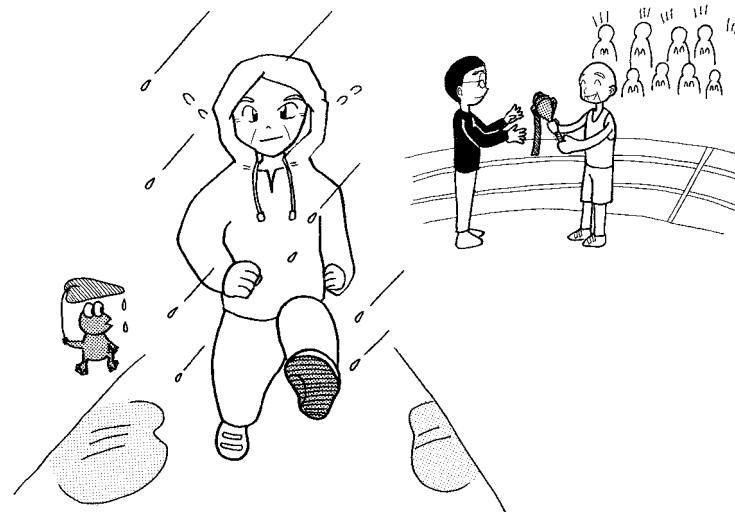


高齢者における客観的に測定された身体活動指標の規定要因を解明するための前向き研究

研究代表者 東京都老人総合研究所 岡 浩一郎

高齢者の毎日の運動は、健康的な加齢、身体機能の改善、疾病の予防を促進します。このことは、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」の中で、身体活動・運動の推進が最も重要な課題として取り上げられていることから理解できます。本研究では、運動（身体活動）を規定すると考えられる要因を調べています。137名の高齢者において、人口統計学、年齢等の生物的要因、喫煙・飲酒の習慣、心理的要因、社会的要因、環境的要因等を調査し、身体活動水準との関係を見たところ、心理的要因（運動に関連したセルフ・エフィカシー）等と深い関係があることが分かりました。セルフ・エフィカシーの測定は筆者らによって開発されたものであり、どんな環境においても運動を続けようとする意気込みを判定するもので確率されています。身体活動水準は加速度計センサー付き電子歩数計から得られた身体活動量により分析しています。分析結果から、本研究参加者の47%が高活動群に属し、53%が低活動群に属していることが分かりました。以上のことから、高齢者の運動(身体活動)を推進させるためには、心理的要因を高めかつ運動するために適した自宅周辺環境への気付きを促すようにした方が良いこと等が報告されています。



高齢者の運動量は意気込みと深い関係がある

	オッズ比	95%信頼区間
性		
女性	1.00	
男性	1.90	0.59-6.11
年齢		
70～74歳	1.00	
75歳以上	0.56	0.24-1.33
婚姻状況		
非婚	1.00	
既婚	1.28	0.45-3.70
BMI	1.10	0.94-1.28
喫煙習慣		
あり	1.00	
なし	2.64	0.74-9.44
飲酒習慣		
あり	1.00	
なし	1.87	0.63-5.53
運動セルフ・エフィカシー	1.16	1.04-1.28 **
運動ソーシャルサポート	0.82	0.63-1.07
医療従事者による運動の勧め		
なし	1.00	
あり	0.71	0.29-1.72
自宅周辺運動環境の認知	1.43	1.03-1.98 *

* p<0.05, ** p<0.01

高齢者における身体活動水準の規定要因に関するロジスティック回帰分析の結果