

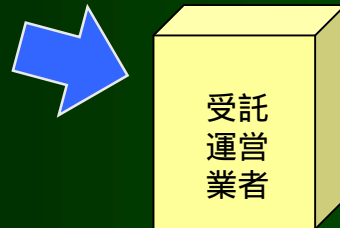
定期的運動習慣者の  
メンタルヘルスに関する  
パイロットスタディ

# 宗像ユリックス・アクアドームの 健康づくり事業

事業主・管理者



受託業者



業務内容

- ・館内運営における安全管理、業務全般と総括業務
- ・会員に関わる事務業務とトレーニング記録管理
- ・運動負荷テストの実施・個人別運動プログラムの作成と運動指導
- ・スイミングスクール等の受講者に対する指導及び管理事務業務
- ・屋外レジャープールの運営、安全管理、事務業務
- ・アクアドーム主催スポーツイベントの企画運営
- ・利用者の親睦を深めるための企画立案及び実施業務

# 研究の背景

- 低身体活動水準にある者は、抑うつあるいは不安傾向にある
- 定期的な身体活動は、不安状態の改善、軽度うつ病の改善、ストレス指標の改善、情緒の安定効果などが期待されている
- 本邦においては、健康教育や健康づくり事業の効果評価が行われていない施設が多く、運動施設で行われている運動がメンタルヘルスに及ぼす影響は不明のままである

# 目的

定期的な運動習慣が  
メンタルヘルスに  
よい影響を与えるか  
を検討する

# 研究デザイン

3ヶ月間の教室

< 研究2 > (前後比較デザイン)

教室前後のメンタルヘルスの変化  
に関して比較検討

運動習慣者

非運動習慣者

< 研究1 > (横断的調査)

定期的運動習慣者群(過去1年以上健康を意識して週1回以上運動した)とコントロール群(非運動習慣者群)のメンタルヘルスに関する比較検討

# 方法

## 1. 対象者

平成13年9月から12月のスイミングスクール受講者

1)運動習慣有無の比較:教室登録者287名中202名(回収率70%、男性26名、女性176名)、運動習慣者群は129名(64%)、コントロール群は73名(36%)

2)教室前後の比較 :97名(男10名、女87名、60.5 ± 8.6歳、BMI23.7 ± 3.1、運動習慣者群は67名(69%)、非運動習慣者群は30名(31%)

## 2. 測定項目

1)アンケート調査 (個人属性、体調、体力、ストレス、生活充実度、運動習慣、嗜好品)

2)GHQ30 (精神健康度を点数化でき集団比較や前後比較が可能、7点以上で精神的に問題ありと判定)

## 3. 教室内容

週1回の3ヶ月間で合計12回、1回当り60分間の水泳指導、または、水中運動、アクアビクス

## 4. 解析方法

1)運動習慣有無の比較:対応のないT検定、<sup>2</sup>検定、マンホイットニーのU検定

2)GHQ30で問題なしに対する問題ありの出現率の比:ロジティック回帰分析

3)教室前後の比較:ウイルコクソンの符号順位検定

有意水準:p<0.05

# 横断的調査結果(1)

表1 運動習慣者群とコントロール群の比較

		運動習慣者群		コントロール群	有意水準			運動習慣者群		コントロール群	有意水準
		N = 129		N = 73				N = 129		N = 73	
年	齢	59.8 ± 8.9		57.9 ± 12.2	-	過大ストレスあり	29 (22%)	24 (33%)	-		
B	M	23.8 ± 3.4		23.4 ± 3.3	-	生きがいあり	109 (84%)	58 (79%)	-		
男性である		22 (17%)		4 (5%)	*	幸福である	122 (95%)	65 (89%)	-		
配偶者あり		111 (86%)		54 (74%)	*	豊かである	106 (82%)	57 (78%)	-		
職業あり		29 (22%)		12 (16%)	-	目標あり	96 (74%)	47 (64%)	-		
現在病気あり		62 (48%)		32 (44%)	-	仕事活動的	90 (70%)	35 (48%)	**		
服薬あり		70 (54%)		43 (59%)	-	余暇活動的	96 (74%)	22 (30%)	**		
健康状態よい		118 (91%)		56 (77%)	**	体力ある	90 (70%)	34 (47%)	**		
睡眠状態よい		102 (79%)		52 (71%)	-	階段疲れしない	89 (69%)	35 (48%)	**		
排便正しい		111 (86%)		53 (73%)	*	歩速普通	97 (75%)	35 (45%)	**		
喫煙あり		6 (5%)		1 (1%)	-	身体柔らかい	58 (45%)	29 (40%)	-		
飲酒あり		62 (48%)		29 (40%)	-						

-.N.S. \*:P<0.05 \*\*:P<0.01

# 横断的調査結果 (2)

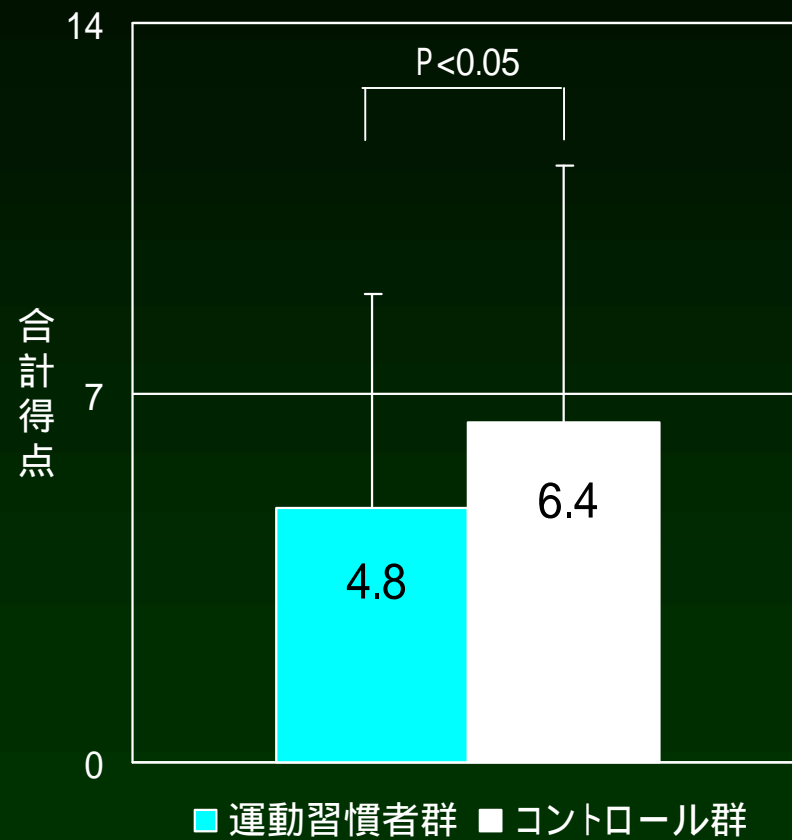


図1 GHQ合計得点の群間比較



## 横断的調査結果(3)

表2 GHQ30合計得点判定で問題あり(7得点以上)出現のオッズ比

	オッズ比	95%信頼区間
<b>運動習慣者群</b>	<b>0.534</b>	0.291 ~ 0.979

表3 GHQ30合計得点判定で問題あり(7得点以上)出現の年齢、性、配偶者、病気で調整したオッズ比

	調整したオッズ比	95%信頼区間
<b>運動習慣者群</b>	<b>0.516</b>	0.271 ~ 0.985

# 前後比較結果

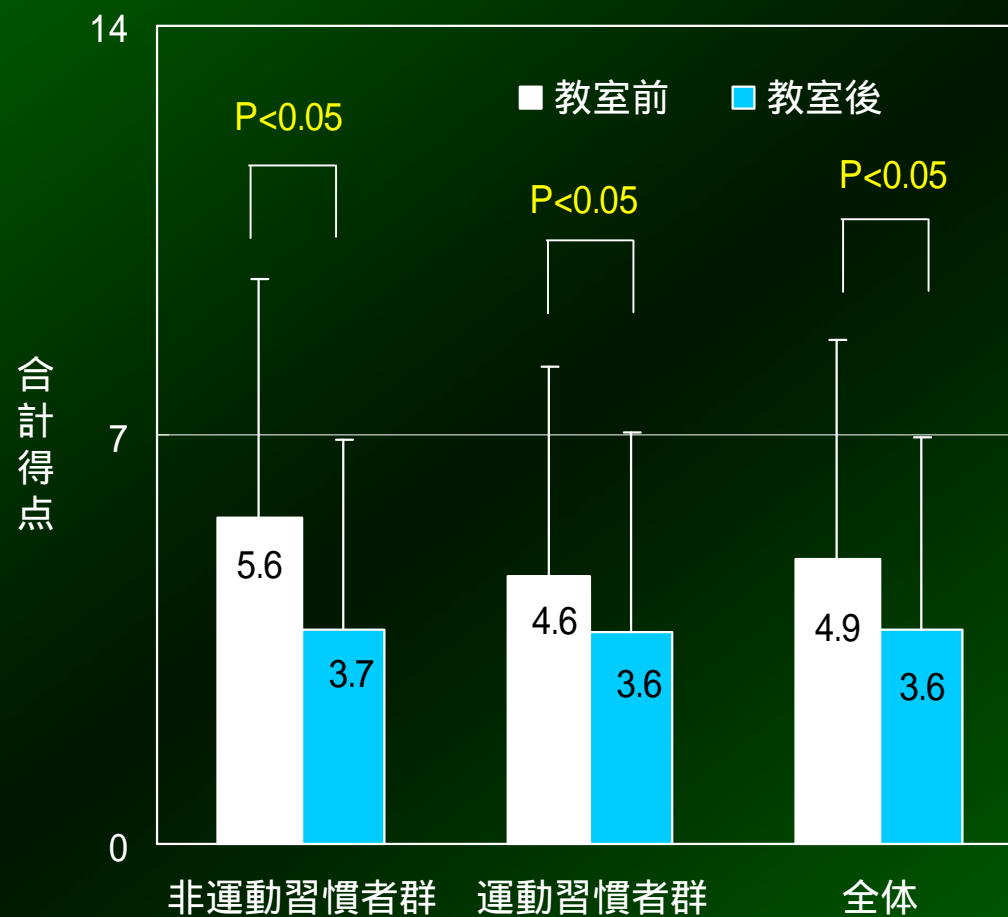


図2 GHQ合計得点の群別の教室前後比較

# まとめ

アクアドームスイミングスクール受講者において

横断的および介入研究により  
定期的運動習慣は  
精神的健康状態に  
良い影響を与えていることが  
示唆された。