

一般高齢者における体力維持に必要な運動量について

伊藤健司 1,3)、武村政徳 2)、辻田純三 3)

(1 淀屋橋健康増進センター、2 兵庫医科大学 生理学生体機能部門、3 兵庫医科大学 健康スポーツ科学)

About quantity of required for the physical fitness maintenance in general older adults.

○Itoh,K. 1) 3) Takemura,M. 2) Tsujita, J. 3)

1) Yodoyabashi health promote center 2) Hyogo College of Medicine 3) Department of health and sports sciences Hyogo College of Medicine

【背景】 我々は、主たる対象を高齢者として独自に 24 項目の組み合わせを主体としたバッテリーテストを考案し、さらに年齢で表される評価尺度「健康力年齢」を作成した。一方、一般高齢者が参加する転倒予防教室等において体力維持のための運動量の目標値が「一日一万歩」等複数の指標があるため、参加者への統一した指導ができていない。そこで「健康力年齢」を用いて体力維持に必要な運動量を再検討する必要があると考えた。

【目的】 健康力測定より求めた「健康力年齢」と一日の歩行数を比較することで、一般高齢者における体力維持に必要な運動量について明らかにすることを目的とした。

【方法】 対象は、65 歳以上の一般高齢者(健常者)で過去に定期的に健康力測定を実施し、加速度センサー式歩数計(オムロン社製、HJ720-IT)を常時携帯している 23 名(男性 10 名、女性 13 名、平均年齢 73 ± 5.8 才)とした。4 回 (①2010 年 1 月②2010 年 7 月③2011 年 1 月④2011 年 6 月)の健康力測定を対象とし、既に報告してきた方法に基づき「健康力年齢」を算出した。さらに、暦年齢との差、および、前回の測定との変化を算出した。また、歩数データは測定の間約 6 ヶ月間のデータを平均し 1 日の歩数として求め総歩数の 10000 歩および 6000 歩、また「しっかり歩数」の 4000 歩を基準に群分を行い比較することで健康力年齢と歩数との関係を検討し、必要な運動量を考察した。

【結果および考察】 結果、総歩数 10000 歩、6000 歩あるいは「しっかり歩数」4000 歩の基準による分類では健康力年齢の明確な差異は認められなかった。その理由として、今回の対象者が、より体力の高い対象であった可能性が考えられる。また、転倒予防を目的とした日常運動量を決定するには歩行以外の筋力増強運動等の運動量も含め再検討が必要であると考えられる。

Key word : Walking, older people, fitness