高齢者における外出状況と包括的健康度の検討

岩﨑 佐代子（200611803，体力学）

指導教員：大藏 倫博，鍋倉 賢治，木塚 朝博

キーワード：閉じこもり，スクリーニング，乗物利用頻度

【目的】

現在，わが国は超高齢社会に突入している。厚生労働省は介護予防を進めていく上で，対処すべき重要な分野の一つに「閉じこもり」を挙げている。一般に，「閉じこもり」の定義は外出頻度を問うことが多い。しかし，高齢者の外出形態は様々であり，単なる外出頻度による評価では，健康状態を包括的に把握できない可能性がある。また，外出手段が歩行に限られているものや，外出の範囲が買い物や通院など最低限の生活空間に限られているものは，近い将来，閉じこもりへ移行する危険性が高いことが指摘されている。しかし，このような閉じこもりハイリスク高齢者のスクリーニングや評価に関して検討を行った報告はほとんどない。そこで本研究では，高齢者の様々な外出形態と，身体的健康状態，心理社会的健康状態との関連性について検討し，閉じこもりハイリスク高齢者のスクリーニングに重要な項目について明らかにすることを目的とした。

【方法】

対象は65歳から85歳の在宅高齢者196名であった。測定項目には，外出形態の評価項目（外出頻度，外出範囲，乗物利用頻度，自転車利用頻度，乗物の利便性の有無）および，運動パフォーマンステストを中心とした体力測定 11 項目および抑うつ尺度（GDS），主観的幸福感尺度（PGC），社会交流尺度（LSNS），身体活動量尺度（PASE）を用いた。主要な統計解析には一要因分散分析を用いた。

【結果と考察】

1) 外出頻度，乗物利用頻度，乗物の利便性の有無は，下肢機能を反映する 5 m 通常歩行時間，Timed up and go，長座位起立時間と有意に関連した。特に，乗物利用頻度との関連性が強かった（図 1）。このことから，外出形態は高齢者の身体機能と関連する可能性が示唆された。

2) 乗物利用頻度および乗物の利便性の有無は主観的幸福感得点と有意に関連した。また，乗物の利便性の有無は，抑うつ度得点とも有意に関連しており，外出の際，乗物を利用することは心理的に充実した生活を送る上で重要な要因である可能性が示唆された。

3) 乗物利用頻度と身体活動量が有意に関連した（図 2）。乗物を利用する広範囲な外出は，活動的な日常生活を送る上で重要な要因であることが推察された。

【結論】

乗物利用頻度は，高齢者の健康状態と強く関連する。一方，先行研究において多く見られる外出頻度による検討では，心理・社会的側面との関連性が低いことがわかった。このことから，高齢者の健康状態を評価する指標として，また閉じこもりハイリスク高齢者のスクリーニング指標として乗物利用頻度や乗物の利便性の有無を評価することの有用性が示唆された。

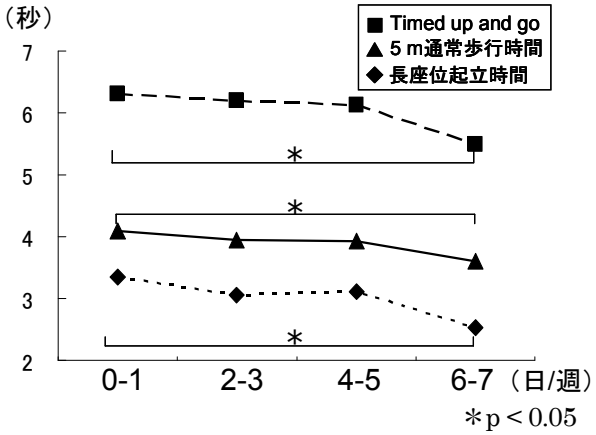

図 1　乗物利用頻度と体力との関連

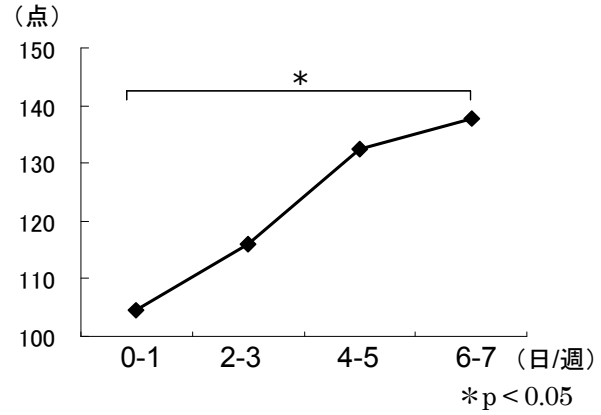

図 2　乗物利用頻度と身体活動量との関連