

プロジェクト研究所 業績報告書（最終報告）

【研究プロジェクトの名称】

桜楓散歩会

【研究所の名称】

実践女子学園健康栄養科学研究所

【研究員】

平成23年度

研究所長 生活科学部食生活科学科 教授 山田茂
研究副所長 生活科学部食生活科学科 教授 松島照彦
研究員 生活科学部食生活科学科 教授 中川靖枝
研究員 生活科学部生活環境科学科 准教授 佐藤 健
研究員 生活科学部生活文化学科 准教授 須賀由紀子
研究員 人間社会学部現代社会学科 教授 松浦常夫
研究員 生活科学部食生活科学科 助手 大橋文
研究員 生活科学部食生活科学科 助手 野上玲子
研究員 生活科学研究科食物栄養専攻 大学院生 木崎梨恵子
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 長濱
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 岩田
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 岩本

平成24年度

研究所長 生活科学部食生活科学科 教授 山田茂
研究副所長 生活科学部食生活科学科 教授 松島照彦
研究員 生活科学部食生活科学科 教授 中川靖枝
研究員 生活科学部生活環境科学科 准教授 佐藤 健
研究員 生活科学部生活文化学科 准教授 須賀由紀子
研究員 人間社会学部現代社会学科 教授 松浦常夫
研究員 生活科学部食生活科学科 助教 辛島順子
研究員 生活科学部食生活科学科 助手 大橋文
研究員 生活科学研究科食物栄養専攻 大学院生 木崎梨恵子
研究員 生活科学部食生活科学科 助手 田中亜里沙

研究員 生活科学研究科食物栄養専攻 大学院生 尾関 彩
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 滝沢
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 奥秋
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 小野
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 塚原

平成25年度

研究所長 生活科学部食生活科学科 教授 山田茂
研究副所長 生活科学部食生活科学科 教授 松島照彦
研究員 生活科学部食生活科学科 教授 中川靖枝
研究員 生活科学部食生活科学科 教授 井部明広
研究員 生活科学部食生活科学科 教授 数野千恵子
研究員 生活科学部食生活科学科 教授 佐藤幸子
研究員 生活科学部生活環境科学科 准教授 佐藤 健
研究員 生活科学部生活文化学科 准教授 須賀由紀子
研究員 人間社会学部現代社会学科 教授 松浦常夫
研究員 生活科学部食生活科学科 専任講師 辛島順子
研究員 生活科学部食生活科学科 助手 藤田 瞳
研究員 生活科学部食生活科学科 助手 野上玲子
研究員 生活科学部食生活科学科 助手 石川恵美
研究員 生活科学部食生活科学科 助手 窪田彩香
研究員 生活科学研究科食物栄養専攻 大学院生 尾関 彩
研究員 生活科学研究科食物栄養専攻 大学院生 松本葉菜乃
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 高橋
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 目黒
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 船橋
研究員 生活科学部食生活科学科 学生 本橋

【設置期間】

平成23年～25年の3年間

【研究課題（テーマ）】

地域高齢者に対する生活機能向上と居場所づくりを目的とした大学の教育的支援活動の在り方

【研究概要】

- 教員・学生が多様な側面から高齢者に関わりを持ち、より質の高い生活を提供することを目的とする。
- 日野市多摩平の森（UR 都市機構）の団地住民や自治会からの強い要望を受け「桜楓散歩会」を創設。独居高齢者のコミュニケーション不足と生活機能低下による事故・怪我防止の取り組み。
- 多摩平の森に住む高齢者対象にアンケート調査、体力測定、軽運動、講習会を実施。大学と行き来することによるコミュニティの形成、閉じこもり運動不足の解消を期待。
- 学生へ高齢者の健康と生活に対する知識、コミュニティ作りの手段・方法を修得させる機会を与えることができる。
- コミュニケーションの取り方を学ぶことにより、社会的モラルや組織への適応力を身につけさせる教育的支援となる。

【研究実績（研究員の活動実績含む）】

平成23年度

1. 学生の健康運動指導（指導研究員：山田・佐藤健・大橋・野上）

指導法の教授

2. 学生と桜楓散歩会会員への指導

○体力測定（指導研究員：山田・大橋・野上）

体力・体組成測定報告会・運動指導講習会（指導研究員：山田・大橋・野上）

○体組成測定（指導研究員：中川・山田・大橋・野上）

3. 健康栄養科学研究所の報告会開催

山田茂 研究員 In body&体力測定の結果 平成23年10月19日

4. 健康栄養科学研究所の講演会・講習会開催

佐藤健 研究員 ノルディックウォークのすすめ 20世紀後半機械化・省力化による筋活動(からだ)への影響 平成23年10月19日

平成24年度

1. 学生への健康・生活・運動指導（指導研究員：山田・松浦・佐藤健・大橋）

2. 学生と桜楓散歩会会員への指導

○体力測定（指導研究員：山田・大橋・野上）

体力・体組成測定報告会・運動指導講習会（指導研究員：山田・大橋）

○体組成測定（指導研究員：中川・山田・大橋・野上）

3. 健康栄養科学研究所の報告会開催

平成24年6月28日

山田茂 研究員 In body&体力測定の結果

平成23年10月19日

山田茂 研究員 In body&体力測定の結果

4. 健康栄養科学研究所の講演会開催

平成24年3月24日

第一回実践女子学園健康栄養科学研究所公開講演会

テーマ 大学の社会貢献としての地域活動

○文部科学省スポーツ青少年局 スポーツ振興課 スポーツ連帯室長 森岡 裕策

我が国のスポーツ行政の動向～大学の地域貢献

○日野市役所健康福祉高齢福祉課 課長 小磯 弘美

日野市高齢者見守り支援ネットワークについて

○山田 茂 研究員 活動内容の紹介と体力測定の結果報告

○松浦常夫 研究員 高齢歩行者の交通安全

○松島照彦 研究員 メタボリックシンドローム（肥満と血圧、血糖、血清脂質）

平成24年8月27日・28日・29日

春山文子 実践女子大学 名誉教授

動物であることの基本動さ一人・物・場と関わる

平成24年10月20日

第二回実践女子学園健康栄養科学研究所公開講演会

大久保洋子 実践女子大学生生活科学部食生活科学科教授

江戸の食文化を現代に見る

テーマ 高齢者の生活スタイルと食と運動

須賀由紀子 研究員 人生80年時代のライフスタイル

辛島順子 研究員 高齢者の健康と食生活

佐藤 健 研究員 高齢者の生活スタイルと食と運動

平成25年度

1. 学生への健康運動指導（指導研究員：山田・藤田・野上）毎週1回

2. 学生と桜楓散歩会会員への指導

○体力測定（指導研究員：山田・藤田・野上）

体力・体組成測定報告会・運動指導講習会（指導研究員：山田・藤田）

○体組成測定（指導研究員：中川・山田・大橋・野上）

○学生の栄養指導（指導研究員：佐藤幸子・石川・窪田・藤田・松本・尾関）

健康栄養科学研究所の報告会開催

山田茂 In body&体力測定の結果 平成23年10月19日

健康栄養科学研究所の講習会開催

平成25年2月20日

春山文子 実践女子大学 名誉教授 日常生活の基本動作—姿勢とロコモーション

平成25年7月1日

佐藤幸子 研究員 石川恵美 研究員 窪田彩香 研究員

桜楓散歩会【 JISSEN 春の野外料理】

平成25年11月6日

高橋淑恵 共立女子大学非常勤講師 佐藤幸子研究員 石川恵美 研究員 窪田彩香
研究員

【蕎麦打ち教室】

平成25年11月20日】

田口 裕基 エスビー食品株式会社 商品開発部 田口 裕基 佐藤幸子研究員 石川恵
美 研究員 窪田彩香 研究員

【My 七味唐辛子をブレンドしよう】

【研究活動における成果】

平成23年度

プロジェクト関連リーフレット

1. リーフレット JISSEN 桜楓散歩会（桜楓散歩会の活動内容・活動予定を成果として配
布する）3000部作成 日野市役所・関係団体・UR 多摩平・学内に配布する
第一号 10月1日発行・

報告書

1. 平成23年度実践女子学園健康科学研究所活動報告書

プロジェクト関連卒業論文

1. 岩本麻未 高齢者に対する身体活動及び、食事会などの活動が QOL・ADL・体力・体組
成に及ぼす影響

平成23年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文

2. 長濱 高齢者に対する運動プログラムの実施がうつ傾向に及ぼす影響について
平成23年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文

3. 岩田 高齢者の運動習慣が自己効力感と体力に及ぼす影響

平成23年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文

4. 島田 アスパラギン酸マグネシウム摂取が運動機能と体組成に及ぼす影響

平成23年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文

5. 尾関 大豆ペプチドの筋萎縮抑制に及ぼす効果

平成23年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文

学会発表

1. Shigeru YAMADA, Eriko KIZAKI, Aya OHASHI, Takeshi SATO, Akira WAGATSUMA
Effects of aspartic acid magnesium and aspartic acid zinc intake on inhibition of muscle atrophy and appearance of muscle differentiation regulating factors by aspartic acid magnesium and aspartic acid zinc intake in mice
The 7th Congress Of the Federation of Asian and Oceania Physiological Societies

平成24年度

プロジェクト関連リーフレット

1. リーフレット JISSEN 桜楓散歩会（桜楓散歩会の活動内容・活動予定を成果として配布する。第2号、第3号、第4号、第5号）3000部作成 日野市役所・関係団体・UR多摩平・学内に配布する

報告書

1. 24年度実践女子学園健康科学研究所活動書

プロジェクト関連卒業論文

1. 長澤 アスパラギン酸亜鉛が廃用性筋萎縮に及ぼす影響
平成24年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文
2. 松本 骨格筋及び各臓器重量の発達に及ぼす栄養と運動の貢献度
平成24年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文
3. 松本 大豆ペプチドが発育発達に及ぼす効果について
平成24年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文
4. 山本 廃用性筋萎縮抑制時にアスパラギン酸マグネシウム摂取が Atrogin-1 発現に及ぼす影響
平成24年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文
5. 奥秋 高齢者の運動が自己効力感と体力に及ぼす影響
平成24年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文
6. 小野 高齢者の運動と栄養との関連性
平成24年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文
7. 滝沢 アスパラギン酸マグネシウム摂取が高齢者の運動機能・体組成に及ぼす影響
平成24年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文
8. 東原 高齢者に対する身体活動及び、食事会などの活動が QOL・ADL・体力・体組成に及ぼす影響
平成24年度 実践女子大学生生活科学部食生活科学科卒業論文

学会発表

1. 尾関彩, 木崎恵梨子, 大橋文, 山田茂 大豆ペプチドの筋萎縮抑制に対する効果
日本栄養改善学会
2. 大橋文, 木崎恵梨子, 尾関彩, 山田茂 アスパラギン酸マグネシウム摂取が運動機能と
体組成に及ぼす影響 日本栄養改善学会
3. A.Ozeki, E.Kizaki, A.Ohashi, S.Yamada Effects of soybean peptide intake on
inhibition of muscle atrophy in mice. 2012 American Society for Cell Biology
Annual Meeting
4. S.Yamada, E.Kizaki, A.Ohashi, A.Ozeki, T.Sato, R.Matsuda, Skeletal muscle
atrophy is controlled by improving a redox balance by taking aspartic acid Mg
and aspartic acid Zn. 2012 American Society for Cell Biology Annual Meeting

平成25年度

プロジェクト関連リーフレット

1. フレット JISSEN 桜楓散歩会 (桜楓散歩会の活動内容・活動予定を成果として配布
する。第7号、第8号、第9号、第10号) 3000部作成 日野市役所・関係団体・
UR多摩平・学内に配布する

報告書

1. 25年度実践女子学園健康科学研究所活動書

プロジェクト関連卒業論文

1. 目黒 高齢者の運動習慣が自己効力感と体力に及ぼす影響
平成25年度 実践女子大学生活科学部食生活科学科卒業論文

学会発表

1. 木崎恵梨子, 滝澤 , 尾関彩, 山田茂 アスパラギン酸マグネシウム摂取が高齢
者の体組成および運動機能に及ぼす影響 日本栄養改善学会
2. A. Ozeki, K Yamamoto, K. Nagasawa, Y. Matumoto, H. Matumoto, H. Fujita, E.
Kizaki, A. Oohashi, S.Yamada INFLUENCE OF D-MG AND D-ZN INTAKE ON
THE ATROGIN-1 GENE EXPRESSION IN INACTIVITY MODEL OF MOUSE
IUNS20th International Congress of Nutrition
3. S. Yamada, H. Fujita, A. Ohashi, A. Ozeki, H. Matsumoto, E. Kizaki
CLINICAL SIGNIFICANCE OF CHANGES IN ORGANS WEIGHT DUE TO
THE RESISTANCE EXERCISE UNDER FASTING
IUNS20th International Congress of Nutrition

4. H. Matsumoto, H. Fujita, A. Ozeki, S. Yamada
EFFECTS OF NUTRITION AND ENDURANCE EXERCISE ON THE
DEVELOPMENT OF SKELETAL MUSCLE AND OTHER ORGAN WEIGHT
IUNS20th International Congress of Nutrition
5. H. Fujita, H. Matsumoto, A. Ozeki, A. Ohashi, Y. Nakagawa, S. Yamada
EFFECTS OF INTAKE OF ASPARTIC ACID MAGNESIUM (D-MG) ON THE
PHYSICAL FITNESS AND BODY COMPOSITION OF HUMAN
IUNS20th International Congress of Nutrition
6. T. Sato, T. Watanabe, S. Igawa, A. Ozeki, Y. Nakagawa, A. Shichino
EFFECT OF DIFFERENT PHYSICAL ACTIVITY ON BONE MINERALS IN
RATS
7. 山田茂, 尾関彩 大豆ペプチドAM摂取が高齢者の筋力低下防止に果たす効果
第16期 不二たん白質研究振興財団第15回研究報告会

2. 学生・生徒の教育及び支援に関する還元

学生の健康運動指導

学生の健康運動指導は計画的に行われた、スケジュール表を3か月ごとに作成し、指導内容も良く吟味して行っていた。週3回の指導を行った。自ら作成した内容が、評価されるごとに、学生は積極的に調査・研究を行った。その調査・研究内容は卒論として或いは学会等で発表を行った。具体的な事例問題を如何に解決するか？様々な角度から研究を行う必要性について勉強することができたものと思われる。それらについては報告書に詳細に報告したのでご覧いただきたい。

学生と教員の栄養指導

不定期ではあったが

還元

【研究内容の今後について】

文部科学省の補助金を受け日野市と連携して行う

【総括（所感・達成度）】

初めての経験であり、模索しながら活動を行ってきた。3年間の活動によりある程度、指導方法についても、社会貢献の在り方についても勉強することができた。地域貢献として超高齢社会と向き合いポピュレーションアプローチの具体的な方法が学ぶことができた。そのなかで、最も達成感を感じたのは学生の成長である。高齢者とのコミュニケーションの方法、それに伴う指導内容・方法が確実に身に着けたことである。一段と成長していく学生を見て、逞しさを感じた。このような活動を積極的に大学として行うことができたことに感謝したい。

【決算報告】

年度（西暦）	補助金額（円）	執行金額（円）
平成 23 年度(2011)	2,400,000	1,714,087
平成 24 年度(2012)	2,304,000	2,376,858
平成 25 年度(2013)	1,760,000	2,290,664
合 計	6,464,000	6,381,609

※年度ごとの決算は別途報告済み。

※補助金は次年度への繰越が認められているため、執行金額が補助金額を超える場合がある。