



・ 加齢に伴う生活習慣・生活環境の見直し ・ 地域包括ケア

保健福祉学部 理学療法学科

教授 梅井 凡子（うめい なみこ）

連絡先 県立広島大学 三原キャンパス

専門分野： 理学療法学

キーワード： 介護予防 理学療法 生活習慣
生きがい 地域包括ケア フレイル

● 主な取り組み・活動

人の能力は加齢とともに衰えていきます。身体機能の衰えは加齢とともにさまざまな臓器機能変化や恒常性が低下し、さまざまな疾病、不活発な生活習慣、筋力低下、口腔機能の低下などが原因となって発生します。今まで、簡単に出来ていたことが難しくなってきたり、出来なくなる事が増えてきます。しかし、日頃の生活環境や生活習慣を少し見直すだけで生活機能を高めることができます。

過去の研究において健康青年(日本人)における下肢機能の基礎調査を行い、変形性膝関節症の発症にかかわる要因の研究を調査しました。変形性膝関節症になると膝関節の痛みのために日常生活動作（特に立ち上がりや歩行）や社会参加に支障が出てきます。膝に負担がかからない動作や環境で変形性膝関節症による痛みを軽くすることが出来ます。

日常生活の中においても自分自身を意識して行動することは健康な生活につながります。普段の生活の中のちょっとした気付きがより楽しく生き活きと生活することのきっかけとなります。

● 今後の目標・抱負

「養生訓」を書き残した貝原益軒は「老いに到りて娛を増す」との言葉を残しています。人生 100 年と言われる時代を楽しめるお手伝いを目標にしています。

● 地域・社会と連携して進めたい内容

生活環境・生活習慣を見直すきっかけを提供することにより、生き活きとした生活のお手伝いができればと思っています。

● これまでの連携事例・実績

* 県立広島大学同窓会三原支部総会講師

「運動習慣と食生活について～」

(2017. 7. 2)

* 尾道市内にて地域住民，職員を対象とした

介護予防講習会を実施

(2018. 9. 19)

* 第 19 回 尾三地区透析従事者勉強会

医療従事者を対象に転倒予防に関する講演会を実施

(2018. 9. 20)

* 県大教養スクール「学びのトビラ」2018

【講座 6】「美活 ～アンチエイジング～」

(2019. 1. 26)