高齢者の運動実施と生活の質の関連について

はじめに

◆高齢社会が進む現代

単なる寿命の延長だけではなく、健康寿命の向上や質の高い暮らしを送ることが重要とされている。

65歳以上の高齢者で運動習慣のある者の割合は、他の年代と比較して高い。(厚生労働省平成28年国民健康・栄養調査報告書より)

◆老年期

社会的役割を中心とした生き方から解放され、社会的役割による縛りのない自由な立場になる時期である。(榎本、2006)

目的

◆高齢者の運動とQOL(生活の質）の関係について調査を行う。

◆高齢者の運動実施状況や運動への向き合い方について明らかにする。

調査概要

【調査期間】 2019年8月～9月

【対象者】 65歳以上の男女

（配布数：89部、有効回答数：63部）

【調査方法】 質問紙調査

【質問紙構成】 ・属性に関する質問

・運動に関する質問（自由記述含む）

・運動以外の活動に関する質問

・主観的健康度に関する項目（6項目）

・生活満足度に関する項目（8項目）

生活の質を測定する

【分析方法】spssによる統計分析、言語的データを用いた質的な分析

結果①　属性

◆性別

男性･･･33名(52.4%)　女性･･･30名(47.6%)

◆年齢

平均年齢

全体･･･75.9歳

男性･･･77.4歳　女性･･･74.6歳

年齢	男性	女性	全体
65歳から69歳	2	4	6
70歳から74歳	8	12	20
75歳から79歳	14	9	23
80歳から84歳	5	5	10
85歳以上	4	0	4

表　回答者の年齢

結果②　運動実施状況

◆現在の運動実施の有無

行っている・・・50名（男性25名、女性25名）

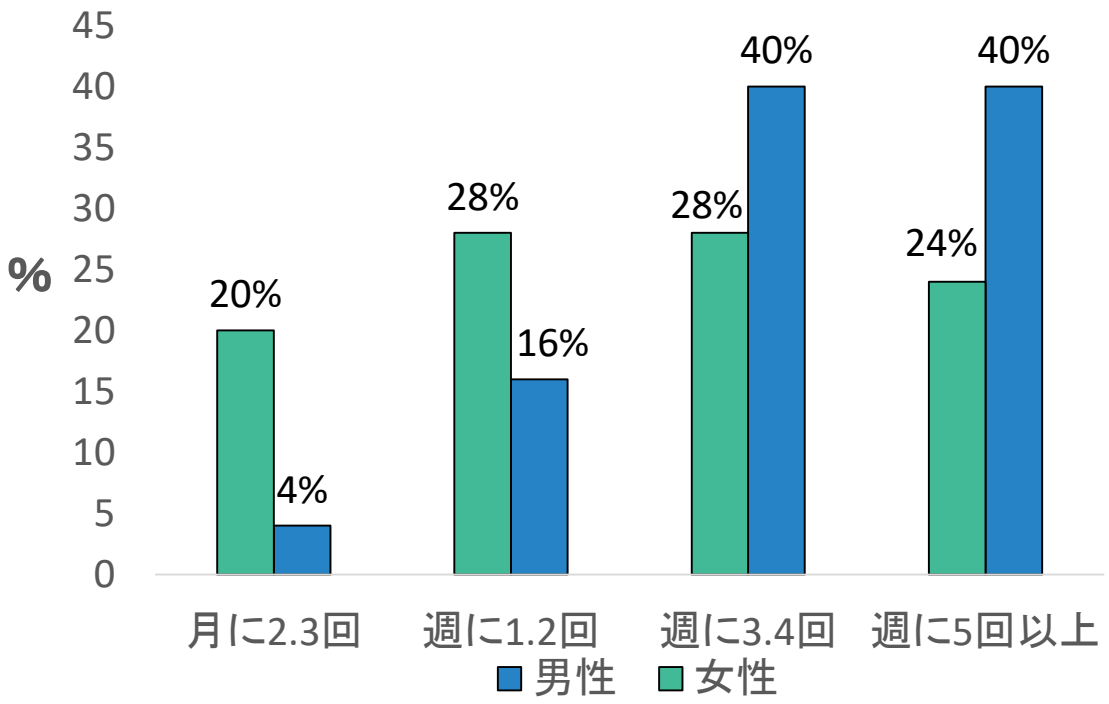
行っていない・・・13名（男性8名、女性5名）

◆実施している運動の種類

ウォーキング、健康体操、ボッチャー、ゴルフ、吹き矢、スケート、テニス　　など・・・

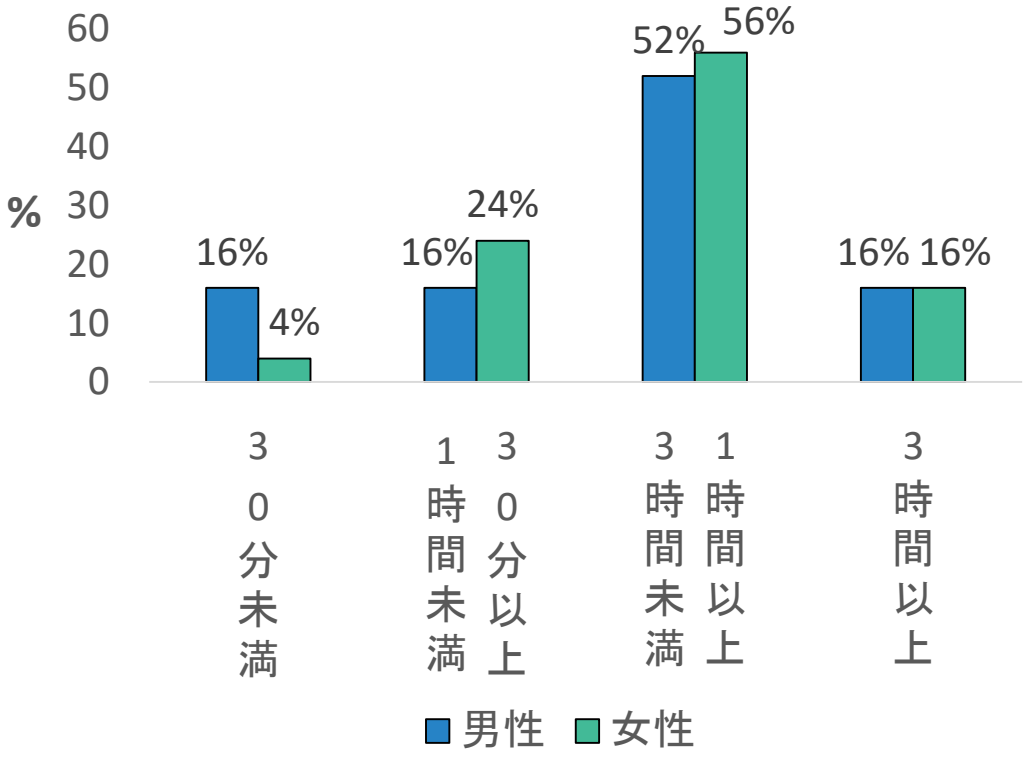
結果③　運動実施状況

◆運動頻度



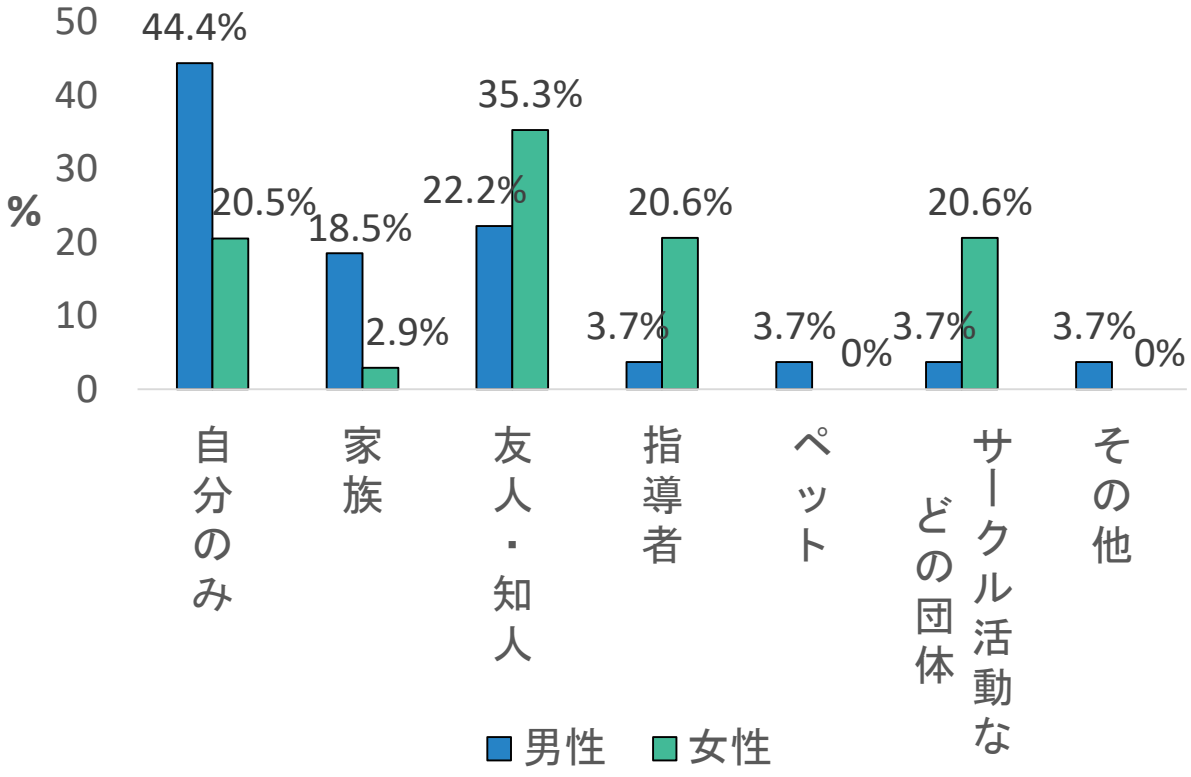
結果④　運動実施状況

◆運動時間



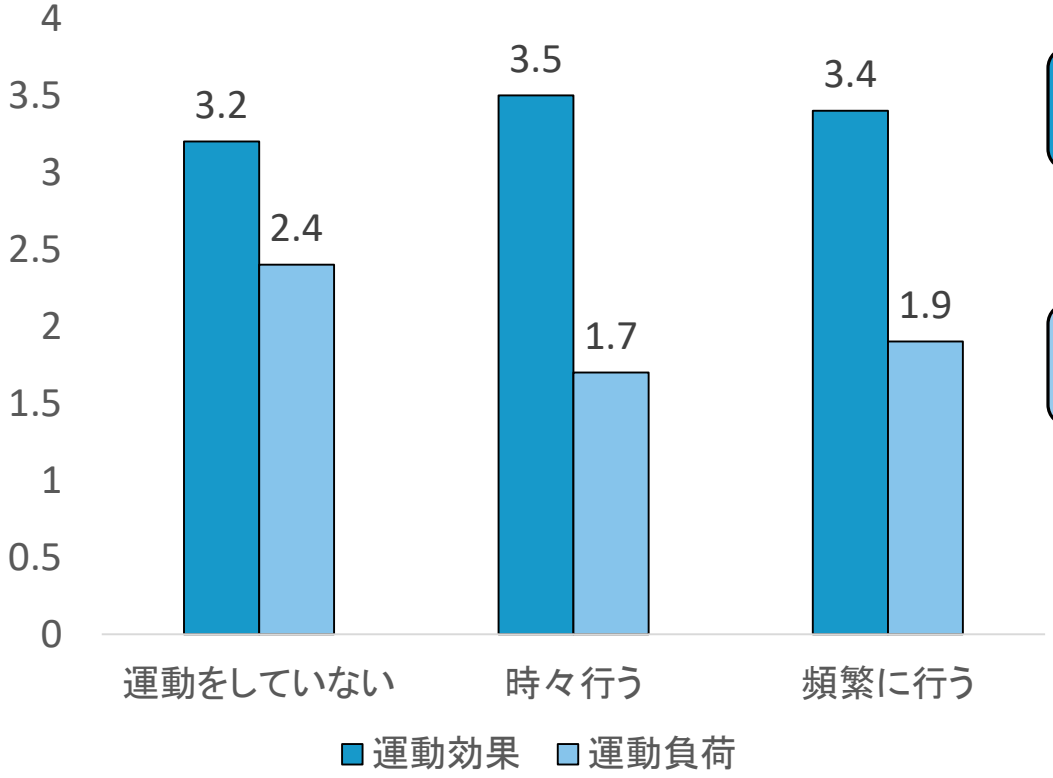
結果⑤　運動実施状況

◆運動相手



結果⑥　運動評価の平均値比較

◆運動評価に関する全11項目に対して2因子を想定し、因子分析及び分散分析を行った。



運動効果

- 身体機能が向上する
- 体力が向上する　など…

運動負荷

- 疲れる
- 関節・筋肉が痛くなる　など…

結果⑦　運動実施と生活の質の関連

◆統計的分析による運動実施と生活の質の関連について

主観的健康度
生活満足度
} 生活の質

➡ 運動実施状況別に有意な差はみられなかった。

「日常生活で体を動かせている。」

「忙しくて運動をする時間がない。」

回答者全体の
活動レベルが高い？

結果⑧　運動実施と生活の質の関連

◆自由記述・インタビュー調査から考える運動実施と生活の質の関連について

配偶者の死・身体機能の衰え

運動実施

楽しい・生きがい　人との交流

喪失体験

生活の質の充実

考察

◆高齢者は運動をすることを通じて身体・健康の維持だけではなく、生きがいや社会とのつながりを構築することができる。

◆運動実施状況には、男女差がみられるものもある。

◆個々の身体・活動レベルに適した運動を楽しんで行うことが、運動を習慣化させるためにも重要である。

ご清聴ありがとうございました。