

定期的運動実践高齢者の身体活動量

【はじめに】

わが国は、1994年に高齢化率が14%を超える高齢社会となり、2005年には高齢化率が20%を超え、今後、超高齢社会になることは確実である。

寿命が延びるのは好ましいが、年齢を重ねるとともに介護が必要な状態になると、本人はもちろん家族にも負担がかかる。そこで、介護が必要になる人を増やさないためにも、体力の維持対策を行う必要性が挙げられている。

そこで、好ましい健康状態を維持・増進するためにどのような事を継続・改善すればよいのか検討する基礎資料を得るために、宗像ユリックス・ウエルネスクラブ会員65歳以上を対象に、定期的運動実践高齢者に関する基礎情報を調査した。

【方法】

対象者：宗像ユリックス・ウエルネスクラブ会員 65歳以上で平成21年度に年間52回以上

(週1回以上)来館した72人のうち、調査を承諾した44人(男性27人 71.4±4.3歳、女性17人 70.6±3.8歳)である。

対象者は、会員継続年数6.1±4.6年、平成21年度来館数2.9±1.1回/週、1回当たり運動時間61.7±28.2分、BMI23.3±2.2、体脂肪率28.0±5.6%、ウエスト囲85.3±7.5cm、Vo2max/kg32.8±5.8ml/kg/minであった。

簡易体力測定：握力、30秒間イス立ち上がり、開眼片足立、5m歩行タイムを測定した。

身体活動量：Active style pro (オムロンヘルスケア社製)を1週間装着し、8時間以上装着した日を有効日とし、その有効日が3日以上ものを解析対象とした。

身体活動の加齢による影響は、対象者を5歳ごとに3群に分類し、一元配置の分散分析を行なうことにより検討した。大宰府研究で報告されている地域在住高齢者の身体活動量と比較した。

【結果】

握力「男性：38.6±5.1kg、女性25.1±3.1kg」、イス立上「男性：20.0±5.0回、女性20.5±5.4回」、開眼片足立「男性：67.4±46.3秒、女性81.5±43.9秒」、5m歩行タイム「男性：2.1±0.4秒、女性2.4±0.5秒」であった。

表 1 身体活動量

内容	男性(27人)	女性(17人)	P
METs<2 活動(分)	489±94	499±83	-
2≤METs<3 活動(分)	158±40	232±63	*
3≤METs<4 活動(分)	36±17	46±25	-
4≤METs 活動(分)	11±13	8±6	-
歩数(歩)	6438±2690	5160±1867	-
3METs≤歩行時間(分)	93±37	65±26	*

平均値 ± 標準偏差 VS. 男性 * : P<0.05、-:有意差なし

加齢の影響が有意に認められたのは、女性の「2≤METs<3活動」のみであった。大宰府研究との比較では、男性の「2≤METs<3活動」(低強度活動)のみが有意に少なかった。

【考察】

身体活動量において、大宰府研究と同様に男性は歩行活動が多く、女性は生活活動が多いという特徴が認められた。

男性の低強度活動において、定期的運動実践高齢者(158分)が地域在住高齢者(191分)に比べ少ないことは、対象者の平成21年度プール運動1回平均時間が37分であることなどから、低強度活動に替わり健康づくり運動を実践していると予測される。

中等度以上の活動量増加には、全身持久力を向上させ体力に自信を持つことも重要と考えられる。また、女性はBMIの減少などの身体組成の変化により、歩数増加や歩行スピード向上などによる活動量の増加が期待できる。

表 2 体格・体力と身体活動量・歩行の相関関係

内容	BMI		Vo2max/kg	
	男性	女性	男性	女性
METs<2活動時間	-	-	-	-
2≤METs<3活動時間	-	-	-	-
3≤METs<4活動時間	-	-	-	-
4≤METs活動時間	-	-	*(正)	*(正)
歩数	-	*(負)	-	-
歩行時間	-	-	-	-
5m歩行	-	*(正)	-	-

* : P<0.05、-:有意差なし