

中高齢者における運動指導と栄養指導の効果

前中 久志 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)
指導教員 藤松 典子

キーワード：生活習慣病, 中高齢者, 運動, 栄養

1. 緒言

近年, 生活習慣病が三大死因となっている。我が国では, 生活習慣病の認知度が高まり, 予防や健康づくりのために運動を実施している人が増加している。その中でランニングは, 手軽で安全に行えるため人気が集まっている。そこで本研究では, 運動意欲のある人たちが目標に向かって, どのように身体的, 意識的に変化を見せるかに興味を持った。本学スポーツ開発・支援センター主催で行われている初心者を対象とした公開講座「第5回びわスポランニング教室」の参加者が講座中の運動指導と栄養指導で, どのような成果につながるのか過程も含め明らかにし, 今後の運動指導の指標とすることを目的とした。

2. 研究方法

(1) 対象者：本学のスポーツ開発・支援センター主催の公開講座「第5回びわスポランニング教室」に参加された, 中高年男女26名(男性13名 女性13名)である。

(2) 測定期間：測定期間は, 2012年6月9日から12月1日までの約6カ月間とし, 全12回の講座中で運動指導と栄養指導を行う。

(3) 測定項目：運動実施アンケート(毎月), 栄養調査アンケート2回(初回・終盤), 体組成, 体力測定(初回・終回)

3. 結果と考察

(1) 運動指導：図1, 2は, 体力測定の上体起こしの結果を示した。1回目と2回目を比較すると低下している参加者はいなかった。他の種目でも一つも向上していない参加者はいなかった。ほとんどの種目で有意な差は, 認められなかったが向上傾向があった。全国平均と比べると何か一つ以上の種目で全国平均値を上回っている。公開講座に関するアンケートにおいて, 「この講座を通して, 得たことは何ですか」で20人中15人(75%)が運動習慣が身に

つuitたと回答している。この講座を通して多くの参加者に身体的, 意識的な変化が生じたことがわかった。

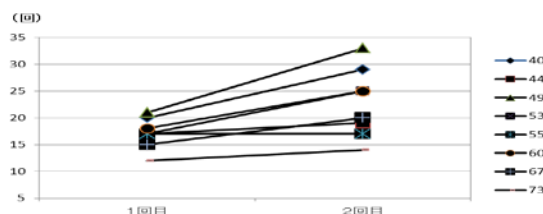


図1 男性「上体起こし」

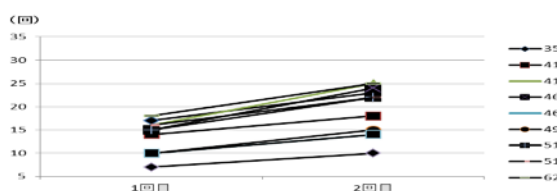


図2 女性「上体起こし」

(2) 栄養指導：1回目と2回目を通して, 全体的に必要な栄養素が不足している参加者がほとんどであった。講座内の一度の栄養指導だけでは, 多くの参加者に意識的な変化が生じることがなかった。しかし, 公開講座に関するアンケートにおいて, 「役に立った内容は何ですか？」で20人中14人(70%)が栄養の講座と回答しており, ここから, 栄養について関心を持ったことがうかがえる。

4. まとめ

運動習慣が身についた参加者であっても, 栄養面において大きな改善は見られなかったが, 関心を持ったことはうかがえたが, 運動と栄養の関係性はあまり見られなかった。しかし, 今後ランニングをはじめ運動習慣を継続し, 栄養面を意識して実践していけば身体的にも変化が生じ, 三大死因である生活習慣病の予防や改善につながると考えられる。

参考文献

・茂山翔太他(2012)ウォーキング研究 No.16
中高齢者におけるウォーキングを中心とした運動習慣と食生活の関連