

運動に関心が低くても 1日30分以上歩いている高齢者の特徴は？

～「看病や世話」「友人と会う」など人とのつながりなどを中心とした11項目が明らかに～

運動への関心が低い高齢者に運動習慣を身に付けてもらうことは難しいですが、そのような人でも健康の保持・増進に必要な1日30分以上の歩行をしている人がいます。そこで、高齢者45,939名を対象に、運動への関心度別に、1日30分以上の歩行を行っている高齢者の特徴を調べました。その結果、運動に関心が低い人や運動を実施していない人のみで関連がみられたのは、「看病や世話をしあける人がいること」「友人と会う頻度が週1回以上」などの11の特徴でした。運動に関心が低い高齢者に歩行を促すには、運動を前面に出さず、人とのつながりなどを促進することが有用である可能性が示されました。

お問合せ先：帝京大学大学院公衆衛生学研究科 講師 金森 悟 satoru_kanamori@med.teikyo-u.ac.jp

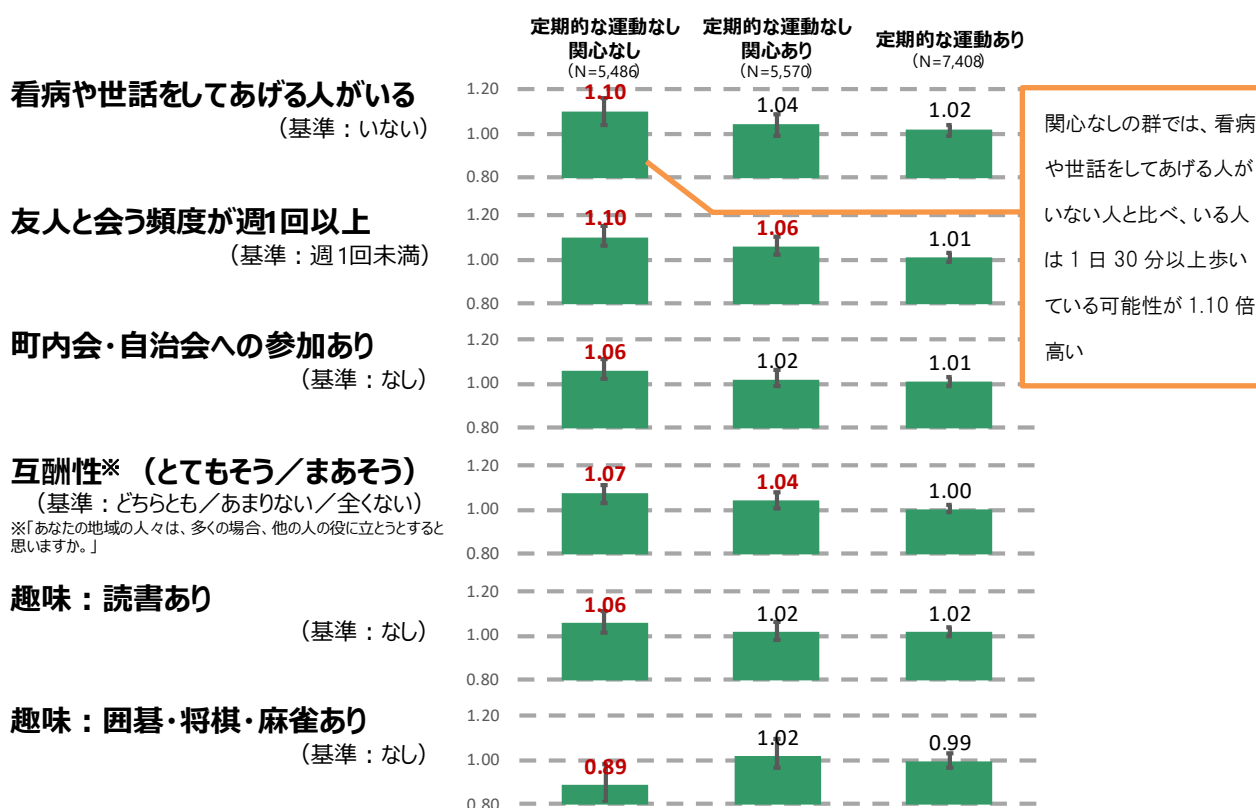


図. 歩行時間1日30分以上との関連(運動への関心度別) (n=45,939)

図の数値は各要因について基準と比較した時の倍率を示し、赤字・太字は統計学的に有意であったもの。
年齢、性、BMI、要治療疾患、手段的日常生活動作、教育年数、所得、婚姻状況を考慮した分析を実施。

■背景

高齢者の中には運動にあまり関心がなくても、健康の保持・増進に必要な1日30分以上の歩行をしている人がいます。しかし、そのような人々の特徴は明らかになっていません。そこで、本研究では、運動への関心度別に、1日30分以上の歩行を行っている高齢者の特性を明らかにしました。

■対象と方法

本研究は2019年度に日本老年学的評価研究(JAGES)が行った郵送法調査を用いた研究です。対象者は24都道府県62市町村在住の要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者45,939名としました。調査項目は1日の歩行時間、運動(1回20分以上で週1回以上)への関心度(変容ステージ)、身体活動の関連要因(人口統計・生物学的要因8項目、心理・認知・情緒的要因3項目、行動要因8項目、社会文化的要因40項目、環境要因3項目)としました。分析は運動への関心度で3群に分け(①前熟考期;定期的な運動は実施しておらず関心が低い層、②熟考期・準備期;定期的な運動は実施していないものの関心はある層、③実行期・維持期;定期的な運動をしている層)、目的変数を1日30分以上の歩行の有無、説明変数を身体活動の関連要因、調整変数を人口統計・生物学的要因全8項目としたポアソン回帰分析としました。

■結果

調査への回答者24,146名(回収率52.6%)のうち、分析に必要な項目に欠損がある者、介護・介助が必要な者を除いた18,464名を分析対象としました。前熟考期のみ、または前熟考期と熟考期・準備期のみ、1日30分以上の歩行ありと統計学的に有意な関連が認められた要因は、人口統計・生物学的要因3項目(配偶者あり、負の関連では年齢80歳以上、および手段的日常生活動作非自立)、行動要因2項目(外出頻度週1回以上、テレビやインターネットでのスポーツ観戦あり)、社会文化的要因6項目(手段的サポートの提供あり、友人と会う頻度が週1回以上、町内会参加、互酬性高い、趣味が読書、負の関連では趣味が囲碁)でした。一方、歩行との関連がみられなかった項目の中には、身体活動を促す働きかけに関する項目(体を動かすことで経済的な恩恵のある制度の利用、運動・スポーツを勧められた経験、運動・スポーツのグループやイベント参加へのきっかけを紹介された経験)がありました。

■結論

高齢者において、前熟考期のみ、または前熟考期と熟考期・準備期のみで1日30分以上の歩行と関連が認められたのは、人口統計・生物学的要因、行動要因、社会文化的要因の中の11項目でした。

■本研究の意義

変容ステージの低い層でも1日30分以上の歩行を促すには、身体活動を前面に出さず、人とのつながりなどを促進することが有用である可能性が示されました。

■発表論文

金森悟, 甲斐裕子, 山口大輔, 辻大士, 渡邊良太, 近藤克則. 高齢者における運動行動の変容ステージ別の歩行時間の関連要因: JAGES2019横断研究. 日本公衆衛生雑誌(早期公開)

■謝辞

本研究は、JSPS科研、厚生労働科学研究費補助金、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター、国立研究開発法人科学技術振興機構、公益財団法人笹川スポーツ財団、公益財団法人健康・体力づくり事業財団、公益財団法人ちば県民保健予防財団、公益財団法人8020推進財団、新見公立大学、公益財団法人明治安田厚生事業団などの助成を受けて実施しました。記して深謝します。