

スポーツクラブのグループプログラムに参加する高齢者は、 スポーツクラブでの運動を継続する可能性が3.6倍高い

高齢者の運動習慣者を増やすことは公衆衛生上の重要な課題です。運動の継続要因の1つとして交流などの社会関係の重要性が指摘されていますが、スポーツクラブに通う高齢者に関して十分に検証されていません。

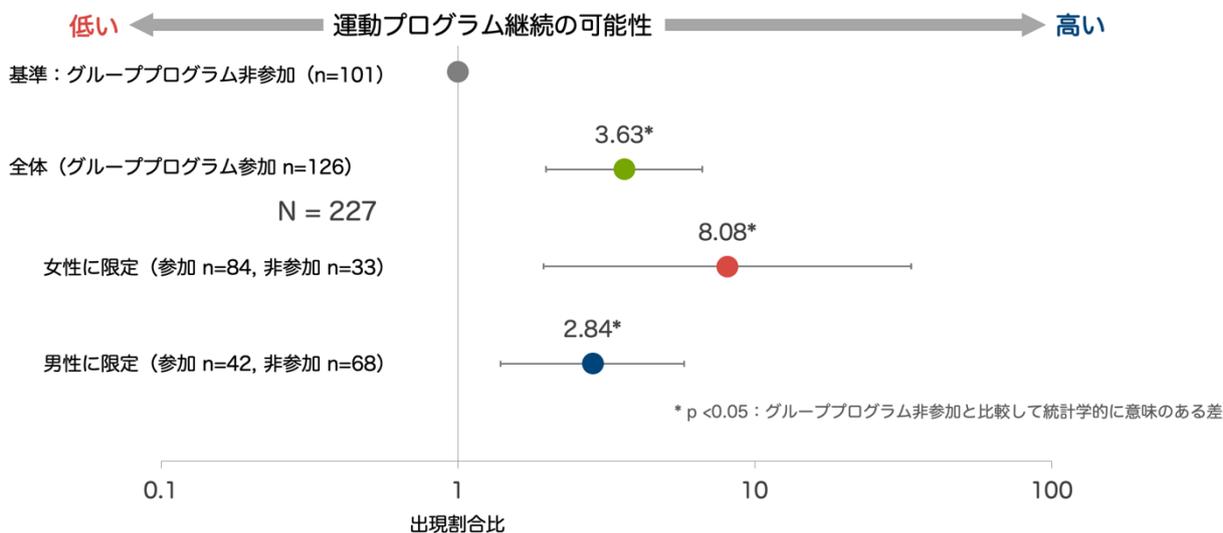
そこで、リソルの森(スポーツクラブ)を利用する65歳以上227名を対象に、グループで行うプログラムがスポーツクラブでの運動習慣の定着の可能性を高めるかを検証しました。

その結果、グループプログラムに参加する人は、グループプログラムに参加しない人と比べて、平均週2回以上+24週間以上継続してスポーツクラブで運動する可能性が、3.63倍高いことが分かりました。男女別にみても同様の関連があることが分かりました(男:2.84倍、女:8.08倍)。

本研究の結果から、高齢者にグループ運動への参加を促すことで、運動継続者が増加する可能性が示唆されました。

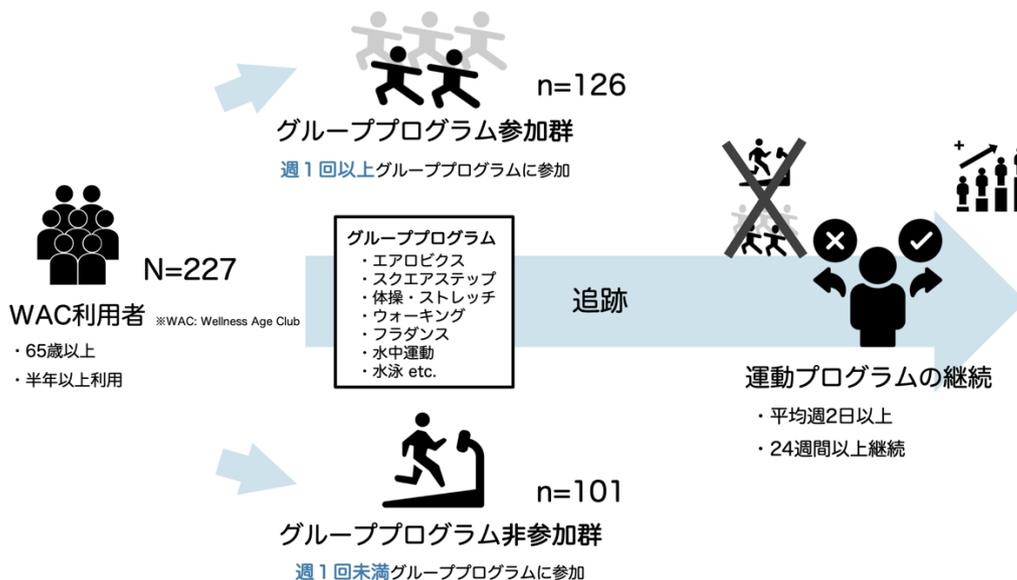
お問い合わせ先:千葉大学予防医学センター 特任研究員/博士課程 河口謙二郎 kawaguchikenjiro@chiba-u.jp

グループプログラムに参加する高齢者は、 運動プログラムを継続する可能性が3.6倍高い



グループプログラムへの非参加を基準とし、グループプログラム参加による運動プログラム継続の可能性を数値化し、年齢、地域のスポーツグループ参加、教育歴、転倒不安の影響を調整

研究方法の概要



性、年齢、地域のスポーツグループ参加、教育歴、転倒不安の影響を統計学的方法で調整した。また、男女に分けた分析も実施した。

■背景

高齢者にとって運動習慣は健康の維持に不可欠である。高齢者の定期的な運動は、運動機能や抑うつ改善、死亡率の低下や加齢に伴う身体機能の低下を抑制することなどが、先行研究により明らかにされており、高齢者の定期的な運動の実践は公衆衛生上の重要な課題となっている。高齢者の運動継続要因として社会関係の重要性が指摘されているが、スポーツクラブに通う高齢者について十分に検証されていない。

2022年6月発行

■対象と方法

2017年6月から2019年3月にかけてリソルの森(スポーツクラブ)の健康増進プログラム(ウェルネスエイジクラブ)に6カ月以上参加した65歳以上の227人(女性117人、男性110人)を分析対象とした。半年に1回の質問紙調査、体力測定、年1回の健康診断、及び個人の参加プログラムや参加日時データを分析に用いた。24週以上に渡る平均週2日以上運動プログラム参加を「運動プログラム継続」、平均週1回以上のグループプログラムへの参加を「グループプログラム参加」と定義し、グループプログラム参加と運動プログラム継続との関連をポアソン回帰分析により検証した。性、年齢、地域のスポーツグループ参加、教育歴、転倒不安の影響を調整した。

■研究の結論

グループプログラム参加群(126人)は、グループプログラム非参加群(101人)と比較して、女性(グループプログラム参加群 66.6%、グループプログラム非参加群 33.6%)、人とのつながりの増加を感じた者(68.3%, 52.5%)が多く、運動プログラム参加期間が長かった(51.5週、42.4週)。

グループプログラム参加者は、非参加者に比べて運動プログラムを継続する可能性が高かった(Prevalence ratio = 3.63 [95% CI:1.98~6.65], $p < 0.01$)。性で層別化しても、女性(8.08 [1.94~33.56], $p < 0.01$)、男性(2.84 [1.39~5.78], $p < 0.01$)ともにグループプログラム参加と運動プログラム継続に有意な正の関連が認められた。

■本研究の意義

民間スポーツクラブでのグループで行う運動プログラムは、利用高齢者の運動習慣定着に有効である可能性が示唆された。民間スポーツクラブにおいても、グループで行うプログラムを増やし参加者同士の交流が生まれるように配慮することで、継続的に参加する高齢者の増加が期待できる。ひいては高齢者の運動習慣者の増加につながると考えられる。

■発表論文

河口謙二郎, 横山芽衣子, 井手一茂, & 近藤克則. (2022). スポーツクラブを利用する地域在住高齢者におけるグループ運動と運動継続との関連: リソルの森ウェルネスエイジクラブ縦断研究. 日本老年医学会雑誌, 59(1), 79-89.

■謝辞

本研究は、リソルの森と千葉大学予防医学センターとの共同研究として国立研究開発法人科学技術振興機構(JPMJOP1831)ならびにリソル生命の森大学連携型CCRC事業からの研究費を受けて実施されました。本研究へ参加、協力いただきましたリソルの森利用者の皆様に厚く御礼申し上げます。