

# 高齢者の健康とSDGs

-テラーメード・リハビリテーションに向けて-

健康科学大学

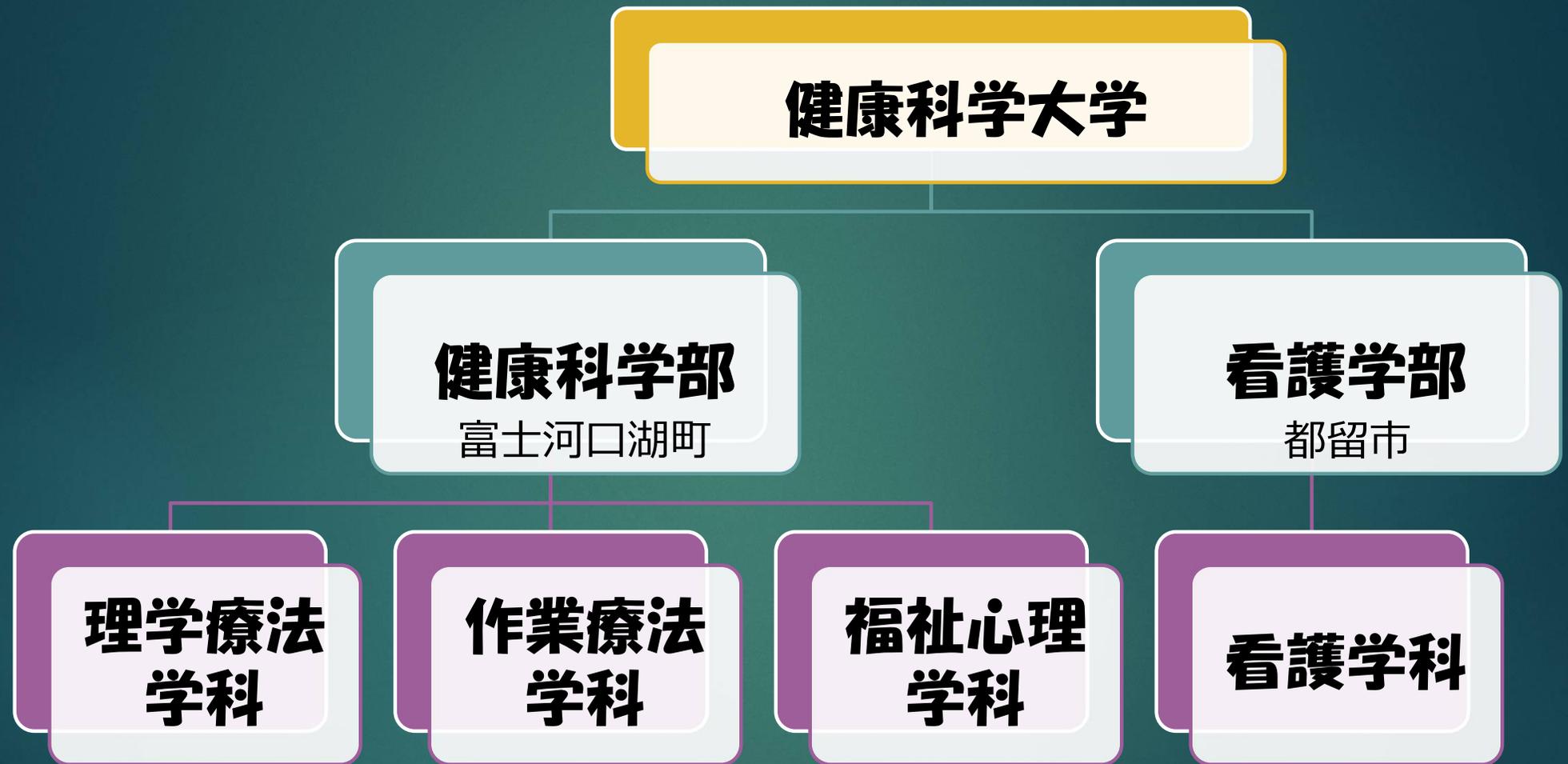
健康科学部作業療法学科

志茂聡

# 今日の内容

1. 健康科学大学について
2. 高齢者人口
3. 高齢者の慢性痛
4. 高齢者の慢性痛と趣味・仕事との関連

# 健康科学大学について



健康科学大学クリニック（富士河口湖町）

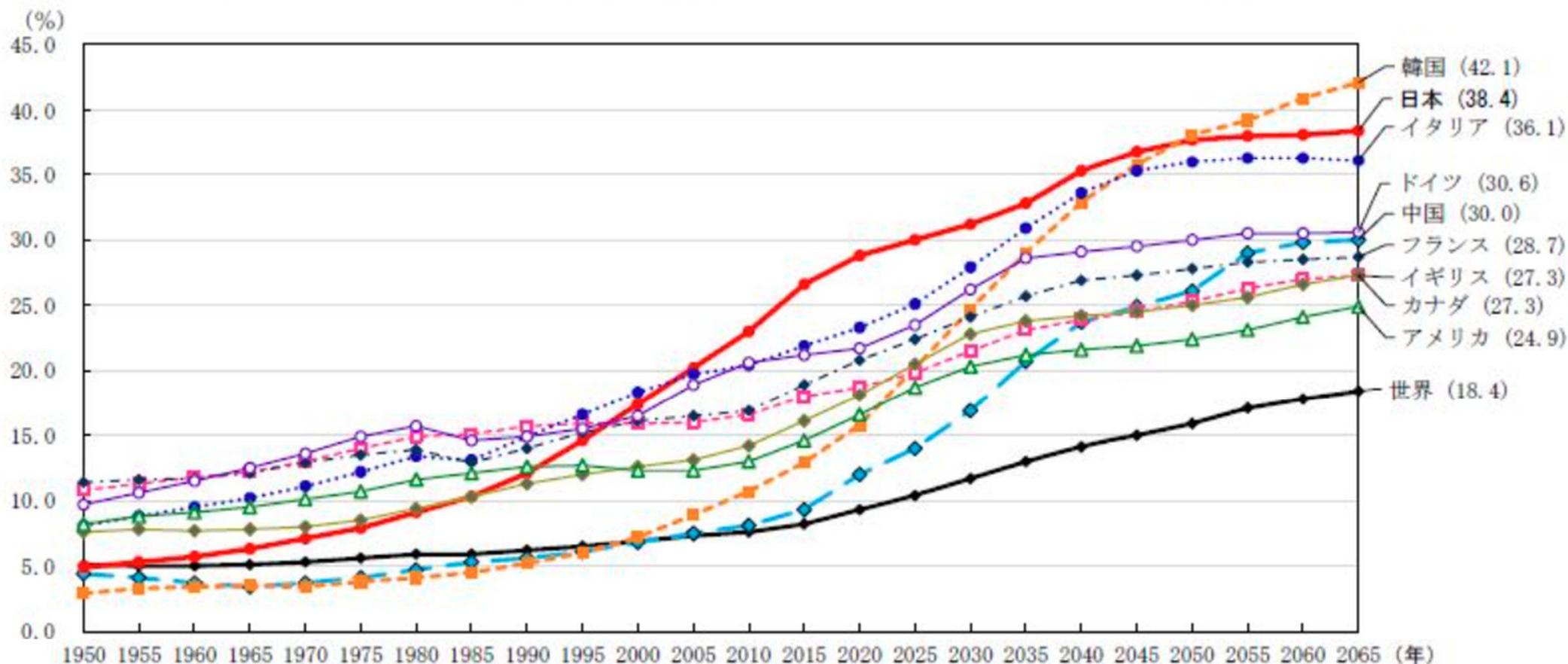
健康科学大学附属産前産後ケアセンター（笛吹市）

# 今日の内容

1. 健康科学大学について
2. 高齢者人口
3. 高齢者の慢性痛
4. 高齢者の慢性痛と趣味・仕事との関連

# 高齢者の総人口に占める割合の推移をみると、各国とも上昇傾向

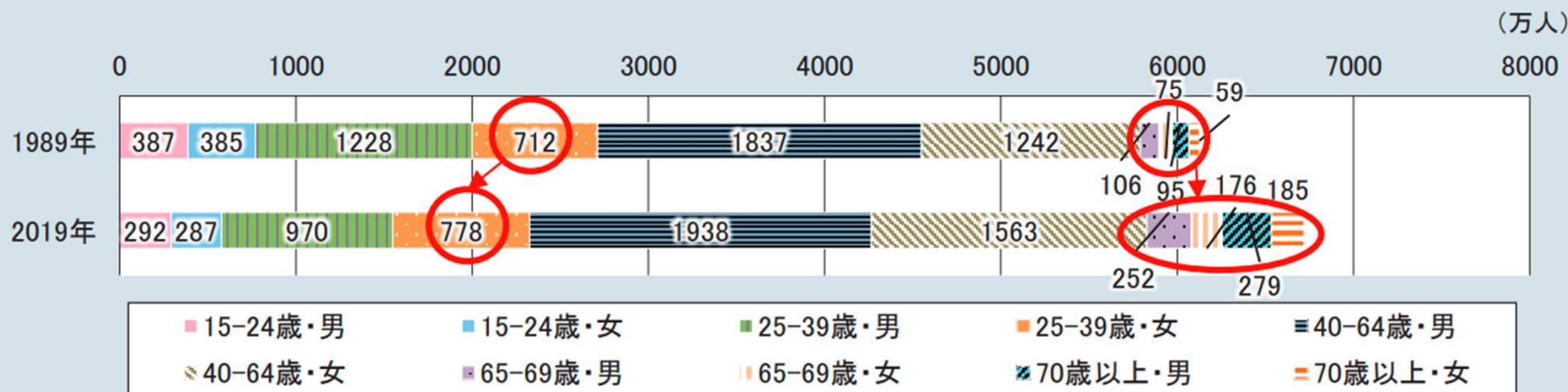
図3 主要国における高齢者人口の割合の推移（1950年～2065年）



資料：日本の値は、2015年までは「国勢調査」、2020年は「人口推計」、2025年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」（出生（中位）死亡（中位）推計）における将来推計から各年10月1日現在の数値を使用  
 他国は、*World Population Prospects: The 2019 Revision* (United Nations) の各年7月1日現在

# 女性や高齢者を中心に就業率が上昇している

図表1-3-2 1989年と2019年の就業者構成の比較



資料：総務省統計局「労働力調査」

※25～39歳男性が大きく減少している

- 
- ▶ 総人口は減少する半面、高齢者人口は増加する。
  - ▶ 高齢者の仕事が「生きがい作り」から、「経済を支える労働力」として求められる。
  - ▶ 一方、高齢者の健康(慢性痛、疲労など)と仕事との関係性については十分でない。

# 今日の内容

1. 健康科学大学について
2. 高齢者人口
3. 高齢者の慢性痛
4. 高齢者の慢性痛と趣味・仕事との関連



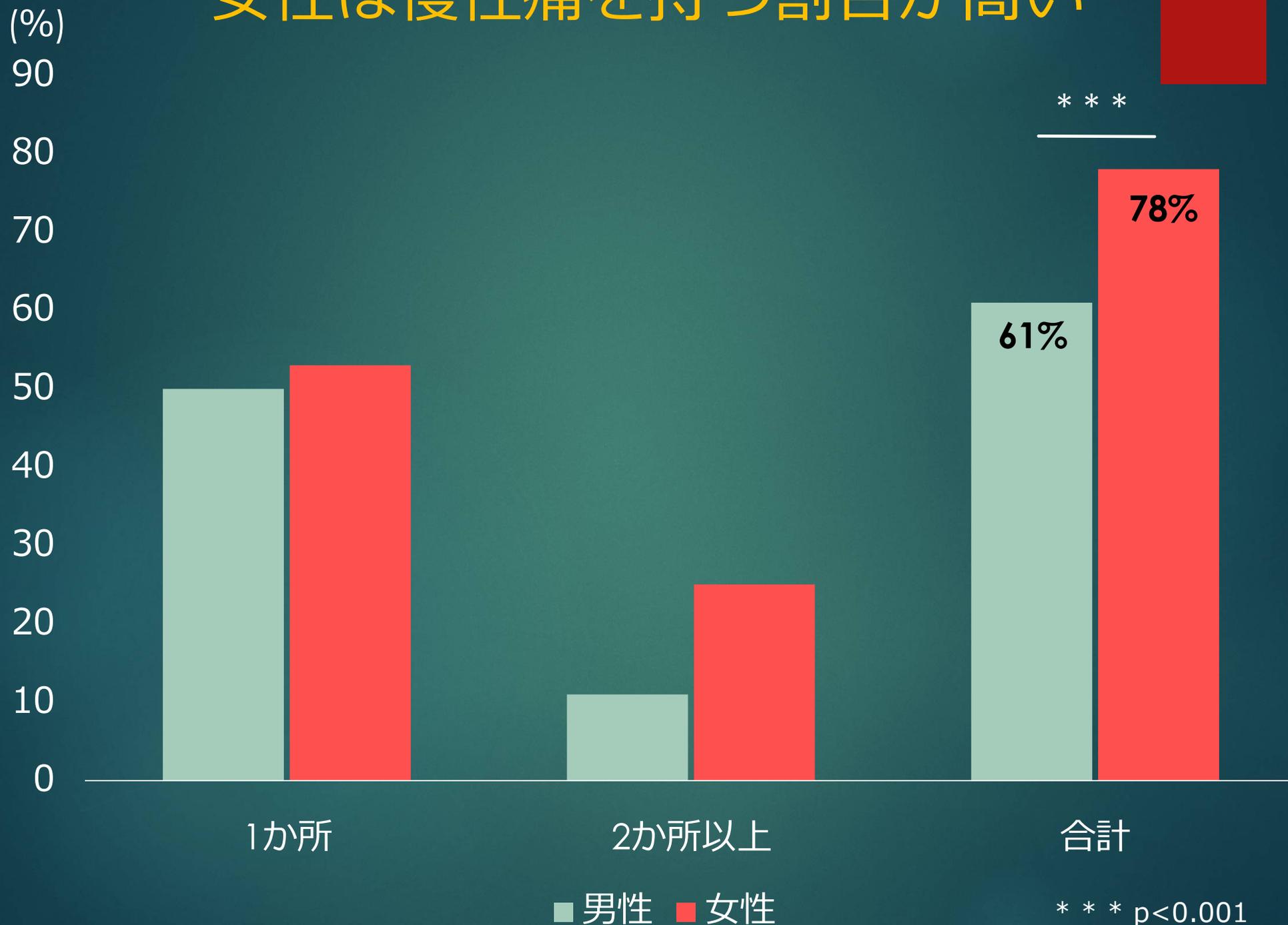
# いま、からだで痛みがありますか？

期 間 : 2014年11月から2015年10月

対 象 : 山梨県内で自宅生活をされている65歳以上の男女（男性36名、女性75名、計111名）

評価項目 : 慢性疼痛と疲労の有無と日常生活動作、仕事、趣味活動の関連を調査した。

# 女性は慢性痛を持つ割合が高い



# 腰、肩に慢性痛を持つ高齢者が多い



- 
- ▶ 高齢女性では、慢性痛の割合が78%と高齢男性の61%に比べて非常に高い。
  - ▶ 高齢者では、腰、肩に慢性痛を持つ方が多い。
  - ▶ 高齢女性では膝（28%）や腕（23%）など複数の部位に痛みを持つ人が多い。

# 今日の内容

1. 健康科学大学について
2. 高齢者人口
3. 高齢者の慢性痛
4. 高齢者の慢性痛と趣味・仕事との関連

# 男性では慢性痛と疲労が仕事や趣味活動に強く影響している

	年齢	日常生活動作	仕事	趣味活動	仕事時間	睡眠時間
<b>慢性疼痛</b>						
男性	-0.381*	0.433*	-0.095	0.643*	0.236	-0.319
女性	-0.158	0.364**	0.128	0.342	0.028	-0.022
<b>疲労</b>						
男性	0.206	0.137	0.531**	0.339	-0.215	0.213
女性	-0.084	0.170	0.262**	0.296	0.108	-0.124

0.7 ~ 1.0 かなり強い正の相関がある  
0.4 ~ 0.7 正の相関がある  
0.2 ~ 0.4 弱い正の相関がある

- ▶ 高齢男性では慢性疼痛の強さと「日常生活動作」や「趣味活動の制限」 ( $r_s = 0.643$ 、 $p = 0.05$ ) の間で正の相関を示した。
- ▶ 疲労の強さと「仕事の制限」との間で正の相関 ( $r_s = 0.531$ 、 $p = 0.01$ ) を示した (表2)。
- ▶ 一方、高齢女性では、高齢男性に比べて慢性疼痛および疲労ともに低い相関だった。
- ▶ これらの結果から、高齢者では男女間で慢性疼痛と疲労に影響を与える要因が異なることが示唆された。

# 高齢者の慢性痛は男女で違います

## 男性は...

- 日中の農作業時間が長い
- 肩、首の痛みが多い
- 痛みや疲労が仕事や趣味活動に影響する



## 女性は...

- 痛みが強い
- 膝の痛みが多い
- 痛みや疲労が趣味活動に影響しない

慢性痛を軽減するためには・・・

## 男性の場合



作業療法士など

仕事や趣味活動の維持

男女特性を考慮した  
健康福祉サービス

## 女性の場合



理学療法士など

直接的な運動や体操





### 冬旅 参加者募集中 下田3泊 海洋生物と触れ合う4日間



#### 参加学生の声

先生方や先輩方と触れ合う機会があったこと、海に対する価値観と考え方が学べて楽しかったです。  
(作業療法学科 学生)

たくさんの生物と触れ合うことができました。今まで見たことない生物だったり、顕微鏡を使って生物を観察すると肉眼では見られない部分も見ることができて、とても感動しました。  
(作業療法学科 学生)



実施期間：2022年1月17日(月)～1月20日(木) (3泊4日)  
 受講対象：健康科学大学 学部生 (募集人員は10名程度)  
 申込締切：2021年11月19日(金)  
 参加費：13,000円 (宿泊・食事費、傷害保険、船舶費、実験消耗品込み)  
 ※生体構造機能研究会の会員は補助あり  
 場所：筑波大学 下田臨海実験センター (静岡県下田市)  
 実習日程表：1日目 鍋田湾での磯採集、生物の系統・分類同定  
 2日目 ウニの受精・発生実験  
 3日目 海洋研究調査船「つばII」でのプランクトン採集  
 4日目 生物の動物門クイズ、観察・実験発表会  
 問い合わせ窓口：坂本 祐太 (理学療法学科) y.sakamoto@kenkoudai.ac.jp  
 ※COVID-19の状況により、プログラムの変更・中止の可能性があります

お申込みは  
こちらから



たけいすぐるの  
くすぐるラジオ  
FM KOFU 76.3MHz

SPECIAL INTERVIEW

ラジオパーソナリティ  
たけいすぐる

健康科学大学 准教授、Childhood

志茂 聡

高齢者の健康とSDGs

11/20 Sat 21:30-22:00 (再)11/21 Sun 10:30-11:00



# Childhood

ちやいんどふっど

目の前に広がる景色。  
体中で感じる風や香り。

私たちを取り巻く日常を  
まっすぐな「言葉」と  
感じるままに奏でた「音」  
そして、mayumi & erinaの  
ハモリで表現した  
チャイルドフッドの  
新しいミニアルバム。

I thought ...

誰かの日常に寄り添う  
3曲になれば嬉しい。



Illustration: KANE[@kanegram]

2021.11.1 mon 0:00 ...

Now Available on Music Streaming Site

iTunes Store



LINE MUSIC

Buy & Contact ▶ Childhood Official HP  
<http://childhood-yamanashi.weebly.com>



## Childhood チャイルドフッド

### 【2011年】

富士の国やまなし国文祭イメージソング公開コンテストにて『私の好きな街』最優秀賞受賞  
国文祭のイベントを通して、THE BOOMや、元宝塚のトップスター姿月あさと、女性指揮者 西本智実率いるオーケストラなどと共演。

### 【2017年】

リニアテーマソング「風」  
やまなしリニアフェスにて初披露

### 【2018年】

トップホームズCM

### 【2018年】

鈴与商事CM

### 【2020年】

山梨県立美術館みなびテーマソング  
「ドキドキわくわくみなび」