

論文紹介

## 地域活動への参加が高齢期の身体活動量維持に効果的

Nemoto Y, Sato S, Kitabatake Y, Nakamura M, Takeda N, Maruo K, Arai T. Longitudinal associations of social group engagement with physical activity among Japanese older adults. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2020; 92: 104259.

荒尾 孝

**背景** 地域活動に参加する高齢者は、非参加者よりも身体活動量が多く、健康状態が良好であるとされている。しかし、身体機能の低下などに伴い高齢者の社会活動は変化するが、地域活動と身体活動の縦断的関連については未解明である。そこで本研究では、山間部に居住する高齢者を対象に2年間のコホート研究を実施し、地域活動への参加状態の変化と身体活動量の変化との関連を検討することを目的とした。

**方法** 山梨県都留市に居住し、要介護認定を受けていないすべての高齢者6661名を対象に2016年1月と2018年1月に郵送調査を実施した。両調査に回答した3688名を本研究の解析対象者とした。身体活動量は国際標準化身体活動質問票 (IPAQ) を用いて評価し、総身体活動量、高強度身体活動時間、中強度身体活動時間、歩行時間をそれぞれ算出した。地域活動は、シニアクラブ、ボランティアグループ、スポーツの会、趣味の会のいずれかに参加する者を参加者とし、2016年および2018年の参加状況から、継続参加群、退会群、新規参加群、継続非参加群に分類した。統計解析においては、身体活動量の変化を目的変数、地域活動への参加状態の変化を説明変数、性、年齢、教育年数、就労状況、同居者の有無、婚姻状況、主観的健康感、既往歴 (脳卒中、糖尿病、高血圧)、抑うつを調整変数とした共分散分析を行った。

**結果** 新規参加群を除くすべての群において、観察期間中に身体活動量が大きく低下した。新規参加群においては、総身体活動量および歩行時間が微減し、中強度身体活動時間が増加したことが示された。共分散分析の結果、継続参加群および新規参

加群では、継続非参加群よりも総身体活動量、中強度身体活動時間、歩行時間の低下が少ないことが示された。退会群では、中強度身体活動時間でのみ有意差が認められた。

**結論** 高齢期の地域活動への参加は、加齢に伴う身体活動量低下の抑制に有効であることが示唆された。

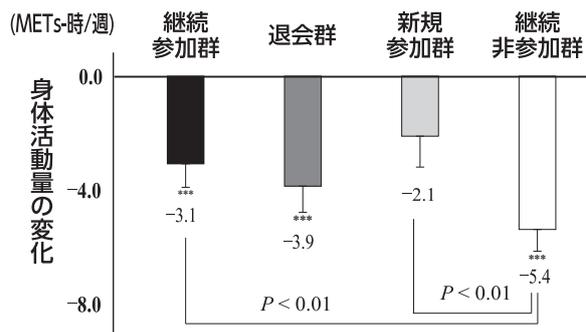


図 地域活動への参加状態ごとの身体活動量の変化  
継続非参加群と比較して、継続参加群および新規参加群では、加齢に伴う身体活動量の低下が抑制されることが示唆された。

執筆者によるコメント

本研究の知見から、地域活動に継続的に参加している高齢者だけでなく、高齢期から新たに地域活動を始めても、身体活動量の維持に有効であることが示唆されました。身体機能が低下した高齢者においては、健康への不安が運動実施の大きな阻害要因となります。しかし、地域活動であれば、自分の興味のある活動に参加しているうちに自然と身体活動量を維持することができるかもしれません。