

# 保健学研究科

中高年女性が元気でおせっかいが発揮できる健康・地域づくり－輝くためのななつ星戦略－

担当学部等 保健学研究科

担当学科等 地域・国際看護学

担当者 内田 陽子 准教授

## ◎事業概要

わが国は超高齢社会であり、特に女性の寿命は世界一位を占める。しかし、女性は更年期から骨粗鬆症等の病気が潜在化し、晩年は骨折後寝たきりになる可能性も高い。さらに、加齢とともに喪失感を体験し、うつや認知症の発症のリスクも抱えている。しかしながら、女性は本来、美しくありたいという願望が強い。また、おしゃべりが好きで、他人におせっかいしたがる傾向がある。また、本能ともいえる世話やケアをする精神は、インフォーマルサービスを担う力となり、公的資源・財源が不足しているわが国において大きなパワーを生み出す。本事業は、地域住民から強く要望されたものであり、地域や家庭内の人々の健康を担う中高年女性が元気でおせっかいが発揮できるように、女性特有の健康管理法を提供し、それを地域住民にも波及、相乗効果を生み出す地域づくりを目指す。具体的には研究者らが中高年女性に対して内面・外見から輝くための7つの健康法を教授し、加えて地域住民がしていること、したいこと等を調査する。

## ◎実施事業等

実施事業の具体的な内容は、以下の通りである。

①研究者らが中高年女性の健康に有効である健康行動について文献検索し、さらにわが国の健康日本21等の健康政策や保健所等の住民への健康パンフレット等の収集に努め、内容を検討した。②中高年女性が興味をもち、内面・外見から輝くための7つのタスク(こころの健康、食生活、尿失禁予防、便秘予防、運動、口腔ケア、美容)を明確にした。③7つのタスクに対する具体的な行動のレベルで約30項目を洗練化し絞り込んだ(ななつ星戦略完成)。④地域住民に広報、周知するための健康冊子、パンフレットの作成を行った。⑤各地域でななつ星戦略を展開する。⑥7タスクの具体的な健康行動について地域住民への調査を行う。⑦実施率や期待度の高い項目、健康に自信のある者が実施している項目を分析し、今後の効果的な地域住民目線の健康プログラムづくりに役立てる。

## ◎期待される成果

① 中高年女性が自己の健康法について理解し実践することで、自分自身がいつまでも若々しく老いとともに生きる見本となり、元気で他人におせっかいをしたいという人が出現する→大勢のおせっかいをしたい人が各地域で出現した。

② 中高年女性になった健康法がおしゃべりによって他者に伝わり、元気な中高年女性が地域で増加する→骨盤底筋体操等の具体的な健康行動が各地域で広まった。

③ 中高年が元気でおせっかいを発揮することで、公的なサービスでは賅えない抜け穴のインフォーマルなサービスの量・質の向上が期待できる  
→これを機に地域でのインフォーマルな活動を行なう人の志気が向上した。