

論文紹介

高齢者における運動行動の変容ステージ別の歩行時間の関連要因

金森 悟, 甲斐裕子, 山口大輔, 辻 大士, 渡邊良太, 近藤克則. 高齢者における運動行動の変容ステージ別の歩行時間の関連要因: JAGES2019横断研究. 日本公衆衛生雑誌. 2022; 69(11): 861-73.

甲斐裕子

背景 高齢者の健康づくりや介護予防に運動は有益
目的 であるが、運動に関心の低い高齢者も多い。一方、運動でなくても、日常生活で歩くことは健康にメリットがある。そこで、運動に関心の低い高齢者へのアプローチのヒントを得るために、運動に関心が低いながらも1日30分以上歩いている高齢者の特性を明らかにした。

方法 本研究はJAGES (Japan Gerontological Evaluation Study: 日本老年学的評価研究) の2019年の郵送調査データを用いた横断研究である。対象者は24都道府県在住の要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者45939人であった。調査項目は、1日の歩行時間、運動行動(1回20分以上で週1回以上)の変容ステージ、身体活動の関連要因であった。分析は運動行動の変容ステージで3群に層別し、目的変数を1日30分以上の歩行の有無、説明変数を身体活動の関連要因とし、性・年齢・健康状態・社会経済的要因等の交絡要因で調整したポアソン回帰分析を行った。

結果 最終的な分析対象者は18464人であった(前期高齢者57%, 男性50%)。変容ステージは、前熟考期29.7%, 熟考期・準備期30.2%, 実行期・維持期40.1%であった。前熟考期において、1日30分の歩行と有意な関連が認められた要因のうち、prevalence ratioの上位7つを図に示した。ただし、要因の一部は実行期・維持期でも同様の結果が認められた。前熟考期のみ、または前熟考期と熟考期・準備期において、有意な関連が認められた要因は、「配偶者あり」「外出頻度週1回以上」「テレビやインターネットでのスポーツ観戦あり」「手段的サポートの提供あり」「友人と会う頻度が週1回以上」「町内会参

加」「互酬性が高い」「趣味が読書」であった。

結論 運動行動の変容ステージが低い高齢者のうち、1日30分以上歩いている人の特徴は、社会的に活発であり人とのつながりが多い人であると推察された。運動に関心の低い高齢者に対しては、社会参加や人とのつながりの促進が有用である可能性が示された。

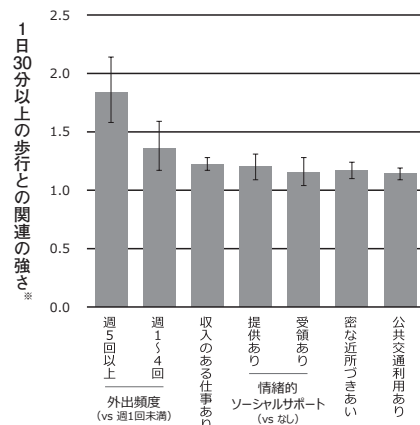


図 前熟考期の高齢者における「1日30分以上の歩行あり」との関連要因

(正の関連が認められた上位7要因を抜粋)

※1日30分以上の歩行ありのprevalence ratioと95%信頼区間を表示(年齢, 性, BMI, 要治療疾患, IADL, 教育年数, 等価所得, 婚姻状況を調整したポアソン回帰分析)

執筆者によるコメント

日本を代表する高齢者コホートJAGESから得られた成果です。運動に関心が低い高齢者にも、「健康のために運動を」と啓発しがちですが、むしろ運動は前面に出さないほうがいいのかもと感じさせる研究結果となりました。

なお、本研究は、厚生労働科学研究費「健康への関心度による集団のグルーピングと特性把握ならびに健康無関心層への効果的な介入手法の確立(代表: 福田吉治)」の分担研究(分担研究者: 甲斐裕子, 金森 悟)として実施されました。