

高齢者の歩行量、余暇活動量と関連する環境的要因の検討

松永 明希 (200712067、体力学)

指導教員：大藏 倫博、鍋倉 賢治、木塚 朝博

キーワード 高齢者、身体活動、環境要因

【目的】

高齢者の身体活動を活発にするためには、身体活動に関連する要因を明確にすることが重要である。そこで、本研究では、高齢者の身体活動量と関連する近隣の住環境について検討することを目的とした。

【方法】

本研究の対象者は、茨城県笠間市に在住する男女259名（平均年齢73.4±5.4歳）である。データは、質問紙により収集し、身体活動量の評価にはPhysical Activity Scale for the Elderly(PASE)、近隣の住環境の評価にはInternational Physical Activity Questionnaire Environment Module(IPAQ-E)に坂道の量、移動手段の利用状況などを加えた尺度を用いた。統計解析には、歩行量と余暇活動量を従属変数、環境要因を独立変数、共変数に年齢、性、教育年数、等価所得を投入したロジスティック回帰分析をおこなった。このとき、歩行量は上位群、下位群の2分位によって、余暇活動量は実践の有無によってカテゴリー化した。

【結果】

ロジスティック回帰分析において、歩行および余暇活動量と関連性の認められた環境要因について表1に示した。

歩行量と有意な関連性が認められたのは、「景観の良さ」、「将来も現在の地域に住み続けたい」の2項目であった。

余暇活動量と有意な関連性が認められたのは、「坂道が多い」「運動している人を見かける」「自転車の利用状況」の3項目であった。

【考察】

1. 歩行量と近隣環境との関連性

景観の良さが、積極的なウォーキングへの動機づけとなる可能性が示唆された。これは、先行研究(Inoue et al., 2009)と一致する結果であった。

将来も現在の地域に住み続けたいと回答した者は、そうでないと回答した者より歩行量が有意に高かった。

この理由として、街への愛着がある者は自分なりの楽しみ方(歩く目的)を見つけ、ウォーキングの習慣化につながっていると言えそうである。

2. 余暇活動量と近隣環境との関連性

近所で運動している人を見かけることが、余暇活動量と関連した。他者の運動の実践状況が自己啓発(行動変容や積極的行動の維持)につながっている可能性が示唆された。

自転車の利用状況、坂道の多さが余暇活動量と関連した。自転車の利用は、高齢者が余暇活動を行う場所への移動手段であることが予想される。加えて、近隣に坂道が多いという環境は、自転車の利用を制限する原因の一つになりうる。高齢者が安全に自転車に乗ることのできる環境の整備や、高齢者が自転車に乗ることのできる体力や身体能力を有することは、余暇活動を成立させる上で重要な因子であることが示唆された。

【結論】

高齢者の身体活動量を増加させるためには、魅力的な街づくりや、安全で簡単に自転車を利用できる環境の整備が必要であることが示唆された。今後は、サンプル数を増加し、縦断的に追跡する必要がある。

【文献】

Inoue S. Association of physical activity and neighborhood environment among Japanese Adults. Prev Med 48: 321-325, 2009.

表1. 歩行量、余暇活動量と近隣環境との関連性

歩行量(上位者=1, 下位者=0)		n (%)	オッズ比↑95.0% 信頼区間	p 値
景観が良い	はい	120 (46.5)	2.05	1.21 - 3.45 0.007
	いいえ	138 (53.5)	1.00	
将来も現在の地域に住み続けたい	はい	241 (93.4)	4.28	1.33 - 13.76 0.015
	いいえ	17 (6.6)	1.00	
余暇活動量(実践者=1, 非実践者=0)		n (%)	オッズ比↑95.0% 信頼区間	p 値
坂道が多い	いいえ	225 (86.9)	2.32	1.05 - 5.12 0.038
	はい	34 (13.1)	1.00	
運動している人を見かける	はい	219 (84.6)	2.32	1.12 - 4.83 0.024
	いいえ	40 (15.4)	1.00	
自転車の利用状況	利用あり	130(51.2)	2.02	1.21 - 3.38 0.007
	利用なし	124(48.8)	1.00	

↑年齢、性、教育年数、等価所得によって調整されたオッズ比