

運動に対する充足感が高齢者の心身機能に与える影響 —運動充足感と身体活動量からの検討—

さくらいりょうた すずきひろゆき のなかくみこ おおぼひろみ ちよんへうおん むらやまよう ふじわらよしのり
○桜井良太、鈴木宏幸、野中久美子、大場宏美、鄭恵元、村山陽、藤原佳典

東京都健康長寿医療センター研究所

【背景】適度な身体活動が高齢者の心身機能の維持・改善に繋がることは自明な知見となっているが、運動の実施状況に満足しているか否かといった運動充足感が高齢者に与える影響については明らかではない。低程度の身体活動量で十分な運動充足感が得られる高齢者であれば、それほど多くない身体活動量であっても心身機能の維持・改善に寄与するのかもしれない。逆に、中・高程度の身体活動量を有している高齢者であっても、十分な運動充足感が得られていなければ、定期的な身体活動の利得はあまり得られていないのかもしれない。そこで本研究では運動充足感の違いが高齢者の心身機能に与える影響を明らかにすることを目的とした。

【方法】介入研究に参加した地域在住高齢者 260 名（平均年齢 ± 標準偏差 = 70.4 ± 6.0 歳）を解析対象とした。事前検査時に主観的な運動充足感と身体活動量（仕事などの生活活動と運動習慣から定義）を聴取し、併せて体組成と身体機能（握力、開眼片足立ち、歩行速度、TimeUp & Go test）、精神的健康度尺度である WHO-5、健康関連 QOL 尺度である SF-8、精神的自立度尺度を測定した。解析は運動充足感と身体活動量を 2 水準（低・高）にまとめ、各運動充足感間における測定変数の比較を、身体活動量を調整した多変量分散分析から検討した。

【結果】運動充足感を独立変数とし、身体活動量を共変量とした多変量分散分析の結果、BMI、握力、WHO-5 得点、SF-8:身体的サマリースコアに有意な差が認められ、全ての項目において、高

充足群は低充足群に比べ、値が良好である傾向が示された。また、各身体活動量群内（低・高身体活動頻度）での比較においても同様の傾向が認められた。

表 1. 全参加者における運動充足群間の比較

	低運動充足群 高運動充足群		P-value
	(n = 147)	(n = 113)	
	Mean±SD	Mean±SD	
性別 (%女性)	72.8	70.8	0.723
年齢	70.0 ± 6.4	70.9 ± 5.6	0.251
BMI	24.5 ± 3.3	22.8 ± 3.0	P < 0.001
握力 (kg)	24.5 ± 7.8	25.7 ± 8.1	0.028
TimeUp & Go test (秒)	6.12 ± 1.31	5.86 ± 1.14	0.061
WHO-5得点	17.3 ± 4.9	19.6 ± 3.9	0.003
SF-8: 身体的サマリースコア	46.5 ± 7.0	50.1 ± 4.8	P < 0.001
SF-8: 精神的サマリースコア	51.1 ± 6.2	52.4 ± 5.1	0.139

【考察】本研究から、身体活動量にかかわらず、主観的な運動充足感が高い高齢者ほど、WHO-5 や SF-8 得点から示される精神・心理的健康度および健康関連 QOL が高いことが明らかとなった。この結果は、身体活動頻度に高低にかかわらず運動充足感を得られる運動が高齢者の健康増進に寄与する可能性を示している。この結果から、健康教室などの地域保健の現場においても、運動充足感の向上を主眼に置いた内容・評価が有効であることが示唆された。

【結論】本研究から、運動充足感の高低によって心身機能レベルに差が生じることが明らかになった。運動充足感を指標とした運動介入評価が有用である可能性が推察される。

E-mail ; sakurair@tmig.or.jp