

高齢者想定具を用いたエクササイズウェアの着衣行動分析

研究代表者 信州大学 松本 陽一

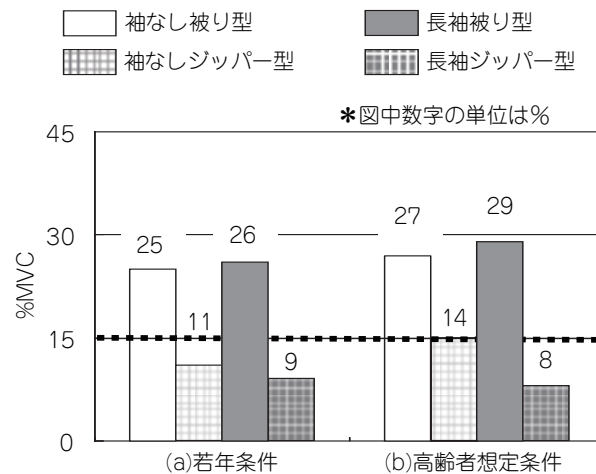
簡単に着替えができれば、高齢者でも気軽に外へ出て運動ができる。でも実際には着替えの心理的負担が大きく、なかなか重い腰が立ち上がりません。高齢になるとどうしても肩関節や肘関節が思うように動かなくなり、着替えが億劫になります。そこで本研究では、肩、肘、手首の動きを制限する高齢者想定具を試作し、若年者がこの装置を装着した状態と装着しない状態での着衣実験の比較から、高齢者が感じる心理的負担と身体的負担を調べてみました。

高齢者にとって、ウェアを着衣するときには袖があると心理的負担が大きくなります。肩・肘・手首の関節の動きが制限されるため、袖に腕を通すのが難しくなるのです。またその後首、身体をウェアに通す作業や、ジッパーを閉める作業も思うようには行きません。体の動く範囲が狭くなるため、若いときとは違った動きで着衣しなければならないのです。そのため着衣時には三角筋により大きな負担がかかることとなります。

ではどのようなデザインをすれば高齢者にとって負担が少なくなるのでしょうか。それはこれからの課題です。



どのようなデザインのウェアが着替えに対する高齢者の心理的、身体的負担を軽減するのか



着衣行動中の三角筋後部における筋活動量