

# 高齢者の Quality of Life に及ぼす日常生活の身体活動量

- 高齢者版身体活動調査票の開発 -

早稲田大学 竹中晃二  
(共同研究者) ポストン大学 レオナルド・  
ザイコウスキー  
ラサール大学 ブライアン・ドン

## The Effects of Daily Physical Activity on Quality of Life

- The Physical Activity Survey for Elderly -

by

Koji Takinaka

*Department of Human Sciences, Waseda University*

Leonard D. Zaichkowsky

*Department of Education, University of Boston*

Brian M. Don

*Department of Health Sciences, University of Rasal*

### ABSTRACT

The purpose of this study was to clarify the relationship between the daily-life physical activity time and quality of life ( QOL ) for elderly people. Three hundred and forty one people over 65 years old participated in this study. Their physical activity time was measured by the Japanese version of Yale Physical Activity Survey ( YPAS ) consisting of three types of activities: household, exercise, and hobby. The results showed that the elderly people engaged in low level activities such as housekeeping in their daily lives and that the appearance of physical activity was different depending on age and gender. The active elderly people had higher QOL relative to inactive one. These results suggest that the YPAS has effectiveness to study the relationship between the physical activity and QOL for elderly people.

## 要 旨

本研究では、高齢者の日常生活における身体活動量を定量的に測定する質問紙の開発、ならびに高齢者の日常生活における身体活動量と生活の質感 (Quality of Life : QOL) の関係について、65歳以上の在宅高齢者 341名 (男性 201名, 女性 140名) を対象に調査を行った。

高齢者の身体活動は、Yale Physical Activity Survey (YPAS) 日本語版を使用して、家庭活動、運動活動、趣味活動に分類され測定した。その結果、高齢者では、家庭活動を中心に強度の低い身体活動が行われていることや、年齢や性別によって身体活動量に違いがあることが示された。さらに、身体活動量とQOLの関係から、日常生活において活動的な高齢者ほど、QOLが高いことがわかった。以上の結果から、活動への参加時間数を定量化して測定するYPAS日本語版は、高齢者の身体活動内容をQOLとの関連で研究できる質問紙として有効であると考えられる。