

健康力測定を用いた健康力評価尺度の作成

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

【背景】高齢者の運動量の目安として1日に20分以上の中・高強度の身体活動を週3～5回を実施することが心身の健康を維持・増進するとされている。しかし、継続して運動を行っている高齢者の多くはそのことをあまり認識されていないために運動量にばらつきが多い。その理由として一人一人の健康に対する尺度が違うことや、運動効果を知る機会がないことに起因すると考えられる。

【目的】一般高齢者に理解されやすい評価指標として25項目を組み合わせたバッテリーテスト：健康力測定から健康力年齢を算出。被験者自身が実年齢と比較することで現状を把握し運動量を決定する。そのために必要な運動量と効果の基準を策定し個別に設定することを目的とする。

【方法】継続して運動を行っている高齢者グループを対象に健康力測定を2回（1年間隔）実施した。その間、被験者に歩数計を所持させ歩数データを詳細に記録し健康力測定から算出した健康力年齢の変化と比較した。

【結果および考察】1年間の追跡ができた対象者29名のうち18名で健康力年齢の改善が見られた（平均－4.5歳）。その間の歩行量（歩数）は一日当たりの総歩数が 8674 ± 3028 歩であった。健康力年齢の改善と運動量（歩数）との有意な関係性は見いだせなかったが、一日当たりの総歩数が7000歩以下であると健康力年齢が維持できない傾向にあった。