

# 地域在住高齢者における運動実践と心理状態の関連性

## ～運動実践人数および運動実践頻度に着目した検討～

藤井 悠也 (201111982, 健康増進学)

指導教員：大藏 倫博, 田中 喜代次

キーワード：心理状態, 運動仲間, 運動実践頻度

### 【目的】

高齢者が身体的な健康のみならず心理状態を良好に保つことは、QoL (Quality of Life) の維持という観点から重要であり、運動実践は心理状態を良好に保つために有効であると報告されている。

高齢者が運動を複数人で実践する場合、運動を通じた社会交流により心理状態に好影響が及ぼされると考えられる。しかし、このように運動を他者とおこなうことが良好な心理状態と関連するか否かは詳細が明らかになっていない。そこで本研究の目的は、運動実践人数および運動実践頻度に着目し、地域在住高齢者の運動実践と心理状態との関連性について検討することとした。

### 【方法】

平成 25 年度に茨城県笠間市で開催されたかさま長寿健診に参加した地域在住高齢者 268 名を対象とした。面接法を用いて、性、年齢、教育年数、既往歴(脳血管疾患, 心臓疾患, 運動器疾患)、喫煙歴を調査した。また運動実践状況について、「一人で運動をおこなうことがありますか」、「知人・友人と一緒に運動をすることがありますか」という問いに対し、「ほとんどない」、「月 1~3 回」、「週 1 回」、「週 2 回」、「週 3 回」、「週 4 回以上」という選択肢を用いて調査した。運動実践人数は 4 群に分類した。A 群は「運動をおこなっていない」、B 群は「自分ひとりでのみ運動をおこなっている」、C 群は「複数人でのみ運動をおこなっている」、D 群は「自分ひとりでも複数人でも運動をおこなっている」とした。心理状態は、Geriatric Depression Scale 短縮版 (GDS)、社会交流は Lubben Social Network Scale、身体活動量は Physical Activity Scale for the Elderly を用いて評価した。

調査したすべての変数について、平均値および標準偏差、該当人数を算出した。運動実践人数と基本的属性、心理状態、社会交流の関連性を検討するために相関係数を算出した。有意水準はいずれも 5% とした。

### 【結果と考察】

男女いずれにおいても運動実践人数 (A~D 群) と年齢に負の相関 (男性:  $r = -0.25$ , 女性:  $r = -0.38$ ) が認められたことから、若年であるほど運動を複数人でおこなっている場合が多いと考えられる。また、女性においてのみ運動実践人数 (A~D 群) と心理状態との間に負の相関 ( $r = -0.24$ ) が認められた。GDS は得点が低いほど良好であることから、複数人で運動することが良好な心理状態と関連する因子の一つであることが示唆された。一般、男女で運動参加の目的が異なる可能性があり、このことから複数人で運動することによる心理状態との関連性に性差が見られたと考えられる。

### 【結論】

本研究において、女性のみ複数人で運動を実践することが良好な心理状態と関連することが明らかとなった。これまで、一般的に運動は複数人でおこなうことが推奨されてきているが、運動仲間の存在と心理状態の関連には性差があることが示唆されたため、今後のさらなる検討が必要である。

表 運動実践人数と各変数の相関係数

	運動実践人数 (A~D群)		
	全体	男性	女性
性別 <sup>†</sup>	-.02		
年齢	-.29 *	-.25 *	-.38 *
教育年数	.03	.09	-.06
脳血管疾患 <sup>†</sup>	-.02	.05	-.14
心臓疾患 <sup>†</sup>	-.01	-.02	-.01
運動器疾患 <sup>†</sup>	-.14	-.04	-.27 *
喫煙歴 <sup>†</sup>	.01	-.01	.04
BMI	-.77	-.05	-.13
GDS <sup>‡</sup>	-.11	.00	-.24 *
LSNS	.12	.19	.02
PASE	.13	.10	.18

\* $P < 0.5$

<sup>†</sup>性 (男性=1、女性=2)、喫煙歴 (あり=1、なし=0)、疾患歴 (あり=1、なし=2)

<sup>‡</sup>値が低いほど、高評価が得られる項目