

高齢者の睡眠および生活習慣に関する研究

【キーワード：高齢者、睡眠、生活習慣】

領域・氏名

看護（老年看護学）准教授／ 益満智美

概要

高齢者の睡眠や日常の生活習慣が、血管の健康や心の状態にどのような影響を与えるかを明らかにすることを目的としています。地域在住高齢者を対象に睡眠時間、入浴、ICT利用などと健康指標との関連から健康寿命の延伸に役立つ知見を提供します。

具体的な内容

地域在住高齢者を対象に、睡眠時間と動脈硬化の指標であるCAVIとの関連を検討し、8時間以上の長時間睡眠が動脈硬化と関連があることを明らかにしました。

また、新型コロナウイルス感染症流行下における高齢者の抑うつ状態の変化と生活背景との関連について検討し、社会環境の変化が心身の健康に影響を及ぼすことを明らかにしました。

さらに、地域在住高齢者において、情報通信機器（ICT）の利用時間と睡眠との関連を分析し、1時間以上のICT利用が睡眠時間の短縮と関連することを明らかにしています。

今後は、睡眠や生活習慣の改善につながる健康支援や予防的取り組みへの応用を目指します。

information

高齢者の睡眠改善、生活習慣の見直しをテーマとした出前講義や共同研究、地域連携が可能です。