



EL2

地域在住高齢者の休息は健康に影響するか？

久米 裕

秋田大学大学院 医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座

略 歴

2007年3月
秋田大学 医学部 保健学科 作業療法学専攻 卒業

2009年3月
秋田大学 医学系研究科 保健学専攻 修士課程 修了

2016年3月
秋田大学 医学系研究科 保健学専攻 博士後期課程 修了

2012年4月
秋田大学大学院 医学系研究科 保健学専攻 作業療法学講座 助教

2020年4月
秋田大学大学院 医学系研究科 作業療法学講座 講師

2022年4月
秋田大学大学院 医学系研究科 作業療法学講座 教授

現在に至る

【所属学会・活動】

- 公益財団法人日本老年精神医学会 評議員, 作業療法委員会
- 一般社団法人日本老年療法学会 理事
- 一般社団法人日本作業療法士協会 学術誌「作業療法」査読委員
- 秋田県公衆衛生学会 世話人

【著 書】

- 萩野浩, 山田実, 久米裕 監修. 最新リハビリテーション基礎講座. 予防学, 医歯薬出版株式会社 2024年12月.
- 田平隆行, 久米裕, 石橋裕 編集, 東登志夫監修. シンプル作業療法学シリーズ 老年期障害作業療法学テキスト. 南江堂, 2025年11月.

本講演では、「地域在住高齢者の休息は健康に影響するか？」という問いを中心に、演者がこれまで取り組んできた研究成果と地域での実践活動を概説する。高齢者の健康維持において、身体活動や栄養、社会参加の重要性は広く認識されているが、休息や睡眠、さらには日中の活動リズムといった「時間の使い方」に着目した研究は十分とはいえない。演者はこれまで、ウェアラブルデバイスを用いた休息・活動リズムの客観的評価を軸に、老年医学、精神医学、公衆衛生学、時間生物学の領域横断的な研究を進めてきた。特に、サーカディアンリズムの乱れや休息の質の低下が、抑うつ、フレイル、生活の質の低下と関連することを明らかにしてきた。

また、秋田県における地域連携型のフレイル予防事業においては、休息と活動のバランスに着目した生活指導や、ITリテラシーに配慮した在宅運動プログラムの普及に取り組んできた。企業との協働による働く世代への休息啓発、自治体との連携による高齢者支援、さらには地域ボランティア育成を通じ、休息を含む生活リズムの改善が地域全体の健康づくりに寄与すると考える。

本講演では、地域在住高齢者の休息の実態、休息と健康指標の関連、さらに作業療法的視点からみた休息支援の可能性について論じる。休息は単なる「休み」ではなく、生活の質を支える重要な作業である。本講演が、休息を含む生活リズムへの介入を再考し、地域における作業療法の新たな展開を考える契機となれば幸いである。