

SFC 研究所ラボラトリ年次活動実績報告書

ラボ名称	エイジレス・アカデミー・ラボ					
ラボ代表者	氏名	深堀 浩樹	所属	看護医療学部		
ラボ設置期間	2016年7月1日		～	2024年3月31日	7	年間

構成メンバー（提出時点）		
氏名	所属・職位	役割
深堀浩樹	看護医療学部・教授	ラボの統括
宮川祥子	看護医療学部・准教授	ICTに関する検討
小熊祐子	スポーツ医学研究センター・准教授	スポーツ医学・健康増進に関する検討
村井純	慶應義塾大学・教授／名誉教授	SFCにおける活動の検討
秋山美紀	環境情報学部・教授	SFCにおける活動の検討
國領二郎	総合政策学部・教授	SFCにおける活動の検討
山内賢	体育研究所・教授	歩行に関する研究
飯田健次	SFC研究所・上席所員	聖隷藤沢ウエルフェアタウンにおける活動
金子仁子	SFC研究所・上席所員	SFCにおける活動の検討
真志田祐理子	看護医療学部・助教	SFCにおける活動の検討
増谷順子	SFC研究所・上席所員	SFCにおける活動の検討
和田優	SFC研究所・上席所員	SFCにおける活動の検討

年次活動実績報告

研究活動報告 (設置申請書, 継続申請書の研究活動計画と対比するように記載してください。)

当ラボは、年齢に関係無く、しかし自分の年齢に合った、無理のない新たな成長(より良く生きる)支援カリキュラムの研究と実践を推進する。対象は高齢者のみならず、成人病疾患を抱える中高年、不慮の事故等により運動機能や認知機能に疾患を抱えた方や、健康な方といった、あらゆる人であり、それぞれに合った“成長”を共に考え、実践して行くものである。研究会の具体的な活動としては、大学のみならず、施設やコミュニティ、企業との協働をはかり、講演会の開催、シンポジウムの開催、測定会の開催、研究や実験報告会などの機会を作り、課題・情報・データの共有の“場”を作っていく。活動は以下の通りである。

■研究テーマ

- 1) 歩育: 姿勢、バランス、体幹、歩行など健康の基本要素を見つめ直し、自分に合ったレベルで鍛えようというもの
- 2) 養知: 今の認知レベルを評価し、反応レベル、反射レベル、判断レベルを理解して、必要な知識を養うことで、いつまでも若々しく健康を維持しようというもの
- 3) 笑学: 様々なコミュニケーションツール(ロボット、ゲーム、カラオケなど)を用いて、楽しく、若々しく、元気に笑って過ごせるよう、色々なアプリケーションを体験し、自身の潜在的な機能を引き出そう(呼び戻そう)というもの
- 4) 注学(注意学): 日常生活を維持継続する上でQOL(生活の質)、ADL(日常生活動作)のを向上させるための認識や、進化する社会構造や様々なリスク要因を認識して、安心して生活できるようになりましょうというもの
- 5) 効考: 自分に合った体力維持や免疫力維持の方法を考えましょうというもの、体の状態に合った食の効果などを考え、免疫力を高め、自然のバイオリズムを取り戻し、整えましょうというもの
- 6) 題学: “あなたの人生そのものを考えましょう”というもので、今まで生きてきた記憶を記録する。伝えたいことを語る。あたらしい事を調べる。好きなこと、健康のことなんでも良いのです。これからの人生を生きて行く為の夢を語り、実現しましょうというもの

■活動の概要について

新型コロナウイルス感染症のため十分な活動ができない状況であったが、できうる範囲で活動を行った。関係者のミーティングとしては以下の通り実施した。

- ・2月25日(木) 聖隷事業団 松本佐知子氏とのミーティング
- ・3月4日(木) Zoomによるラボ内のミーティングを行った。

他、メールやZoomにて随時ミーティング・情報共有を行った。

■聖隷ふじさわエデンの園との共同研究活動

【太極拳教室の開催】

飯田健次上席所員が5年程前から続ける活動。聖隷ふじさわエデンの園の入居者を対象に、太極拳の健+A31康効果の一つである転倒予防効果の向上とそのエビデンス取得のため、原則週1回(火曜日の午前中、年間45回)開催している。コロナ禍の状況においても可能な範囲で実施した。

【エデンの園の入居者様に対する食生活実態調査のマニュアルの作成】

2018-2019に行った食生活実態調査(93名参加)とその報告に基づき、今後食生活実態調査を行う時に備え、触接生活実態調査のマニュアルを作成した。

【エデンの園の介護・看護職を対象したセミナーの検討(事例研究の方法)】

ケアの質を高めるための手法である「ケアの意味を見つめる事例研究」のセミナーの実施をエデンの園の担当者とメールやZoom会議にて検討したが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況から実施が困難であるとの結論に至った。コロナ禍で活動が実施できないため、2020年度の活動は繰り越し金で行うことで合意した。2021年度以降は入金がある方向で合意している。

■歩行に関する研究活動

山内 賢教授が実施した歩行に関する研究について、アメリカおよびオーストラリアにおける国際学会(オンライン)にて発表した。

■ラボメンバーの見直しについて

設置期間が2021年度3月であったが、関係者の合意により継続申請を行うこととした。それに際して、退職者等もいたことから、希望するメンバーは退会することとした。

研究成果（学術論文、著作物、メディア露出等）

Ken Yamauchi, Hiromichi Hasegawa Akira Ogita, Tutomu Ichikawa, and Shota Kagawa. "Evaluation of Agility and Walking ability in Elderly People", The Gerontological Society of America (GSA) 2020 Annual Scientific Meeting (ONLINE), November 4-7, 2020.

Ken Yamauchi, Tsutomu Ichikawa, Akira Ogita, and Shota Kagawa. "Elements of the gait predicting future falls in the elderly". 53rd Australian Association of Gerontology (AAG) Conference (Online DIGITAL PROGRAM), November 18-20, 2020.