

「通いの場」参加者には新たに始めた運動があるか

研究分担者 加藤 清人（平成医療短期大学リハビリテーション学科 教授）

研究代表者 竹田 徳則（星城大学リハビリテーション学部 教授）

研究分担者 近藤 克則（千葉大学予防医学センター 環境健康学研究部門 教授）

研究要旨

本研究では、通いの場参加高齢者が新たに始めた運動とその数について検討することを目的とした。日本老年学的評価研究（JAGES）プロジェクト参加7市町における通いの場109箇所の参加者3,305人のうち調査回答の得られた2,983人（回収率90.3%）を分析対象とした。自記式調査票のなかより基本属性、サロン参加がきっかけで始めた運動15種目、GDS-15項目版を用いた。全対象者のうち運動を始めた割合、始めた運動15種目と運動の数の割合をクロス集計にて分析した。また、性別、うつ状態別でも確認した。

その結果、2,983人のうち新たに運動を始めた者は、1,521人（51.0%）と半数であった。そのうち、運動種目は全体では「散歩・ウォーキング」が6割、「体操」で5割であった。始めた運動の数では、2つ以上が4割だった。性別では、「体操」は男性に比べて女性で18.0%ポイント、「グランドゴルフ」では逆に男性が23.6%ポイントそれぞれ高い割合を示した。うつ状態別でも「うつ傾向」348人中165人（47.4%）、「うつあり」87人中33人（37.9%）が、運動を始めていた。

通いの場への参加によって、新たに始めた運動がある者の割合が半数以上だったことは、通いの場が人と人との交流に加えて健康情報の授受の場となり、運動を始めるきっかけとして行動変容につながる可能性が高い場と考えられた。

A. 研究目的

厚生労働省は地域づくりによる介護予防推進策のなかで、住民が運営する通いの場の充実を掲げている。介護予防の視点では高齢者の社会参加の重要性は広く認識されており、趣味を持つことや対人交流による社会的ネットワークを拡げること、複数の社会参加やスポーツをすることが要介護リスク・認知症リスクを減少させることが報告^{1,2)}されている。その中でも高齢者が新たにスポーツを始めにあたって、通いの場への参加がきっかけに

なっているかどうかは十分検討されていない。

そこで本研究では、通いの場への参加を通じて、新たに運動を始めた高齢者がいるのか、いるとすればその種目や数に特徴があるのかを検討することを目的とした。

B. 研究方法

1. 用いたデータ

日本老年学的評価研究（JAGES）プロジェクト参加31市町村のうち、7市町の協力を得て、2015年12月から2016年2月の期間に、通いの場の参加者3,305名を対象に自記式調査票の配

布と回収を行った。分析対象は、回答の得られた2,983人(回収率90.3%)とした。

2. 用いた指標

1) 通いの場参加がきっかけで始めた運動に関連する変数

「通いの場」への参加がきっかけで始めた運動に関して、まず有無を問い、「ある」の場合以下の15種目(散歩・ウォーキング, 体操, 太極拳, ゲートボール, グランドゴルフ, ゴルフ, 登山・ハイキング, ボウリング, 水泳, ソフトボール, テニス, ペタンク, 筋力トレーニング, ジョギング, その他)より該当するものをすべて選択してもらった。

2) うつ

高齢者抑うつ尺度(Geriatric Depression Scale; 以下, GDS) 15項目版を用いた。

3. 分析方法

今回、「通いの場」への参加がきっかけで始めた運動の「ある」と回答した者の割合を求め、分析に用いた。

まず、運動種目①～⑮に対して、それぞれの運動種目の割合と運動種類の割合をクロス集計にて分析した。また、GDSは、0～4点を「うつなし」、5～10点を「うつ傾向」、11点以上を「うつあり」とし、性別、うつ状態別についても確認した。

本研究は、星城大学研究倫理委員会の承認(2015C0013番号)を受け、各自治体との間で定めた個人情報取り扱い事項を遵守したものである。

C. 研究結果

今回の対象者2,983人のうち、「通いの場」への参加がきっかけで始めた運動が、「あ

る」が1,521人(51.0%)、「なし」933人(31.3%)、無回答者529人(17.7%)であった。

1. 全体における運動種目と個数の特徴

通いの場参加者全体において、参加がきっかけで始めた運動が「ある」1,521人の運動種目をみると、上位種目は「散歩・ウォーキング」914人(60.1%)と最も多く、次いで「体操」786人(51.7%)、以下、「グランドゴルフ」272人(17.9%)、「筋力トレーニング」131人(8.6%)、「ジョギング」90人(5.9%)の順であった(図1)。

運動数では、「1つ」828人(54.4%)と多く、「2つ」429人(28.2%)、「3つ」186人(12.2%)、「4つ」53人(3.5%)、「5つ以上」で25人(1.7%)であった(図2)。2つ以上の複数45.6%と約半数だった。

2. 性別にみた運動種目と数の特徴

今回、「通いの場」への参加がきっかけで始めた運動が「ある」と回答した者は、男性では466人中224人(48.1%)、女性は、2,460人中1,248人(51.9%)であった(表1)。

性別での運動種目を図3に示した。「散歩・ウォーキング」については、男性、女性いずれも約60%と最も多かった。次いで、「体操」、「グランドゴルフ」であったが、「体操」では男性に比べて女性は18.0%ポイント高く、逆に「グランドゴルフ」では女性よりも男性で23.6%ポイント高い割合を示していた。男性は、「筋力トレーニング」、「ジョギング」、「ボウリング」、「ゲートボール」、「ペタンク」、「登山・ハイキング」、「ソフトバレーボール」、「ゴルフ」、「テニス」などで女性よりも割合が上回っていた。

新たに始めた運動の数では、「1つ」は男性

と女性いずれも50%以上と半数近かった。「2つ」では男性が25.4%,女性29.1%,「3つ」は、男性で13.4%,女性12.0%であった。「4つ」~「7つ」は、女性に比べて男性の割合が多かった(図4)。

3. うつ状態別にみた運動種目と数の特徴

今回の全体の対象者2,983人のうち、「うつなし」2,036人,「うつ傾向」348人,「うつあり」87人,「無回答」512人であった。それぞれのうち,新たに運動を始めた者では,「うつなし」1,082人(53.1%),「うつ傾向」165人(47.4%),「うつあり」33人(37.9%),「無回答」241人(47.1%)の計1,521人だった(表2)。

まず,うつ程度別における15種目の運動の割合をみると,「うつなし」の上位種目項目では,「散歩・ウォーキング」が58.5%と最も多く,次いで,「体操」で54.1%,「グランドゴルフ」は19.6%であった。「うつ傾向」者,「うつあり」においても上位項目は同様であり,「散歩・ウォーキング」が6割を超え,「体操」は4割だった(表3)。

一方で運動の数では,「1つ」は,「うつなし」が5割,「うつ傾向」,「うつあり」が6割であった。「2つ」は,「うつなし」,「うつ傾向」がともに3割,「うつあり」でも2割を超えていた(表4)。「うつ傾向」,「うつあり」においても,複数の運動を始めた者が含まれていた。

D. 考察・結論

本研究では,通いの場への参加を通した,社会参加の一つとして新たに始めた運動が「ある」のか,「ある」とすれば,その種目やその数に特徴があるのかを検討した。その結果,今回の対象者2,983人のうち,約半数の参

加者で他の運動を始めていることが判明した。また,運動種目では,「散歩・ウォーキング」と「体操」,「グランドゴルフ」が多く,これは先行研究³⁾を支持する結果であった。種目の特徴として,手軽に取り組める種目が多いことが確認できた。さらに,運動数では2つ以上も4割で多いという特徴であった。また「うつ傾向」や「うつ状態」でも複数の者が少なからず含まれていた。先行研究で通いの場が,ボランティアにも一般参加者にも健康や食,運動に関する情報授受の場になっていることが報告⁴⁾されている。

今回,「うつ傾向」や「うつ状態」の高齢者が通いの場に参加することによって健康に良い行動の変化が起こることが明らかになった。これは「うつ傾向」や「うつ状態」にある高齢者の社会参加促進法の参考になるとともに,今後うつが改善するのか追跡することが,さらなる介護予防事業への示唆を得ることにつながる。

また,性別での違いも考慮した対応が,通いの場を活用した社会参加促進における運動機会の増加,心理社会的効果の拡大をもたらす可能性が考えられる。

E. 研究発表

1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし

F. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他

なし

るか？．保健師ジャーナル．2013，69，
p.712-719．

参考文献

- 1) S.Kanamori, Y. Kai, Jun Aida, Katsunori Kondo, et al., the JAGES group: Social participation and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study.
PLOS ONE 2014 ;10.1371/Journal.pone.0099638
- 2) 竹田徳則, 近藤克則, 平井寛. 地域在住高齢者における認知症を伴う要介護認定の心理社会的危険因子 AGESプロジェクト3年間のコホート研究: 日本公衆誌 . 2010, 57 (12) , p.1054-1065 .
- 3) 竹田徳則, 近藤克則, 吉井清子, 久世淳子, 樋口京子. 居宅高齢者の趣味生きがい-作業療法士による介護予防への手がかりとして: 総合リハ . 2005, 33 (5) , p.469-476 .
- 4) 大浦智子, 竹田徳則, 近藤克則, 他. 「憩いのサロン」参加者の健康情報源と情報の授受: サロンは情報の授受の場になってい

表1. 「通いの場」への参加がきっかけで始めた運動の有無別の割合

N= 2,983

	全対象者		性別					
	n	%	男性 (n=466)		女性 (n=2,460)		性別無回答 (n=111)	
ある	1,521	51.0	224	48.1	1,248	51.9	49	44.1
ない	933	31.3	170	36.5	737	30.6	26	23.4
無回答	529	17.7	72	15.5	421	17.5	36	32.4

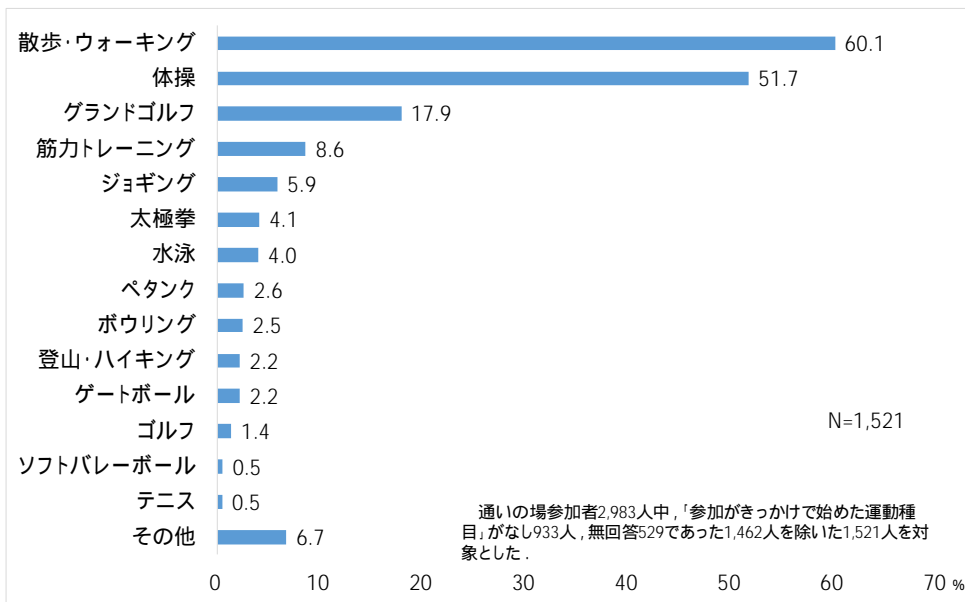


図1. 全対象者における新たに始めた運動種目の割合

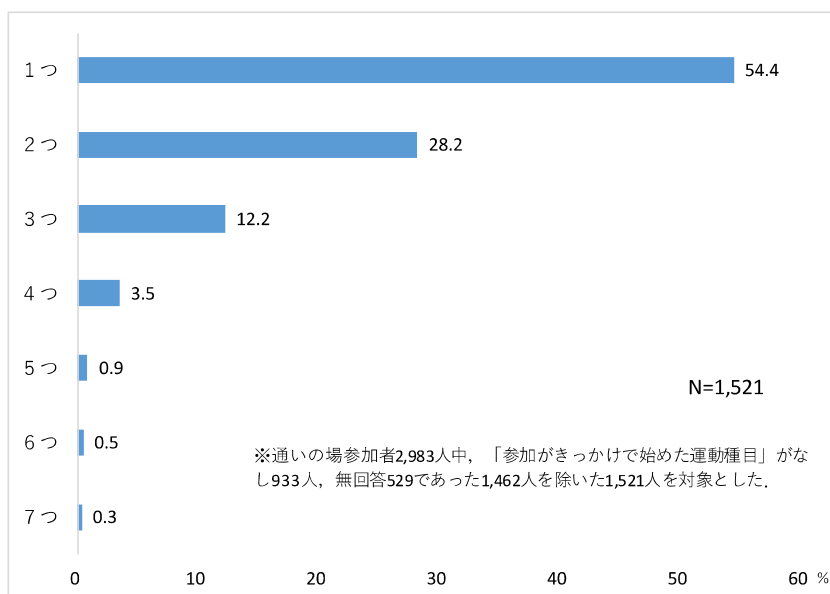


図2. 全対象者における新たに始めた運動種目数の割合

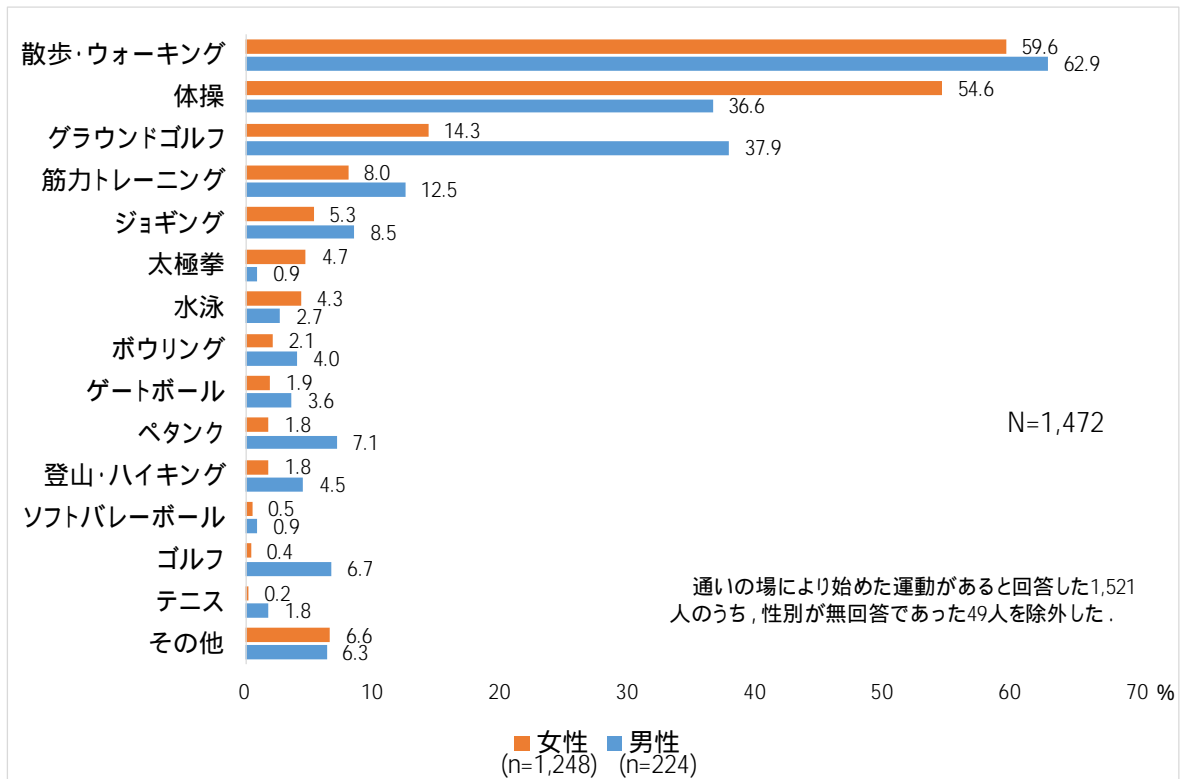


図3．性別にみた新たに始めた活動種目の割合

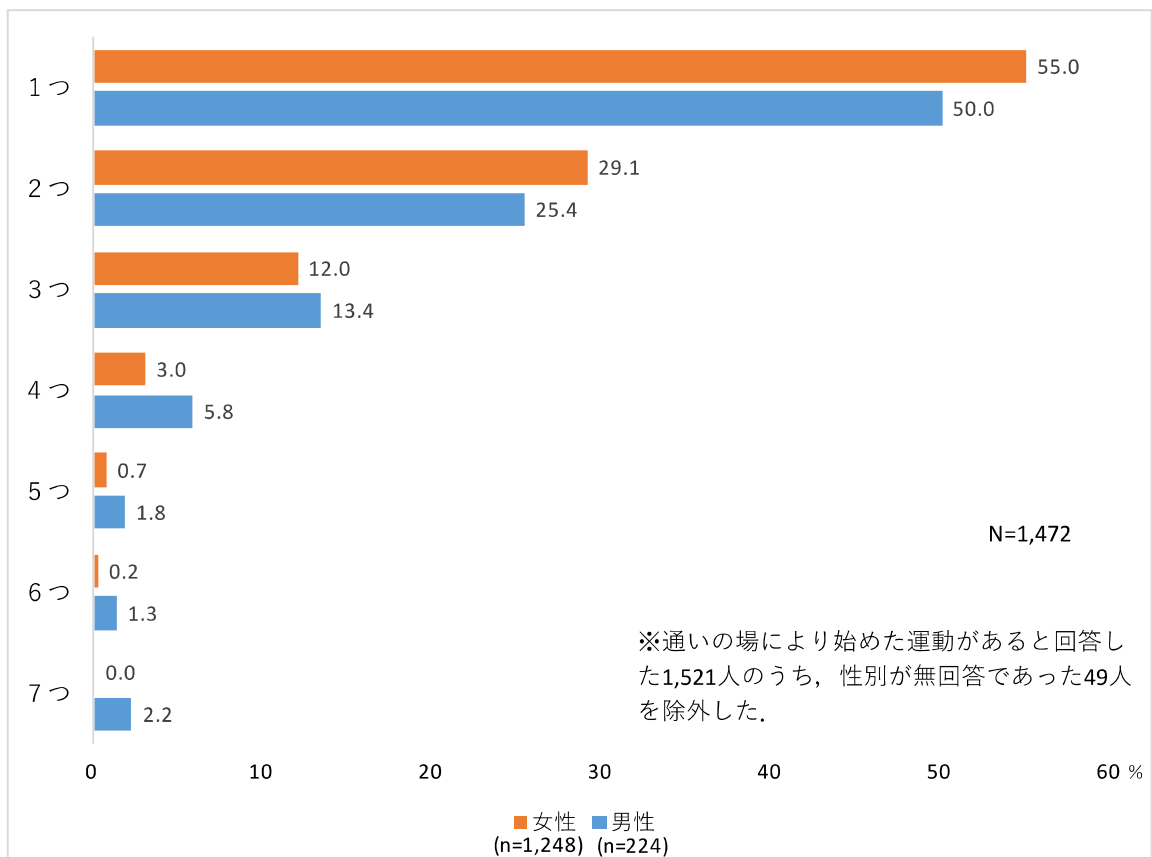


図4．性別にみた新たに始めた運動種目数の割合

表2 . 新たに運動始めた運動有無のうつ状態別割合

N=2,983

		全対象者		うつ状態別							
				うつなし (n=2,036)		うつ傾向 (n=348)		うつあり (n=87)		うつ状態無回答 (n=512)	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
サロン参加が きっかけで 始めた運動	ある	1,521	51.0	1082	53.1	165	47.4	33	37.9	241	47.1
	ない	933	31.3	649	31.9	127	36.5	37	42.5	120	23.4
	無回答	529	17.7	305	15.0	56	16.1	17	19.5	151	29.5

表3 . 新たに始めた運動種目のうつ状態別割合

N=1,521

	全対象者		うつ状態別							
			うつなし (n=1,082)		うつ傾向 (n=165)		うつあり (n=33)		うつ状態無回答 (n=241)	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
散歩・ウォーキング	914	60.1	633	58.5	108	65.5	22	66.7	151	62.7
体操	786	51.7	585	54.1	77	46.7	14	42.4	110	45.6
グラウンドゴルフ	272	17.9	212	19.6	15	9.1	8	24.2	37	15.4
筋力トレーニング	131	8.6	105	9.7	10	6.1	2	6.1	14	5.8
ジョギング	90	5.9	62	5.7	11	6.7	1	3.0	16	6.6
太極拳	62	4.1	43	4.0	5	3.0	2	6.1	12	5.0
水泳	61	4.0	54	5.0	3	1.8	1	3.0	3	1.2
ベタンク	40	2.6	32	3.0	1	0.6	1	3.0	6	2.5
ボウリング	38	2.5	28	2.6	2	1.2	1	3.0	7	2.9
ゲートボール	33	2.2	23	2.1	4	2.4	0	0.0	6	2.5
登山・ハイキング	33	2.2	28	2.6	1	0.6	0	0.0	4	1.7
ゴルフ	21	1.4	19	1.8	1	0.6	0	0.0	1	0.4
ソフトバレーボール	8	0.5	7	0.6	0	0.0	0	0.0	1	0.4
テニス	7	0.5	6	0.6	0	0.0	0	0.0	1	0.4
その他	102	6.7	90	8.3	5	3.0	0	0.0	7	2.9

全対象者の回答が多い活動種目順で記載

表4 . 新たに始めた運動種目数のうつ状態別割合

N= 1,521

	うつなし (n=1,082)		うつ傾向 (n=165)		うつあり (n=33)		無回答 (n=241)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
	1つ	551	50.9	104	63.0	20	60.6	153
2つ	315	29.1	50	30.3	8	24.2	56	23.2
3つ	151	14.0	9	5.5	4	12.1	22	9.1
4つ	45	4.2	0	0.0	1	3.0	7	2.9
5つ	11	1.0	1	0.6	0	0.0	1	0.4
6つ	5	0.5	0	0.0	0	0.0	2	0.8
7つ	4	0.4	1	0.6	0	0.0	0	0.0