

低強度ホームエクササイズの介入効果

& 換気量の増加を目的とした介入方法の検討

氏 名： 内田 賢一 Kenichi Uchida

取 得 学 位：博士(保健学) (杏林大学)

所 属：リハビリテーション学科

研 究 分 野：予防理学療法，呼吸理学療法，運動生理学，理学療法教育学

キーワード：身体活動量，低強度ホームエクササイズ，換気量，呼気流速

取り組み内容

世界保健機関（WHO）は、高齢者が健康を維持するためには中強度身体活動時間を1週間あたり150分以上必要であると提唱しています。しかし、活動時間を増加させるための方法論については詳細に検討されていないのが実情です。そのため、地域在住高齢者の身体活動量を維持・向上させるための方法について研究をしています。

高齢社会となった我が国における死亡原因の1つに、肺炎があります。高齢者が脳卒中などによる入院や、療養施設などに入所した後、肺炎の合併はとにかく避けなければなりません。肺炎の合併を予防するためには呼吸リハビリテーションが実施されますが、その中でも肺理学療法はある程度の熟練した技術が求められてきました。そのため、肺炎を予防するために、誰でも簡単に、すぐに実施できる方法の開発に着手します。

メッセージ

高齢者に対する理学療法の介入方法について研究をしています。