

## 地域在住高齢者における交流頻度に関連する要因

○三宅基子、渡邊裕也、木村みさか [京都学園大学健康医療学部]  
 キーワード：地域高齢者 交流 ソーシャルキャピタル 精神的健康

地域高齢者の健康づくりにおける他者との交流の有効性を明らかにすることを目的に、本研究では、家族や友人との交流頻度、心理的・社会的な要因との相互関連を検討した。分析対象は、亀岡市（京都府）に在住する 65 歳以上高齢者に対して実施した自記式アンケート調査への有効回答者 8272 名（男性 3889 名、女性 4383 名）である。基本属性、スポーツ・余暇活動参加の有無、家族および友人との交流頻度、心理的要因（主観的健康感、生きがい感、WHO-5 精神的健康状態）、社会的要因（個人レベルのソーシャルキャピタル 3 項目：他者・住民への信頼感、帰属意識）の各項目間における、年齢を制御変数とした偏相関係数を算出した。分析には SPSS21.0J を使用し、有意水準は 1% 未満とした。家族との交流頻度との間に有意な比較的高い関連を示したのは、友人との交流頻度 ( $r=.384$ ,  $P<0.001$ ) であった。同じく、友人との交流頻度との間に有意な比較的高い関連を示したのは、精神的健康状態 ( $r=.326$ ,  $P<0.001$ )、帰属意識 ( $r=.264$ ,  $P<0.001$ )、趣味活動 ( $r=.237$ ,  $P<0.001$ )、スポーツ活動 ( $r=.224$ ,  $P<0.001$ ) であった。このような結果から、高齢者にとっては友人との交流が帰属意識や精神的健康と関連している可能性が示唆された。

## 水中癒し瞑想プログラムの心身健康効果 —世界初 LED 水中可視光通信技術による水中会話指導—

○荒川 雅志、図師 里佳 [琉球大学大学院観光科学研究科]  
 上間 英樹、新川 直正 [マリンコムズ琉球]  
 村田 幸雄 [国際潜水教育科学研究所]  
 キーワード：LED、瞑想、ヘルスツーリズム、次世代ヘルスケア

従来のレジャーダイビングでは水中の景観や海洋生物の観察などが目的であるが、共同発表者らは癒しを主目的とする新たな試みとして世界初の水中会話を実現した LED 水中可視光通信機器を海中での指導が円滑に行われる支援技術として融合させ、水中癒しを目的としたソフト開発をおこなってきた（特願 2013-205857）。水中の持つ特性がもたらすりラグゼーション効果に加え、水中会話を可能とする機器を用いることでリアルタイムな指導と顧客の状態管理が可能となり、健康に安全安心を付加した高付加価値型サービスの提供が可能となる。この開発により珊瑚の少ない海域（浅瀬や砂底の海域）もサービス提供の場に活用でき、環境に負荷をかけることのない新サービスの展開と新しい観光メニュー創出や、スパ（SPA）産業、ストレス・メンタルヘルス市場、医療福祉分野への応用も視野に入れている。本研究では、LED 水中可視光通信での水中会話指導による水中癒し瞑想プログラムを開発し、脳波測定、自律神経機能、主観的心理尺度による効果評価で心身の健康効果に一定の成果を得たため結果を報告する。