

修士論文要旨

研究テーマ：健康生活を営む上での量的・質的側面からみた
安静と身体活動について

学籍番号 1780030

氏 名 西 尾 哲

研究指導教員 山 田 和 政

研究指導補助教員 _____

概 要

【目的】

本研究の目的は、高齢者の日中の身体活動と安静を質的および量的側面から評価し、地域在住の高齢者の健康を維持および改善するための新しい日常生活ガイドラインを検討することである。

【方法】

対象は、26人の地域在住の高齢女性（平均年齢 75.1 ± 5.7 歳）であった。評価項目として、健康指標は BMI (body mass index) および SMI (skeletal muscle mass)、身体活動の量的指標は歩数、身体活動の質的指標は中等強度運動時間、安静の量的指標は座位時間、安静の質的指標は、安静時の活動であった。評価方法として、歩数と中等強度運動時間は、歩数計ライフコーダ（スズケン社製）を使用して評価し、座位時間は、3軸加速度計 GT3X BT モニター（アクチグラフ社製）を用い測定した。また、安静時の活動を独自のタイムテーブル表を使用して評価した。評価期間は、午前8時から午後5時までの9時間を5日間連続で行った。被験者は、BMIを18.5以上25.0未満（標準体重群）および25.0以上（過体重群）に分類し比較を行った。SMIは、 5.7 kg/m^2 以上（筋量正常群）と 5.7 kg/m^2 未満（筋量減少群）の2つのグループに群分けし、比較をおこなった。

【結果】

過体重群（ $n = 6$ ）は、標準体重群（ $n = 20$ ）と比較して、中等強度運動時間が少ない傾向であった（ $p = 0.068$ ）。座位時間は優位に長く（ $p = 0.045$ ）かった。また、友人との会話に費やされる時間や、休憩時間（睡眠を含む）は優位に長かった（ $p = 0.030$ ）（ $p = 0.045$ ）。筋量正常群（ $n = 21$ ）と比較して、筋量減少群（ $n = 5$ ）は中等強度運動時間が少ない傾向を示し（ $p = 0.091$ ）、体操などを行うことがなかった（ $p = 0.091$ ）。

【結論】

過体重群と筋量減少群において、動いてはいるものの、中等強度運動時間は少なく、「身体活動の質」に問題があることが示唆された。また、過体重群では、座位時間も時間も長かった。同様に、筋量減少群では、座って活発に動く時間がなかった。

結論として、地域在住の高齢者の健康を維持および改善するための日常生活指導として、「じっと座っていないで歩数を増やす」などの量的な指導のみでなく、身体活動の中身や座位時間の過ごし方といった質的側面からの指導も重要といえる。