

高齢者のウォーキングによる歩数増加と健康力との関係 ―特に健康力低下に着目して―
○伊藤 健司¹⁾ 4) 武村政徳²⁾ 中尾 哲也³⁾ 辻 和哉³⁾ 辻田 純三⁴⁾

1) 淀屋橋健康増進センター

2) 大阪医療技術学園専門学校

3) 関西医療大学 スポーツ医科学研究センター

4) 兵庫医科大学 健康スポーツ科学

[目的]

生活習慣病を予防するための運動量の基準値として一日一万歩が一般的な目標値とされている。(23 メッツ・時/週は1日あたり8,000~10,000歩に相当する) 一方、腰痛、膝痛などのトラブルを訴え運動継続を断念する高齢者も増加している。そこで我々の研究グループでは、高齢者を対象にウォーキングの運動量調査と健康力テストを実施し、歩数増加と健康力改善との相関関係から初心者や虚弱高齢者が故障の心配なく安心して歩数を増やせる指標をつくることを目的とした。

[方法]

一般高齢者で組織された地域団体を対象に歩数計(HJ-720IT オムロン社)による歩行記録調査と年2回の健康力測定を5年間(合計9回)実施した。

1. 歩数の算出: 各健康力測定前の6ヶ月間を基準に1日平均しっかり歩数(総歩数のうち10分以上の連続歩数を対象)を算出し、2段階(1,000歩未満, 以上)に分類し比較した。
2. 健康力テスト: 評価・処方に利用する目的も含め25項目のテストを行った。

これらの結果を比較検討し、歩数増加に伴い向上される健康力項目と逆に低下する項目を求めた。

[結果]

1. 歩数増加と共に数値が向上する項目: 敏捷性(全身反応時間, 足開閉テスト) 巧緻性(豆運び) 体脂肪率
2. 歩数増加と共に数値が低下する項目: 柔軟性(長座体前屈)

[考察]

今回の調査結果から高齢者のウォーキングの歩数増加に伴い、特に柔軟性が損なわれる危険性があることがわかった。先行研究で長座体前屈と腰痛に相関があることが報告されており歩数増加が腰痛発症と何らかの関連があることが示唆される。また、高齢者の多くは準備運動、運動終了後のクールダウンを実施しない人が多い。長時間のウォーキングでは階段や坂道などを利用するため日常生活では使われていない筋活動をするなどから、運動量の基準と並行してより具体的な準備運動・クールダウン実践方法についての啓蒙が必要で有ると考えられる。今後はさらに精度の高い指標づくりを行うために、歩行フォームと歩行速度の基準値を加え、高齢者がより安全に運動継続が出来るように考慮した研究をすすめトラブル発生を最小限にとどめたいと思う。