

の3項目に関与が見られたが、「歩く時はサッサと歩く」、「力を入れるような仕事や運動」とは関係が見られなかった。

図1は Psychological well-being の変化と「毎日よく歩く」の変化の関係を示す。Psychological well-being の向上した者の割合は「毎日よく歩く」が『いいえ→はい』になった群で最も多く、逆に低下した割合は『はい→いいえ』になった群で最も高かった。

図2は Psychological well-being の変化と「人の世話をよくする」の変化の関係を示す。Psychological well-being の向上した者の割合は「人の世話」が『いいえ→はい』の群で最も高く、逆に低下した割合は『はい→いいえ』の群で最も高かった。

D. 考察

高齢者では Psychological well-being は3年間で向上する者より低下する者の方が多かった。加齢に伴う抑うつ増加や前向きな情緒の低下がその原因と考えられる。

Psychological well-being の向上に関与しているライフスタイルとして、身体活動、食生活、コミュニケーション等があげられた。これらはそれ自体が抑うつ防止に役立つとも考えられるが、同時にこれらのライフスタイルが心の支えや生きがいに密接に関与しているとも考えられる。「毎日よく歩く」や「人の世話をよくする」の改善が Psychological well-being の改善と深い関係を示したのは極めて興味深い。

本研究は観察研究であるが、今後介入研究でコントロールとの対比を行う必要がある。

E. 結論

F. 研究発表

1. 論文発表

- 1)太田壽城 他:ストレス対策としての健康保養プログラムの効果. ストレス科学 13: 29-36, 1998.
- 2)Ishikawa K, Ohta T : Radial and metacarpal bone mineral density and calcaneal quantitative ultrasound bone mass in normal Japanese women. Calcif Tissue Int (in press)
- 3)Yamamoto R, Ohta T et al. : Favorable life-style modification and attenuation of cardiovascular risk factors Jpn Circ J 63:184-188,1999.
- 4)石川和子, 太田壽城:軽症高血圧女性における陸上運動と水中運動の抑圧効果の比較・日本臨床スポーツ医学会誌 7:76-80,1999.
- 5)Ishikawa K, Ohta T et al.: Influence of age and gender on exercise training-induced blood pressure reduction in hypertensive humans. Circulation 98(17): I-85,1998.

表1 対象者の性別・年齢別分布

	男	女
63歳	169	174
68	138	153
74	49	93
78	48	75
83	24	35
計	428	530

表2 Psychological well-beingの質問項目(6項目)

質問項目	回答と点数	
将来に不安を感じていますか	はい(0)	いいえ(1)
寂しいと思うことがありますか	はい(0)	いいえ(1)
自分が無力だと感じる事がありますか	はい(0)	いいえ(1)
将来に夢や希望がありますか	はい(1)	いいえ(0)
趣味はお持ちですか	はい(1)	いいえ(0)
生きがいをお持ちですか	はい(1)	いいえ(0)

表3 ライフスタイルの質問項目とPsychological well-beingの変化との関与

質問項目	関係*
定期的な運動をしていますか	○
こまめに身体を動かす方ですか	○
毎日よく歩いていますか	○
歩く時はサッサと歩く方ですか	
力を入れるような仕事や運動をしていますか	
食事は規則的にとっていますか	
毎日朝ごはんを食べますか	
間食は毎日たべますか	○
食べ物の好き嫌いは多いですか	
毎日あるいは時々お酒を飲みますか	○
タバコはすいますか	
生活リズムは規則的ですか	
睡眠時間は十分とれますか	
人前で緊張する方ですか	
気分転換は容易にできますか	○
家族とよく話をしますか	○
隣近所の方々とよく話をしますか	○
人の世話をよくする方ですか	○
新聞は毎日読みますか	○
健康に良いことは積極的に実行していますか	○

* 関係(有意差)有り : ○ $p < 0.05$

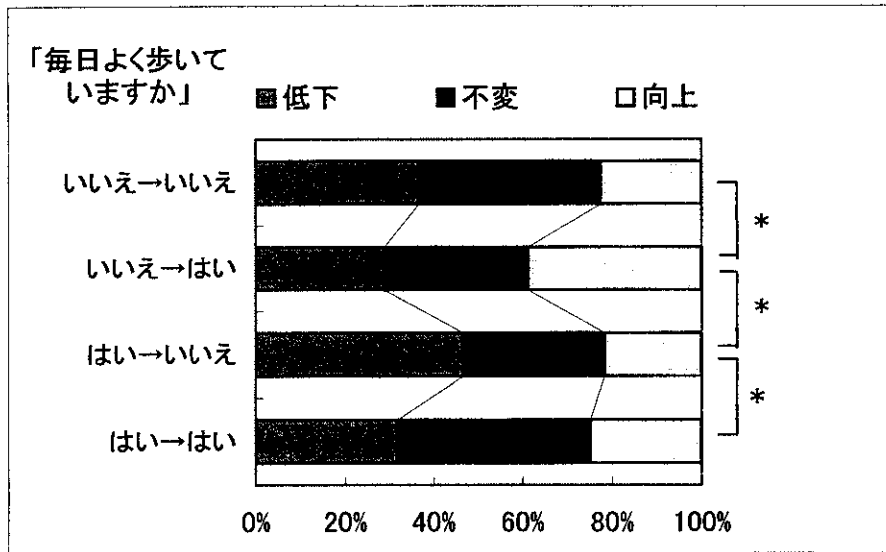


図1 Psychological well-beingの変化と「毎日よく歩く」の変化

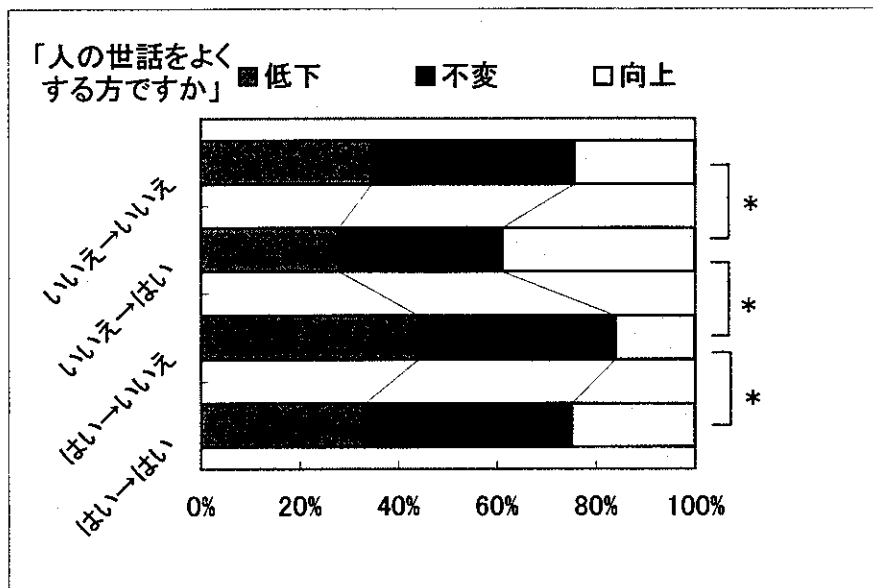


図2 Psychological well-beingの変化と「人の世話をよくする」の変化