

高齢者の習慣的な身体活動が日常生活に及ぼす影響 —在宅高齢者を対象とした研究結果から—

高野 雄介 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)
指導教員 佐藤 馨

キーワード：在宅高齢者，身体活動，日常生活

1. 研究の背景と目的

我が国の65歳以上の高齢者人口は、過去最高の3,459万人と増加している。高齢化に伴う課題は、医療費削減やQOLの向上などを目的とした健康寿命の延伸であるが、平均寿命と健康寿命の差がなかなか縮まらないのが実情である。すなわち、その差約10年間は何らかの障害を抱えて生活していかなければならない。そのような状況に際して、近年、高齢者の運動教室や社会参加の新しい受け皿として注目されるサロン活動が広まりつつある。しかし、それら活動の効果についてまとめた研究や、今後どのような取り組みが必要かについて検討した研究は少ない。

本研究では、在宅高齢者の習慣的な身体活動実態を先行研究からまとめ、高齢者が今後取り組むべき活動を模索し、運動に対して消極的な高齢者へのアプローチを検討することを目的とする。

2. 研究の方法

「在宅高齢者」「身体活動」「運動習慣」「サロン」などのキーワードを用いCiNiiで文献検索し、研究結果をまとめた。

3. 結果と考察

運動習慣や体力、認知機能との関連性を検討している研究では、前期高齢者、後期高齢者ともに、運動習慣がある群の方が、ない群と比較して、下肢筋力、歩行能力、認知機能に優れていたことが報告された。このことから、身体活動量が多いことや体力が高いことが、認知機能の維持・向上に関連しているため、運動習慣の

役割は健康寿命延伸に直結していると考えられる。

サロン活動の効果については、高齢者の精神面の健康改善に寄与していることが明らかとなっている。すなわち、社会参加によって築かれた近隣住民との良好な関係が高齢者の精神面に良い影響を与えていると思われる。

回想法の効果については、認知症予防教室において自分史を取り入れた回想法の試みが、高齢者の生きがいや教室参加の満足度につながると報告されている。すなわち、回想法が脳の活性化につながり、認知機能の低下予防に繋がったと考えられる。

4. まとめ

高齢者の健康と運動習慣の関係について見ると、どの研究においても運動習慣のある高齢者は精神状態が改善し、下肢筋力の強化がみられており、運動習慣が重要であることが分かる。

サロン活動は、参加者の精神面に好影響を与えていることから、運動に消極的な者には比較的参加しやすい取り組みだと思われる。回想法についても、サロン活動の一環として実施されているが、普段の生活にも積極的に取り入れていくことで健康増進が図れるのではないだろうか。

引用・参考文献

今堀まゆみ・泉田信行・白瀬由美香・野口晴子 (2016) 介護予防事業の身体的・精神的健康に対する効果に関する実証分析：網走市における高齢者サロンを事例として。日本公衆衛生雑誌。63 (11) : 675-681 頁