

修士論文（要旨）
2014年1月

公営住宅在住高齢者の運動習慣の実態と関連要因の検討

指導 芳賀 博 教授

老年学研究科
老年学専攻
212J6012
山科 典子

目次

I. 緒言	1
II. 研究方法	1
III. 結果	2
IV. 考察	2

引用文献

I. 緒言

近年、「健康格差」の問題が注目されており、第2次「健康日本21」¹⁾においても、健康寿命延伸のためのひとつの方策として、健康格差の縮小の実現を重視している。

公営賃貸住宅（以下、公営住宅）は、入居時の収入制限²⁾があることなどから、社会経済的地位が低い住人が多いとされている。我が国における公営住宅在住高齢者を対象とした先行研究³⁻⁵⁾において、公営住宅在住高齢者は、他の住宅階層と比較し、身体的・心理的・社会的問題を抱えていることが明らかとなっている。つまり、公営住宅在住高齢者は健康面で多岐にわたるリスクを抱えており、公営住宅在住高齢者の健康問題の把握、および予防・支援方法を開発することが求められている。

しかし、これまでの先行研究において、公営住宅在住高齢者が抱える健康問題の特徴は示されているが、健康問題がどのような要因に影響されているのかは明らかにされていない。よって、公営住宅在住高齢者に注目し、健康に関連する要因について検討する必要がある。本研究では、健康に関連する要因の中でも、運動習慣に注目した。

高齢者の健康問題に対する方策の一つとして、運動習慣の定着が挙げられている。

運動習慣の定着には身体、心理、社会・環境的要因が相互に関連しあっているため¹³⁻¹⁸⁾、これらの要因を包括的に調査し、公営住宅在住高齢者の運動習慣の有無に関連する要因を検討することは、今後の効果的な健康指導に資すると考えられる。よって本研究では、公営住宅在住高齢者の運動習慣の実態を把握し、運動習慣の有無に関連する要因を検討することを目的とした。

II. 研究方法

対象者は、神奈川県S市内の公営住宅在住の65歳以上高齢者全員（677名）であった。調査は自記式質問調査票を用いて行い、調査票の配布は、地域包括支援センター職員が直接各戸の郵便受けに投函し、回収は郵送回収とした。調査期間は2013年7月2日～7月23日であった。

調査項目として、以下の1)～6)を設定した。

- 1) 現在および過去の運動習慣⁷⁾、運動に対するイメージ
- 2) 基本属性：性別、年齢、同居形態、居住年数、介護保険認定状況
- 3) 身体的要因：Body Mass Index (BMI)、手段的日常生活動作能力⁸⁾、過去一年間の転倒歴、身体活動量⁹⁾、体の痛みの有無、痛みのある箇所
- 4) 心理的要因：主観的健康感、うつ傾向¹⁰⁾、暮らし向き、コントロール所在⁶⁾
- 5) 社会的・環境的要因：ソーシャルネットワーク¹¹⁾、社会活動¹²⁾、地域のスポーツ組織への所属、仕事の有無、居住階数
- 6) 生活習慣：飲酒、喫煙、過去1年間の健診等の受診

運動習慣の関連要因の検討では、本研究の運動習慣の定義⁷⁾によって運動習慣者と非運動習慣者に分類し、2群間の単変量解析による比較を実施後、統計的有意であった項目を独立変数、

運動習慣の有無を従属変数とし、ステップワイズ法による2項ロジスティック回帰分析を行った。性差を考慮し、すべての解析を男女別に実施した。解析はすべて、統計パッケージ IBM SPSS Statistics 20 (IBM) を用いて行った。なお、本研究は、桜美林大学研究倫理委員会の承認を得て行った。(承認番号 12051)

III. 結果

調査回収数は327人(回収率は48.3%)であった。このうち本研究の分析対象者は、要介護1～5認定者を除いた284人(男性112人、女性172人)であった。本研究の定義によって分類したところ、運動習慣者は139人(48.9%)、非運動習慣者は145人(51.1%)であった。運動習慣の実態として、実施している運動の種類はウォーキングが最も多く、運動習慣者の3/4が実施していた。また、運動に対するイメージについては、運動が大切であると考えてる人は約97%であるのに対し、運動が好きと答えた人は約64%であった。2項ロジスティック回帰分析の結果、運動習慣ありと有意に正の関連を示していたものは、男女ともに、50代での運動習慣があること(男性 OR:4.3, 95%CI:1.53-11.93)(女性 OR:3.4, 95%CI:1.11-10.46)と、運動が好きと感ずること(男性 OR:4.0, 95%CI:1.49-10.73)(女性 OR:9.7, 95%CI:3.18-29.35)であった。また、女性については、心理的健康感で健康であると感じること(OR:4.7, 95%CI:1.12-19.76)も有意な正の関連を示しており、別居家族・親族と会う頻度が週一回以上あること(OR:3.2, 95%CI:0.99-10.36)は有意傾向を示していた。

IV. 考察

運動実施者が行っている運動の内容として、上位に挙げられた種目はいずれも特別な場所や器具を必要としないものであった。また、運動が好きと感ずることと、50代での運動習慣があることが、運動習慣があることと関連している可能性が示唆された。公営住宅在住高齢者を対象に、運動習慣者を増やす働きかけを行う際には、運動習慣者が実施している運動種目の傾向を考慮に入れた上で、運動に対する好意的な感情を引き出す工夫を行うことや、中年期からの介入も検討することが重要であると考えられた。

本研究の結果が公営住宅在住高齢者の特徴を示しているかについては、回収率や調査デザインに課題があり、さらなる知見の蓄積が必要であると考えられる。調査応答者以外の回答に、健康格差是正の鍵が隠されている可能性が十分にある。今後の課題として、調査応答者を増やすために他の調査方法を検討することや、他の公営住宅在住高齢者サンプルを含めた知見を蓄積する必要があると考えられた。

引用文献

- 1) 厚生労働省:健康日本 21(第2次). <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkounippon21.html> (2014年2月1日アクセス可能)
- 2) 公営住宅法. <http://www.houko.com/00/01/S26/193.HTM> (2014年2月1日アクセス可能)
- 3) 福島 忍, 坂井 圭介:首都圏の大規模集合住宅における単身高齢者の生活の現状と生活支援に関する研究-都営住宅と公営分譲住宅の比較を通して. 厚生指標 57(12):1-8, 2010.
- 4) 安田 節之:大都市近郊の団地における高齢者の人間関係量と地域参加. 老年社会科学 28(4):450-463, 2007.
- 5) 原田 謙, 浅川 達人, 斎藤 民・他:インナーシティにおける後期高齢者のパーソナル・ネットワークと社会階層. 老年社会科学 25(3): 291-301, 2003 .
- 6) 渡辺 正樹:Health Locus of Control による保健行動予測の試み. 東京大学教育学部紀要 25:299-307, 1986.
- 7) 厚生労働省:国民健康・栄養調査.http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyouchousa.html (2014年2月1日アクセス可能)
- 8) 古谷野 亘, 柴田博・他:地域老人における活動能力の測定-老研式活動能力指標の開発-. 日本公衆衛生雑誌 34(3),109-114, 1987.
- 9) 厚生労働省:「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」について. <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html> (2014年2月1日アクセス可能)
- 10) 矢富直美:日本における老人用うつスケール (GDS) 短縮版の因子構造と項目特性の検討. 老年社会科学 16(1):29-36, 1994.
- 11) 吉井 清子, 近藤 克則, 久世 淳子, ほか:地域在住高齢者の社会関係の特徴とその後2年間の要介護状態発生との関連性. 日本公衆衛生雑誌, 52(6):456-467, 2005.
- 12) 大野良之:いきいき社会活動チェック表利用の手引き. http://sdh.umin.jp/sankou/1998_ikiiki.pdf (2014年2月1日アクセス可能)
- 13) 吉田 祐子, 熊谷 修, 岩佐 一, ほか:地域在住高齢者における運動習慣の定着に関連する要因. 老年社会科学 28(3):348-358, 2006.
- 14) Booth ML, Bauman A, Owen N, et al. :Physical activity preferences, preferred sources of assistance, and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians.Prev Med, 26(1):131-137, 1997.
- 15) Rhodes RE, Martin AD, Taunton JE, et al. :Factors associated with exercise adherence among older adults. An individual perspective.Sports Med. 28(6):397-411, 1999.
- 16) Wilcox S, Castro C, King AC, et al. : Determinants of leisure time physical activity in rural compared with urban older and ethnically diverse women in the United States. J Epidemiol Community Health. 54(9):667-672, 2000.
- 17) Burton LC, Shapiro S, German PS et al. : Determinants of physical activity initiation and maintenance among community-dwelling older persons.Prev Med, 29(5):422-430, 1999.
- 18) Booth ML, Owen N, Bauman A, et al. : Social-cognitive and perceived environment influences associated with physical activity in older Australians.Prev Med, 31(1):15-22, 2000.