



健康づくりのための行動変容

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?pid=170kubo>



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

- ・座位行動時間を見直す
- ・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つてみよう

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つていっぱいあるね!!

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