

修士論文(要旨)

2013年1月

地域在住高齢者における自主参加型体操グループへの参加中止に関連する要因

指導 渡辺修一郎 教授

老年学研究科

老年学専攻

211J6003

植田 拓也

目次

I. はじめに	1
II. 研究方法	1
III. 結果	1
IV. 考察	1
V. 参考文献	I

I. はじめに

我が国の高齢者の内、約 8 割が要介護、要支援に該当しない、いわゆる元気高齢者である¹⁾²⁾。高齢期に運動を実施することの意義は多く報告されており、身体機能の向上や低下の予防³⁻⁶⁾、疼痛の改善³⁾、転倒予防および転倒恐怖感の軽減⁷⁾⁸⁾、精神的健康の維持⁹⁾、糖尿病の改善¹⁰⁾などに関連するとされている。また、運動習慣を有する高齢者の割合は 41.9%と報告されており、他の世代より高い割合となっている¹¹⁾。一方、高齢期の運動継続は課題である。高齢者を対象とした調査では、調査期間中の運動の中止率は 25%でと報告されている¹²⁾。また、運動習慣のある高齢者においては、男性で 26.3%、女性で 47.8%が追跡時に運動を中止していたと報告されている¹³⁾。以上のことから、長年運動を継続している高齢者が、さらに運動継続するための働きかけが重要であると考えた。

本研究の目的は、自主参加型体操グループに継続的に参加している地域在住高齢者において、①男女別、②年齢区分別、③追跡年数別において、体操グループへの参加中止に関連する要因を明らかにすることとした。

II. 研究方法

対象は神奈川県 S 市の体操会に参加しており、2009 年のベースライン調査および 2011 年(2年後)、2012 年(3年後)の調査へ参加した者、2011 年の調査および 2012 年の調査には不参加であったが、電話調査の協力を得られた地域在住高齢者(2年後:64名、3年後:60名)とした。自記式質問紙および面接調査により、基本属性、身体組成、体操グループへの参加の有無、IADL、精神的健康状態(WHO-5)、転倒自己効力感(FESI)等を調査した。体力測定は 5m 最大および快適歩行時間、握力、膝伸展筋力、開眼片脚立位時間(OLS)、Timed Up and Go Test、立位体前屈、円背指数を測定した。また、体力測定への不参加者に対しては、体操グループへの参加の有無、参加中止理由について電話にて聴取した。統計解析は男女別、年齢区分別、追跡年数別に体操グループへの参加中止の有無を従属変数(継続=0/中止=1)とした、ステップワイズ法による多重ロジスティック回帰分析を行った。

III. 結果

男女別において、男性では、OLS(オッズ比;0.95,95%信頼区間(95%CI);0.91-0.99,p=0.023)、女性では FESI 得点(オッズ比;1.101,95%CI;1.003-1.207,p=0.042)が体操グループへの参加中止に関連する要因として抽出された。年齢区分別では、体操グループへの参加中止に関連する要因は抽出されなかった。追跡年数別では、2 年後では、ベースライン調査時の BMI(オッズ比;0.68,95%CI;0.47-0.99,p=0.044)、OLS(オッズ比;0.97,95%CI;0.94-0.99,p=0.027)、WHO-5(オッズ比;0.80,95%CI;0.65-0.99,p=0.038)の 3 項目、3 年後では、OLS(オッズ比;0.97,95%CI;0.94-0.99,p=0.037)、FESI(オッズ比;1.07,95%CI;1.01-1.14,p=0.039)が抽出された。

IV. 考察

地域在住高齢者の体操グループへの参加中止には、男女ともにバランス能力に関連する体力レベルの向上を目指す必要性が推察された。また、運動継続している地域在住高齢者においては年齢区分別では参加中止に関連する要因が抽出されなかった。追跡年数別においては、経年により、3 年後では、OLS、転倒自己効力感などバランス能力に関係する要因に限局される結果となった。これは男女別の検討とも同様の結果であり、運動を継続している地域在住高齢者におけるバランス運動の実施が重要である可能性が考えられた。

V. 参考文献

1. 厚生労働省. 平成 22 年度介護保険事業状況報告. <http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/osirase/jigyo/10/index.html>, 2012/07/01.
2. 共生社会政策統括官. 平成 24 年度版高齢社会白書 概要版. http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/gaiyou/24pdf_indexg.html, 2012/07/01.
3. Sinaki M Exercise for patients with osteoporosis: management of vertebral compression fractures and trunk strengthening for fall prevention. *PM R*. 2012; 4(11), 882-888.
4. 衣笠 隆, 芳賀 脩, 他. 低体力高齢者の体力, 生活機能, 健康度に及ぼす運動介入の影響: 無作為化比較試験による場合. *日本運動生理学雑誌*. 2005;12(2), 63-73.
5. Simonsick EM, Guralnik JM , *et al.* Just get out the door! Importance of walking outside the home for maintaining mobility: findings from the women's health and aging study. *J. Am. Geriatr. Soc.* 2005; 53(2), 198-203.
6. Binder EF, Schechtman KB , *et al.* Effects of exercise training on frailty in community-dwelling older adults: results of a randomized, controlled trial. *J. Am. Geriatr. Soc.* 2002; 50(12), 1921-1928.
7. Winter H, Watt K , *et al.* Falls prevention interventions for community-dwelling older persons with cognitive impairment: a systematic review. *Int. Psychogeriatr.* 2013; 25(2), 215-227.
8. Gogulla S, Lemke N , *et al.* Effects of physical activity and physical training on the psychological status of older persons with and without cognitive impairment. *Z. Gerontol. Geriatr.* 2012; 45(4), 279-289.
9. Strawbridge WJ, Deleger S , *et al.* Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *Am. J. Epidemiol.* 2002; 156(4), 328-334.
10. Hayashino Y, Jackson JL , *et al.* Effects of supervised exercise on lipid profiles and blood pressure control in people with type 2 diabetes mellitus: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabetes Res. Clin. Pract.* 2012; 98(3), 349-360.
11. 厚生労働省. 平成 22 年国民健康・栄養調. <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h22-houkoku.html>, 2012/12/24.
12. Burton LC, Shapiro S , *et al.* Determinants of physical activity initiation and maintenance among community-dwelling older persons. *Prev. Med.* 1999; 29(5), 422-430.
13. 吉田祐子, 熊谷修 , 他. 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*. 2006; 28, (3) 348-358.