

高齢者の理想的な身体活動量とフィットネス —健康長寿漁村の事例から考える—

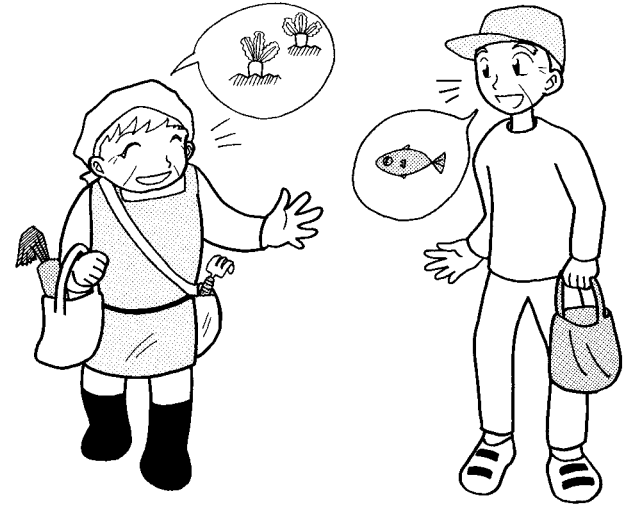
研究代表者 東京大学 山内 太郎

この研究は高齢化の進んでいる、ある離島における高齢者の身体活動量と身体所見、体力指標、生活の質（QOL）について調査したものです。

対象：近海漁業と自家用農業を行っている高齢者（平均74歳）52名（男20、女32名）で、島の人口のほぼ半数です。医療受診状況などのアンケート、身体計測、血圧測定、体力テスト、WHOQOL-26調査票によるQOL調査を行っています。うち8名（男4、女4）について加速度モニターによる身体活動量を3日間行っています。

結果：女性は男性に比べて肥満、高血圧者が多く、これは全国平均と比較しても多くありました。QOLの結果では社会的関係領域の得点が高く、近所づきあいが重要であることが示されました。また握力の大きい程QOLが高値でしたが、加速度計による身体活動量は全般的に低値でした。

結論：高齢者の身体活動量を維持させるためにはよく歩き、適正体重を維持し、筋力を増進させることが有益であることが示されています。



よく歩き体重をコントロールし筋力をつけると、高齢者の身体活動量の維持になる

	総得点	身体	心理	社会	環境
男性 (n=17)	0.61**	0.58*	0.57*	0.31	0.14
女性 (n=28)	0.31	0.51**	0.23	0.13	0.15
全体 (n=45)	0.46**	0.46**	0.32**	-0.16	0.18

**p < 0.01, *p < 0.05.

握力が高い高齢者は、QOL も高い

握力とQOL得点の相関関係