

中高年者の運動実施が健康に及ぼす影響についての研究

木澤 綾乃 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)
指導教員 金森 雅夫

キーワード：中高年者 運動実施 健康

1. 緒言

まず健康とはなにか。1948年に世界保健機関(WHO)によると、「健康とは、肉体的、精神的、社会的に良好な状態であって単に病気や病弱がないということではない。」と、健康の定義として掲げられている。「運動実施が健康になるための一番の近道」だと、世間一般的には考えられているのではないか。運動・スポーツの実施は生理的、心理的、社会的側面に種々の効果をもたらす。運動・スポーツの効果についての認識は、一般に普及しつつあるものの、運動・スポーツの実施を実際の生活に取り入れている人はまだまだ少ない。そこで本研究では、中高年者の運動実施が実際に、どのような影響を与えているのかを健康の定義に従って考察することを目的とする。

2. 研究方法

京都府立体育館が有料で行っている事業(いきいきスポーツサークル)に参加された男性17名、女性23名の計40名の中高年者にアンケート調査を実施した。

3. 結果と考察

運動を始めたきっかけは自分自身の健康維持や体力向上のためや余暇を楽しむためなど個々によってさまざまだが、さまざまな環境の中で身体活動を継続して行うことで、健康の概念に従った健康に近づける。また身体活動は新しい仲間づくりにも大きく関わることが言える。

4. 結論

健康の概念が掲げられ、幅広い世代の中でも中高年者の中で運動実施や身体活動が広まりつつある。きっかけが、身体的に健康になりたいと願って始めた運動実施も、過度のストレスが和らいだり、人間関係を築くことができたりなど、身体的以外にも精神的や社会的にも大きく影響する。継続することによって、体力の向上、ストレスの解消、有能感や達成感の獲得、仲間とのネットワークの向上、また生活習慣病の予防に繋がる。また、中高年者に多い認知症の進行なども妨げることができ、未然に防げることも可能である。どのような生活状況であっても運動実施は、健康に良い影響を与えることができる。また中高年者に限らずさまざまな世代でも運動実施は必要であると考えられる。

参考文献

- 1)豊田一成、樋上弘之、堀井大輔 2004:『体育・スポーツのサイコロジー』pp.182-211
- 2)マズローの欲求階層説
<http://www8.plala.or.jp/psychology/topic/maslow.htm>
- 3)健康寺子屋
<http://kenkouterakoya.com/releases/view/00125>
- 4)高齢者コンサルタント まちの暮らし工房
<http://www.m-kurashi.ecnet.jp/mailmagazine4.html>