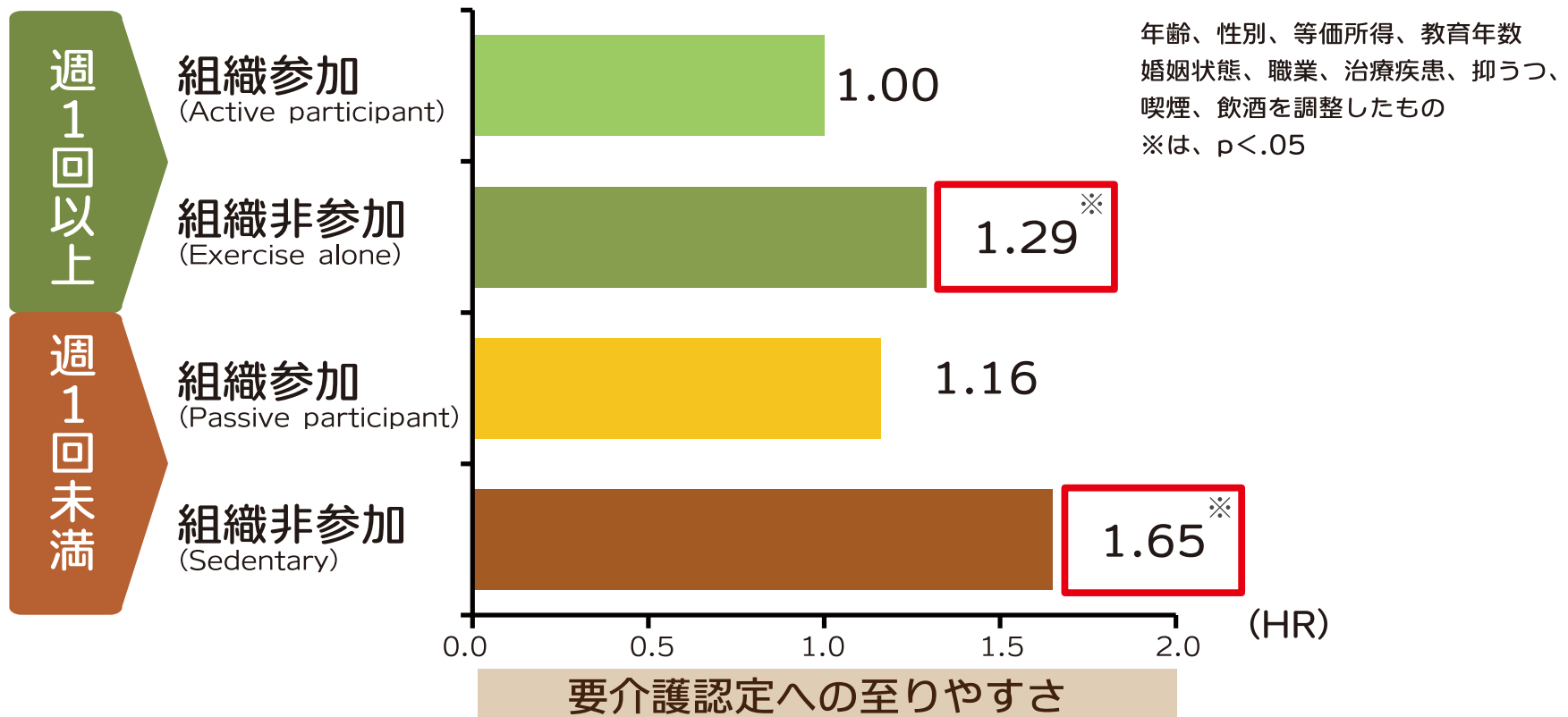


# スポーツはグループで行った方が良さそう

頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加していない人は  
要介護に至りやすい可能性あり

⇒頻度が少なくても組織参加者は有意にならない

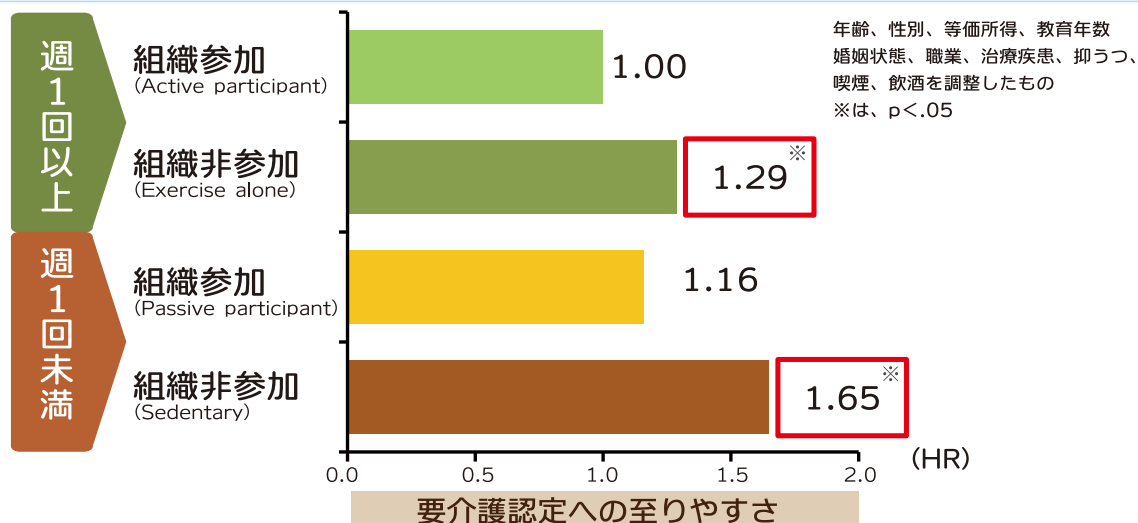


4年間のコホートデータを使用。約13000人を解析した結果。

# ◆スライド解説

## スポーツはグループで行った方が良さそう 頻繁に運動していてもスポーツ組織に参加していない人は 要介護に至りやすい可能性あり

⇒頻度が少なくても組織参加者は有意にならない



4年間のコホートデータを使用。約13000人を解析した結果。

Kanamori, S., Kai, Y., & Kondo, K., et al. (2012) PLoSOne, 7(11), e51061  
Press Release NO:040-12-12

### 問いかけ例

同じ運動でも一人で行うのとグループで行うことに、  
介護予防の効果に違いがあることはご存知でしょうか？

### 解説

対象：要介護認定を受けていない  
高齢者

人数：約1万3千人

期間：2003年から4年間追跡

地域：愛知県の自治体

■スポーツのグループに参加して運動を週1回以上行っている人と比べて、グループに参加せずに運動もしていない人は1.65倍、要介護へ至りやすい。注目すべき点として、週1回以上・組織非参加の人は、1.29倍要介護認定へ至りやすかったのに対し、週1回未満・組織参加の人は、要介護認定へ至りにくかった。

少ない運動でもみんなと一緒に運動することが介護予防にはつながる可能性があることを示唆するものである。



※詳細はスライド下の書誌情報をご参照下さい