

高齢者の体力とウォーキングイベントへの参加について

○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 市橋クリニック, ³ 兵庫医科大学健康スポーツ科学)

【背景】日本人の平均寿命と健康寿命差は男性 9.13 年, 女性 12.68 年で, この期間は日常生活に制限があり「不健康な期間」を示している. 今後さらに高齢化が進み不健康な期間も伸びることが予想され各方面で抗加齢, 予防事業が行われている. しかし効果がまだ出ていないのが現状であり, その理由の一つとして周囲からの「ネガティブ・サポート(高齢者に対し他人が危ないからやめた方が良くとアドバイスすること)」が考えられる. 例えば, 自分では自信があっても「もし転倒でもして人に迷惑をかけることになりたくない」などの理由でやりたいことを断念することを繰り返すと意欲・体力共に減少することになる. 更には元気高齢者までもが自信喪失, 引きこもりへとならないように生活環境の改善にも配慮することが望ましい.

【目的】一般高齢者を対象に同居状況(2世帯か否か)の違いと日常活動量及び, 体力測定結果の比較を行い過剰なネガティブ・サポートへの抑制手段について検討する.

① 家庭環境が健康増進活動に及ぼす影響

② 家族の助言が本人のウォーキングイベント企画参加意思決定に及ぼす影響【方法】60 歳以上の運動を継続する高齢者 89 名(男性 25 名, 女性 64 名, 年齢 72.1 ± 6.4 歳)を対象に歩数計を利用した日常活動状況調査と体力測定(16 種目)を実施し健康力年齢で評価. その後, ウォーキングイベントを企画し参加意思の確認時に状況調査を実施する. 調査項目は①参加意思 ②参加理由 ③家族の同意状況と対比する. 【結果】健康力年齢と実年齢との比較結果は①実年齢より若い: 12 名(13%) ②普通: 15 名(17%) ③弱い: 62 名(70%)でアンケート結果は集計中【考察】高齢者の場合, 本人の意思とは別に家族の意見がウォーキングイベント参加決定に影響を及ぼすことから, 日頃から自分の体力状況や体調について家族へ話をしたりウォーキングイベントへの参加意義や有効性について理解を示してもらう必要がある.