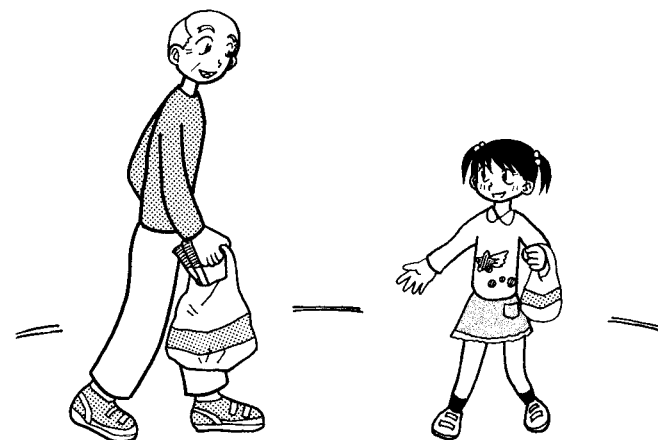


高齢者の身体活動・運動と健康関連 QOL に関する前向き大規模疫学研究

研究代表者 文化女子大学 安永 明智

超高齢社会を迎えるわが国において、加齢に伴う心身の機能低下を緩和し、要介護状態に陥ることを予防することにより高齢者のクオリティオブライフ（QOL）を高めることは重要な課題です。そこで、高齢者の健康に関する QOL に及ぼす日常身体活動の影響について 2000 余名の大規模な高齢者集団を対象として自記式調査票を用いて 2 年間の前向き研究によって調べました。その結果、身体活動が多い高齢者ほど健康関連 QOL の身体側面が良好で、2 年後の予後も良いことが判明しました。この傾向は、運動・スポーツなどの中等度以上の活動ばかりでなく、日常生活における家事や仕事などの比較的低い強度の活動においても同じように見られました。この研究の結果より、高齢期の健康関連 QOL の維持・増進には、運動・スポーツのみならず、家事や仕事での活動や歩行などの比較的low強度の活動をも含めた日常生活全体の活性化が重要であることが示されました。



高齢期の健康関連 QOL の維持・増進には、日常生活全体の活性化が重要である

	日常身体活動調査票の総合得点				有意差	
	Q1(0.0-32.9)	Q2(33.0-69.0)	Q3(69.1-116.0)	Q4(116.1-460.5)	活動	時間×活動
身体的 QOL の総合得点						
人数	502	502	503	501		
ベースライン	35.0(17.3)	41.6(14.4)	44.8(12.7)	46.0(12.8)	** Q1<Q2<Q3,Q4	
2年後	32.4(19.4)	40.0(15.6)	43.4(13.8)	45.1(12.9)		**
精神的 QOL の総合得点						
人数	502	502	503	501		
ベースライン	50.5(9.9)	51.8(9.2)	52.7(8.9)	53.5(9.5)	** Q1<Q2,Q3<Q4	
2年後	52.1(9.5)	53.0(9.0)	52.9(9.3)	53.3(9.3)		NS

平均値(標準偏差).
**, p<.01 ; NS, 有意差なし

健康関連 QOL と身体活動の関係