

身体活動・シミュレーション教育

看護学科

山本 英子 准教授

【研究分野】 身体活動、助産師・看護師教育、規範意識

【キーワード】 行動変容、親子体操、育児肯定感、シミュレーション教育、模擬産婦

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=144yama>

研究概要

- 身体活動（生活活動＋運動）は、糖尿病、循環器疾患、がん、認知症などのリスクを低減し、メンタルヘルスや生活の質の向上などの効果が認められています。子どもから高齢者まで、多くの人が無理なく日常生活の中で身体活動を実施する方法の提供や環境をつくることが求められています。**とくに、女性のライフステージに応じた身体活動に焦点をあてて、研究を行っています。**
- 妊娠・分娩のハイリスク化、分娩数の減少、さらに、感染症流行下において、臨地実習経験の不足が懸念されています。そのため、助産師・看護師教育において、臨床判断力や実践能力などの向上を目指したシミュレーション教育が重要であり、その実践と研究を行っています。

研究紹介

1. 乳児をもつ母親の育児肯定感を高める親子体操プログラムの開発とその効果検証

- － 乳児とその母親が日常生活で実施しやすい親子ふれあい体操プログラムを作成しました。
- － プログラム参加による母親への効果が確認でき、母子関係や母親の心身健康状態を良好に維持させる可能性も示唆されました。

● 親子体操の開発

子どもの成長発達にあわせたベビーマッサージ・エクササイズや母子のふれあいと産後の身体を考慮した母子体操を歌の活用など継続しやすい工夫をし、同一対象者に3回実施

● 効果検証

唾液アミラーゼ値と不安感が有意に低下、快感情やリラックス感が有意に向上
プログラム継続理由は、母子関係や母親自身への効果の実感、習得の容易さなど



2. 模擬産婦やICTなどを活用したシミュレーション教育

看護師・助産師教育におけるシミュレーション教育、模擬産婦養成などの研究を実施しています。



講座テーマ紹介

- ベビーマッサージ・エクササイズ
- 親子ふれあい体操
- 育児期ママのエクササイズ
- 更年期女性のエクササイズ など

アピールポイントなど

埼玉県看護協会助産師職能委員会、県内高等学校・学校評議員会などに参加させていただいております。