

女性のための健康教育の提案・開発を支援します

～生活習慣とリラクゼーションへの支援を中心に～



氏名 兼宗 美幸 教授

所属 看護学科

URL <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pcid=142kane>

研究分野 ●女性のための健康教育プログラム ●更年期看護
●看護における指圧マッサージ

キーワード 女性、生活習慣、更年期、リラクゼーション技法、健康教育プログラム、勤労女性

■ 研究シーズの概要

女性はそれまでの生活習慣における様々な要因の蓄積に、加齢によるエストロゲン分泌の減少や停止という生物学的要因が加わると、相互に影響し、動脈硬化疾患、骨関節疾患などの健康問題や更年期症状に繋がります。

そのため女性が健康を維持・増進するには、定期的な生活習慣の改善が不可欠です。さらに、リラクゼーション技法を取り入れることで効果が高まると考えられます。

「女性が活躍する社会の構築」にむけて女性の特性を踏まえた健康増進への支援が重要です。キャリア後期の勤労女性が心身ともに健康を維持増進することは職場や家庭の活性化につながると考えられています。

■ 共同研究のご提案

生活習慣の多様化に合わせた、特に勤労女性のための健康教育プログラムを研究します。

■ 特定講座のご提案

女性の生活の多様化をふまえた、特に勤労女性のための健康教育プログラムを実践する人材育成のための研修や、勤労女性のための健康教育講座を実施します。

■ アピールポイント

- ・女性のための健康教育プログラムに関する研究
- ・看護における指圧マッサージの効果に関する研究
- ・更年期にある女性看護師のヘルスポモーションに関する研究