

## バイオ・ライフサイエンス



キーワード：女性の健康支援、ヨーガ、遠隔支援

### 女性の健康支援プログラムの開発

看護学部 看護学科 教授

佐久間 夕美子 OTSUKA-SAKUMA Yumiko

#### 研究の内容

近年、長寿化や就労女性の増加など、女性のライフスタイルが多様化する一方で、様々な健康問題を抱えるようになっています。女性への健康支援は、ライフサイクルやニーズをふまえ、日常生活に取り入れやすいことが重要なポイントになります。そこで、様々な年齢層・コンディションの女性が無理なく、楽しみながら自宅で手軽にできるヨーガ・プログラムや、妊娠婦の遠隔支援プログラムを開発し、その効果を検討しました。

就労女性を対象としたヨーガ・プログラムは、働く女性向けにシンプルなポーズで短時間で実施できるように構成しており、柔軟性、心身の不快症状および月経期症状、疲労の改善の効果が明らかになりました。また、高齢者向けに開発したチェアヨーガ・プログラムでは、身体機能の低下した高齢女性でも安全に実施でき、体重維持や柔軟性の向上などの効果が示されました。

妊娠および出産期の女性への支援では、対象者の特性やニーズを考慮した遠隔支援プログラムを開発し、運用・展開しました。他職種よりも妊娠中のトラブルが多いとされる看護職を対象に、無作為化比較試験による遠隔支援プログラムの効果を検討した結果、セルフケア行動の向上や、マイナートラブルの症状改善などに有用である可能性が示唆されています。



ヨガ・プログラムDVD



チェアヨーガ



妊娠婦の遠隔支援 (マタニティダイアリー)

#### 産学連携・社会連携へのアピールポイント

幅広い年代、様々な背景をもつ女性を対象とする健康支援プログラムを提供することができます。妊娠婦を対象とした遠隔支援のほか、ヨーガ・プログラムは年代や心身の悩み事によってポーズ、運動強度の調整が可能です。自宅で行う簡易なプログラムだけでなく、健康教室など大人数で実施することもできます。

#### 研究者総覧（佐久間 夕美子）

URL : [http://gyoseki.setsunan.ac.jp/html/100001276\\_ja.html](http://gyoseki.setsunan.ac.jp/html/100001276_ja.html)

