

地域在住高齢者における運動ソーシャルサポートおよび ソーシャルネットワークと身体活動量との関連

山内 啓暉 (201512052、健康増進学)

指導教員：大藏 倫博、西嶋 尚彦

キーワード： ソーシャルネットワーク、運動ソーシャルサポート、身体活動量

【目的】

身体活動が高齢者の健康増進に対して好ましい影響を与えることは数多く報告されていることから、身体活動量の保持・増進策を考えることは重要な課題である。そのためには、身体活動を規定する要因を明らかにする必要があり、近年ではそのひとつとして社会的つながりに注目が集まっている。社会的つながりには、構造的側面を持つソーシャルネットワークと機能的側面を持つソーシャルサポートが存在するが、このどちらも身体活動と関連することが報告されている (Smith et al., 2017 他)。そもそも、ソーシャルネットワークはソーシャルサポートの供給という点で価値を持つとされているが、身体活動との関係においても、豊富なソーシャルネットワークが運動へのサポートの充実を介して身体活動量に好影響を与えているかは定かでない。

そこで本研究では、地域在住高齢者を対象に、身体活動量と関連する要因として、ソーシャルネットワークおよび運動ソーシャルサポートを取り上げ、その関係性について性別に明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象者は 2018 年度に開催された「かさま長寿健診」に参加した茨城県笠間市在住高齢者 367 名のうち、データ欠損のある 19 名を除外した 348 名 (平均年齢 74.8 ± 5.1 歳) とした。ソーシャルネットワークは家族および友人ネットワークについて Lubben Social Network Scale 短縮版を用いて調査し、身体活動に特化したサポートの指標として運動ソーシャルサポート尺度を用いた。また、身体活動量については、Physical Activity Scale for the Elderly を用いて過去 1 週間の余暇活動量について調査した。

これらの関連性を明らかにするために、共分散構造分析を用いて、仮説に従って関連性のモデルを作成した。統計処理には IBM SPSS Amos を使用し、有意水準はいずれも 5%未満とした。

【結果と考察】

共分散構造分析の結果、男性においては運動ソ

シャルサポートから余暇活動量へのパスが有意であったのに対し ($r = 0.20$)、女性では有意な関連が認められなかった ($r = 0.02$)。また、友人ネットワークは、男女どちらにおいても余暇活動量と有意な関連を示した。

この結果より、男性においては豊富な友人ネットワークが運動ソーシャルサポートの充実を介して余暇活動量に好影響を与えている可能性が示された。一方で、女性においてはそのような関係はみられず、友人ネットワークからの直接的な影響のみが認められた。これらの知見をもとに考えられる身体活動促進の手立てとして、男性においては運動ソーシャルサポートなどの機能的側面が重要視される可能性があることから、運動を促すような声掛けやピラ配りなど直接的な運動へのサポートが有効かもしれない。一方、女性においては運動に特化したサポートではなく、友人とのネットワークそのものが重要視される傾向にあるから、交流の場への参加を促すことで活動量の増加に繋がる可能性がある。

【結論】

運動ソーシャルサポートおよびソーシャルネットワークと身体活動量との関連には性差がみられ、男性においてのみ、友人ネットワークの高さが運動ソーシャルサポートを介して余暇活動量に影響を与えるという関連性が認められた。

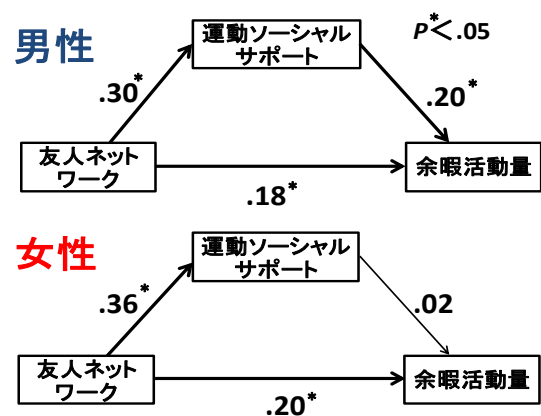


図1 余暇活動量との関連における共分散構造分析