

## 高齢者の健やかな地域生活の促進

看護学部 武藤 祐歩

**キーワード** 高齢者、介護予防、地域生活、健やかな老い、活動プログラム、健康寿命

### 研究概要

本研究は、“高齢者なりの対処能力を見出すこと”に着目して作成した『高齢者の健やかな地域生活を促進する支援活動』(1回/月、計12回)を、地域で生活する65歳以上の高齢者に実施し、その効果を身体・認知機能面、精神・社会的機能面および、自分らしさの発揮の観点から検証することを目的としている。支援活動の内容は、高齢者の健康生活における「生きている」「暮らしている」「より豊かに生きる」を基盤に作成し、各回でテーマを持つプログラムと、参加者が主体的に運営するグループ活動で構成している。このような『高齢者の健やかな地域生活を促進する支援活動』の効果検証を通して、高齢者の健やかな地域生活の促進に貢献することを考えている。

### アピールポイント

身体機能、精神機能、社会性に働きかけることにより、総合的な健やかさを促進させることが出来る。また、自発的に取り組む仕組みを持っているため、地域住民に定着した取り組みになりうる。

### 応用分野

地域共生社会、まちづくり、地域活性化