



研究テーマ

男女の更年期における健康支援に関する研究

キーワード：更年期、生活調整、健康支援、セルフケア

領域・氏名

[看護（母性看護学）講師 / \[大野理恵\]\(#\)](#)

概要

更年期は、女性だけでなく男性においても身体的、心理的・社会的変化が生じる重要なライフステージです。更年期症状に悩む人は多いものの、更年期に関する正しい知識を持ち、具体的な対処法や予防法を理解・実践している人は少ないのが現状です。本研究では、更年期にある人々が自身の心身の変化を理解し、主体的にセルフケアを実践できるようにするための健康支援のあり方を探求しています。

具体的な内容

2021年度より更年期に関する正しい知識の普及とセルフケアの促進を目的として、「更年期を幸年期に」をテーマとした健康支援プログラムを作成し、地域住民を対象に県内各地で講義を実施しています。講義参加者に対してアンケート調査を行い、更年期に対する認識や知識、セルフケア行動の変化を分析することで、プログラムの効果検証および支援方法の改善に取り組んでいます。また、近年では男性の更年期支援についても取り組んでいます。地域住民の健康増進や企業における健康経営、地域における更年期支援体制の充実に寄与できるような取り組みを続けていきます。

Information

男女の「更年期支援」に関する内容や、女性の健康支援に関する出前講座が可能です。引き続き更年期のセルフケアに関する研究に取り組んでいきます。