



理学療法学科

久保田 章仁 准教授

【研究分野】

高齢者の身体活動

【キーワード】

行動変容、行動記録、低強度身体活動、座位行動、健康づくり

【U R L】

<https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=170kubo>

# 健康づくりのための行動変容

## 研究概要

生活習慣病にならず、無理のない生き生きとした暮らしを送るために 日常生活でいかに活動量を維持していくか

- ・座位行動時間を短くする
- ・低強度身体活動を増やす

## 研究紹介

1. 健康づくりのために個々の行動変容をねらう
  - ・3軸身体活動量計にて、座位行動、歩数、低強度身体活動の量と時間を計測
  - ・自分だけの行動記録票の作成
2. 身体活動に季節性の特徴がみられるか

## 講座テーマ紹介

高齢者大学「体力を確認する」	A市
未来大学「楽しく体力アップ」	B県
市民大学「健康講座」	C市

行動目標を達成するまでの5段階の考え方を学ぼう

活動量計を使ってみよう

生活行動記録票を作ってみよう

身体活動量って何？

座りっぱなしって体に良くない？

日常行っている生活活動っていっぱいあるね!!

一日の生活活動を見直してみる?!

リラクゼーション、必要な時にしてる?!

あんなとき、こんなときのストレッチ

靴の選び方

綺麗に歩いて体のラインもきれいに-ノルディックウォーキング-のすすめ

骨のための食事と栄養

おうちでできる楽楽筋トレ

転び方と骨折のいろいろ

## アピールポイントなど

出会う全ての方に、NNK（ねんねんころり）でなく、PPK（ぴんぴんころり）を願います