

(公財) 世田谷区保健センター ○中川 香 岡部 悦子 中村 由紀子 田中 美穂

【背景】2013年に発表された「アクティブガイド」において、新たに「今よりも10分多く動きましょう」というアプローチと共に、「65歳以上は強度を問わず1日合計40分」という活動指針が示された。しかしながら、この活動指針作成に日本人高齢者を対象にした研究は含まれておらず、未だ報告が少ない現状がある。またこの活動指針は介護予防事業における特定高齢者に該当する者の活動量に相当するとも言われており、健康増進施設にて示す指針としては更なる検討が必要であると考えられる。

【目的】本研究では、健康増進施設利用高齢者における3メッツおよび2メッツ活動の現状を明らかにすること、および活動量の多い者と少ない者の体力要素を比較することで、活動量と関連する要因を探り、今後の健康増進指導に役立てることを目的とする。

【対象】平成24年度健康度測定受診者のうち健康調査票にて活動状況調査に回答した女性1294名(平均年齢61.7 ± 14.3歳)とした。そのうち65歳以上の女性633名(平均年齢73.1 ± 5.5歳)において活動量と関連要因の検討を行った。

【方法】

1, 活動量の現状

健康調査票より1日あたりの3メッツ以上の生活活動時間および運動時間、2メッツ程度の生活活動時間および運動時間を年代別に調査した。

2, 活動量と関連要因の検討

対象者を65～69歳(60代後半)、70～74歳(70代前半)、75歳以上の3グループに分類し、各年代別に分析を行った。いずれの年代においても、1日あたりの3メッツ以上の活動時間ごとに0～19分、20～39分、40～59分、60分以上の4群に分類した。体力測定項目(脚伸展力・長座体前屈・ステッピング・全身反応時間・5m歩行テスト)において群間の平均値を比較した。

【結果】

1, 活動状況

(1) 3メッツ以上の活動時間

生活活動および運動時間のいずれにおいても、70～74歳で最も多く75歳以降減少する傾向を示した。

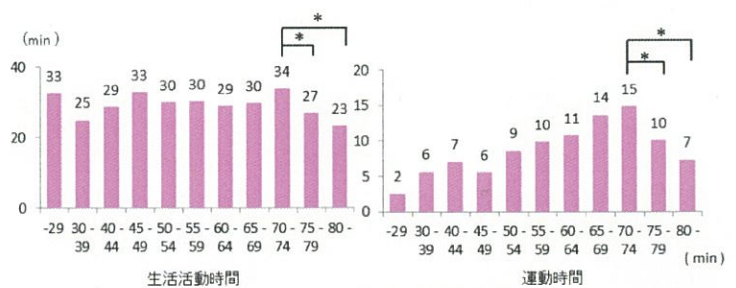


図1, 1日あたりの3メッツ以上活動時間

(2) 2メッツ程度の活動時間

1日あたりの2メッツ程度の生活活動時間においては、最大値を示した50～54歳と比べ60～64歳で55分減少し、80歳以降約30分減少した。一方で運動時間においては、60～64歳と比べて65～69歳で約50%増加し75～79歳で最大値を示した。75歳代後半で最も多い値を示した。

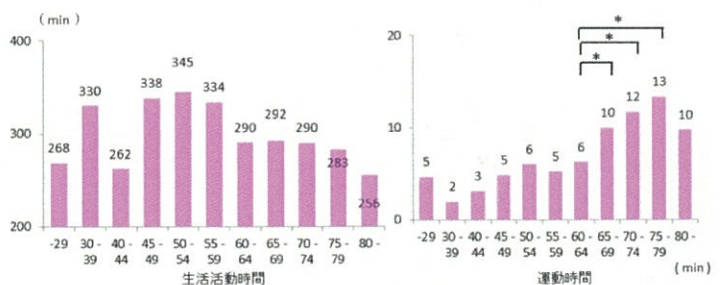


図2, 1日あたりの2メッツ程度の活動時間

2, 活動量と関連する要因

(1) 筋力項目 (脚伸展力)

脚伸展力において70代前半で、20~39分が60分以上よりも有意に低い値を示した。75歳以上では0~19分が40~59分、60分以上よりも有意に低い値を示した。

(2) 敏捷性 (ステッピング・全身反応時間)

ステッピングにおいて70代前半で0~19分が60分以上よりも有意に少ない値を示した。全身反応時間において70代前半では0~19分が60分以上よりも有意に遅い値を示し、75歳以上では0~19分が40~59分よりも有意に遅い値を示した。

(3) 柔軟性 (長座体前屈)

長座体前屈において、群間で有意な差は認められなかった。

(4) 歩行速度 (5m 速歩)

5m速歩において70歳代前半では0~19分が60分以上よりも有意に遅い値を示した。75歳以上では0~19分が他の3つの群よりも有意に遅い値を示した。

【考察】

1, 活動状況

3メッツ以上の活動時間は、生活活動および運動ともに70代前半で最も多く、75歳以降3メッツ活動量が減少した。このことから、75歳以降3メッツ以上の活動が困難な者の割合が増加している可能性が考えられる。減少の原因として、痛みなどの愁訴、体力の低下、疾病、環境の変化などが考えられるが今回の調査では明らかにすることができなかつたため、今後の課題とする。

家事や仕事での立ち仕事など2メッツ程度の生活活動において60~64歳で減少した。これは家庭環境の変化や退職などにより生活活動が減少すると考えられる。一方で2メッツの運動時間が増加した要因として、健康増進施設利用者は健康意識が高く、増えた余暇時間を運動にあてている可能性が考えられる。

2, 活動量と関連する要因

70歳以降で3メッツ活動時間の少ない人は多い人に比べて筋力、敏捷性、歩行速度といった体力要素が有意に劣ることから、70歳以上においても3メッツ活動が重要であると考えられる。また3メッツ活動が困難な者の割合が増加していると考えられる75歳以上においては、3メッツで活動出来るよう支援していく必要があると考えられる。

【まとめ】健康増進施設利用高齢者の活動量を調査したところ、3メッツ以上の活動時間において70代前半で最も長く、75歳以降減少傾向を示した。このことから高齢者の活動指針において65歳以上でひとくくりにするのではなく、65~74歳の前期高齢者、75歳以上の後期高齢者で異なる活動指針を示す必要があるといえる。また施設利用高齢者において、生活活動が減少傾向を示す反面、65~74歳では3メッツ以上、75歳以上では2メッツ程度の運動時間が増加したことから、健康増進施設として高齢者に運動の重要性を提案し、環境を提供することで高齢者の活動量向上が期待できる。

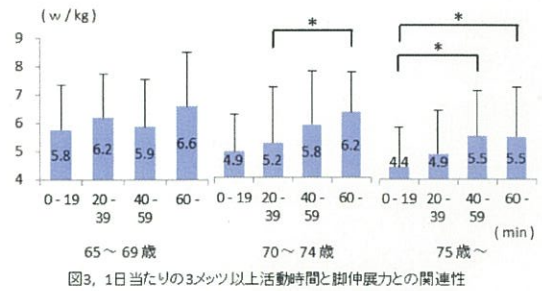


図3, 1日当たりの3メッツ以上活動時間と脚伸展力との関連性

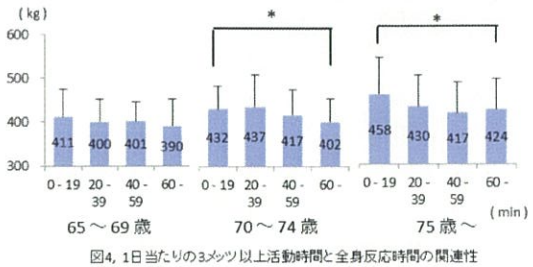


図4, 1日当たりの3メッツ以上活動時間と全身反応時間の関連性

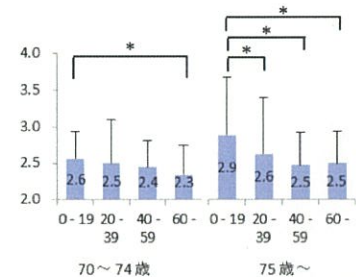


図5, 1日当たりの3メッツ以上活動時間と5m速歩の関連性