

通いの場参加がきっかけで新たに始めた運動の有無と心理社会面との関連

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）

研究分担者 平井 寛（山梨大学大学院総合研究部生命環境学域 生命環境学系
地域社会システム学 准教授）

研究分担者 鄭 丞媛（国立長寿医療研究センター 老年社会科学研究部 研究員）

研究協力者 林 尊弘（星城大学 リハビリテーション学部 助教）

研究要旨

本研究では、通いの場への参加がきっかけで新たに運動を始めた高齢者の有無と健康関連の心理社会面の変化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市町の通いの場109箇所の参加者3,305人のうち2,983人から調査回答を得た（回収率90.3%）。このうち分析対象は、年齢が65歳未満と無回答者、性別無回答者の計405人を除外した2,578人（男性411人、女性2,167人：平均年齢76.4±6.5歳）とした。調査票より基本属性、通いの場参加がきっかけで始めた運動の有無、通いの場参加後の心理社会面の変化7項目を用いた。分析方法は、始めた運動の有無割合を求め、その有無別2群比較として参加後の心理社会面の変化について χ^2 検定を用い有意水準を5%とした。

その結果、通いの場参加者のうち、約半数が新たに運動を始めていた。新たに運動を始めた「あり」群は「なし」群に比べて将来の楽しみや健康に関する情報などが増えたと感じている者の割合が有意に高かった。このことは、ポピュレーション戦略として、通いの場への実参加者数の増加を図ることによって、健康によいとされる新たな社会参加と心理社会的良好な変化を図ることが期待できると考えられる。

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、また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。スポーツ活動に着目した場合、通いの場への参加がきっかけとなり、

新たに運動を開始していたとすれば通いの場を介護予防事業に活用する意義は高い。筆者らは、7市町の通いの場への参加者2,983人を対象に、通いの場への参加を通じて新たに運動を始めた者が約半数みられたことを既に報告した³⁾。しかし、新たに運動を始めた有無別での心理社会的波及効果の違いは明らかにされていない。

そこで本研究では、通いの場への参加がきっかけで新たに運動を始めた高齢者の有無と健康関連の心理社会面の良好な変化について

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2013参加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109箇所の参加者3,305人を対象に自記式調査票の配布と回収を行った。その結果、2,983人の回答を得た（回収率90.3%）。

分析対象は、年齢が65歳未満と無回答者、性別無回答者の計405人を除外し、2,578人（男性411人、女性2,167人：平均年齢76.4±6.5歳）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、「ある」もしくは「なし」にて回答を得た。

2)心理社会的に関連する変数

参加後の心理社会的変化に関する質問7項目は以下の通りである。①「将来の楽しみは」、②「健康に関する情報は」、に対し、「明らかに増えた」、「多少増えた」、「どちらでもない」、「多少減った」、「明らかに減った」、③「気持ちの明るさは」では、「とても明るくなった」、「多少明るくなった」、「どちらでもない」、「多少減った」、「多少暗くなった」。④「しあわせを」では、「とても感じるようになった」、「多少感じるようになった」、「どちらでもない」、「どちらかというと感じなくなった」、⑤「健康を保つことができていると思いますか」の設問に対しては、「とてもそう思う」、「そう思う」、「どちらでもない」、「思わない」、「まったく思わない」、「まったく感じなくなった」。⑥「健康

について」は、「とても意識するようになった」、「多少意識するようになった」、「どちらでもない」、「どちらかという意識しなくなった」、「人との交流は」、「明らかに増えた」、「多少増えた」、「どちらでもない」、「多少減った」、「明らかに減った」で回答を得た。

3. 分析方法

分析として、「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た。心理社会面の変化に対する設問7項目において、それぞれの得られた回答から「明らかに増えた・多少増えた」を「増えた」、「とても明るくなった・多少明るくなった」を「明るくなった」など良好な変化とし、分析に用いた（表1）。新たに始めた運動の有無別2群比較として、参加後の変化を χ^2 検定を用い有意水準を5%未満とした。

（倫理面への配慮）

本研究は、星城大学研究倫理委員会の承認（2015C0013）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2,578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」と回答した者は1,373人（53.3%）、「なし」774人（30.0%）、無回答者431人（16.7%）であった（図1）。

運動の有無の2群間において、「将来の楽しみが増えた」と回答している者が「あり」群で79.5%、「ない」群で59.9%であった。

「健康に関する情報が増えた」では、「あり」群で90.2%、「ない」群で73.9%であり、その他にも「気持ちが明るくなった」（87.5% v. s. 71.5%）、「しあわせを感じるようになった」（91.7% v. s. 76.7%）、「健康を保つ

ことができていると思う」(91.4% v. s. 80.1%), 「健康について意識するようになった」(94.7% v. s. 83.8%), 「人との交流が増えた」においても(91.2% v. s. 82.3%)であった。すべての項目において運動が「ない」群に比べ、「あり」群の方が良好な変化を感じている者の割合が多く、有意な差が認められた(図2)。

D. 考察・結論

本研究では、通いの場参加者のうち約半数が新たに運動を始めていた。運動開始の有無と心理社会面との関連では、新たに運動を始めた「あり」群では「なし」群に比べ、将来の楽しみや健康に関する情報などが増えたと感じている者が有意に高かった。しかし、「ない」群においても肯定的変化ありと回答している割合が高い項目も認められていた。先行研究において、通いの場へ参加することで健康関連の情報の授受が増えることや、おしゃべり相手が増加したとの報告⁴⁾がなされている。今回の対象者においても、通いの場参加により参加者同士の良好な交流の機会がしあわせを感じる場になっていたり、健康情報の授受に繋がっている可能性が考えられる。また、竹田らは、高齢者の趣味や生きがいがある者は、ない者に比べ生活満足度や主観的健康感、主観的幸福感が有意に高かったことが報告されている⁵⁾。このことから、通いの場への参加に加え、新たに運動を開始したことが心理社会面において良好な変化を感じる機会に繋がっているのではないかと考えられる。

今後、通いの場への実参加者の増加を図ることで新たな社会参加と心理社会的効果の拡大に繋がる可能性が考えられる。

E. 研究発表

1. 論文発表

該当なし

2. 学会発表

1)加藤清人, 竹田徳則, 林尊弘, 平井寛, 鄭丞媛, 近藤克則: 通いの場参加がきっかけで新たに始めた運動有無と心理社会面との関連 - JAGES project -, 第76回日本公衆衛生学会総会, 2017年10月31-11月2日. 鹿児島

F. 知的財産権の出願・登録状況(予定を含む)

1. 特許取得

該当なし

2. 実用新案登録

該当なし

3. その他

該当なし

G. 文献

1)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. 日本公衛誌57(12):1054-1065, 2010

2)Hikichi H, Kondo K, Takeda T, Kawachi I: Social interaction and cognitive decline: Results of 7-years community intervention. Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions3 (1):23-32, 2017.

3)加藤清人, 竹田徳則, 近藤克則. 「通いの場」参加者には新たに始めた運動があるか: ポピュレーションアプローチによる認知症予防のための社会参加支援の地域介入研究. 平成28年度報告書. 2017, p. 60-66.

4) 大浦智子, 竹田徳則, 近藤克則, 木村大介, 今井あい子. 「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るか?: 保健師ジャーナル. 2013, 69 (9) , p. 712-719.

5) 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.

表 1. 心理社会面の変化に関する設問と用いた変数

	設 問	用いた変数
将来の楽しみは	1. とても増えた 2. 多少増えた 3. どちらでもない 4. 多少減った 5. まったく減った	1. 増えた 2. どちらでもない 3. 減った
健康に関する情報は	1. 明らかに増えた 2. 多少増えた 3. どちらでもない 4. 多少減った 5. 明らかに減った	1. 増えた 2. どちらでもない 3. 減った
気持ちの明るさは	1. とても明るくなった 2. 多少明るくなった 3. どちらでもない 4. 多少暗くなった 5. 明らかに暗くなった	1. 明るくなった 2. どちらでもない 3. 暗くなった
しあわせを	1. とても感じるようになった 2. 多少感じるようになった 3. どちらでもない 4. どちらかと言うと感じなくなった 5. まったく感じなくなった	1. 感じるようになった 2. どちらでもない 3. 感じなくなった
健康を保つことができていると思いますか	1. とてもそう思う 2. そう思う 3. どちらでもない 4. 思わない 5. まったく思わない	1. そう思う 2. どちらでもない 3. 思わない
健康について	1. とても意識するようになった 2. 多少意識するようになった 3. どちらでもない 4. どちらかと言うと意識しなくなった 5. まったく意識しなくなった	1. 意識するようになった 2. どちらでもない 3. 意識しなくなった
人との交流は	1. 明らかに増えた 2. 多少増えた 3. どちらでもない 4. 多少減った 5. 明らかに減った	1. 増えた 2. どちらでもない 3. 減った

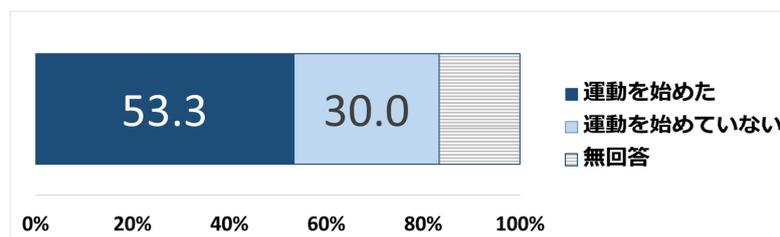


図 1. 通いの場への参加がきっかけとなり新たな運動を始めた有無者の割合

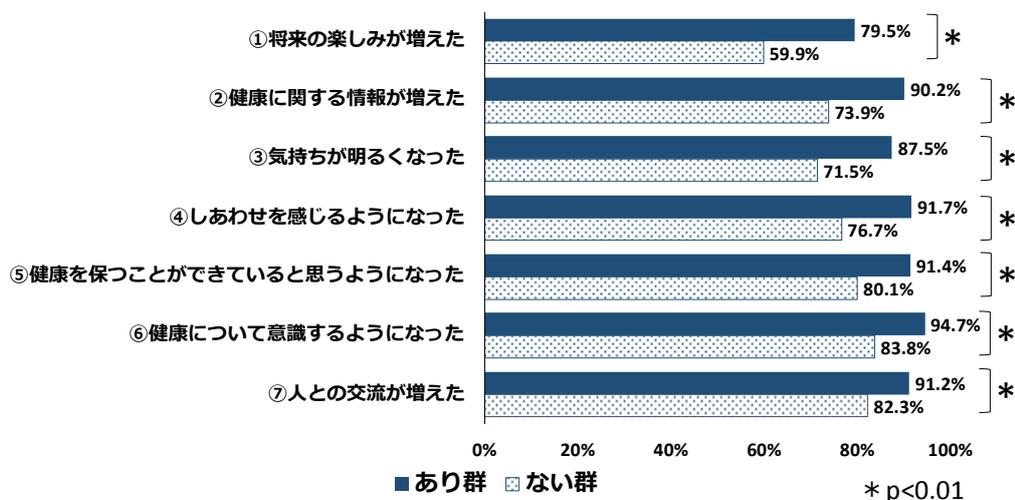


図 2. 通いの場参加がきっかけとなり新たな運動開始の有無と心理社会面の変化との関連