

地域在住高齢者における転倒予防を考慮した身体活動促進プログラムが 身体活動量と身体活動に対する認識に与える影響

酒井田 恵子 (201211858、健康増進学)

指導教員：大藏 倫博、田中 喜代次

キーワード： 身体活動の促進、転倒予防、身体活動量、身体機能に対する認識

【目的】

本研究の目的は、地域在住高齢者に対する転倒予防を考慮した身体活動の促進が身体活動量と身体活動に対する認識に与える影響を明らかにすることとした。

【方法】

茨城県つくばみらい市在住の65歳以上の高齢者32名を対象として、歩数計+目標設定の目標設定群19名、歩数計のみのコントロール群13名の2群に分け、転倒予防に効果があると報告されているスクエアステップエクササイズ(SSE)を中心とした週1回、1回90分、9週間の運動教室を行った。身体活動の促進として、両群の対象者に歩数計を着用させ、目標設定群にのみ目標設定シートを用いた目標設定を行った。

対象者の基本属性、プログラム期間中の転倒歴、身体活動量、身体活動に対する認識(運動セルフエフィカシー、身体活動実施における意思決定バランス、行動変容技法の能力である行動スキル)を評価した。

基本属性、身体活動量、身体活動の認識および出席率の比較に独立したサンプルのt検定およびカイ二乗検定を用いた。身体活動量、身体活動に対する認識の変化の比較には2要因分散分析を用いた。交互作用が認められた項目についてはBonferroni法による多重比較検定を行った。

【結果】

基本属性は、群間に有意差は認められなかった。目標設定群において身体活動量が有意に増加した($p<0.05$)。身体活動に対する認識に関して、有意な交互作用は見られず、行動スキルにおいては有意な時間の主効果が認められた。

【考察】

身体活動量において有意な交互作用が認められ、目標設定群において初期と後期で有意差が認められた($p<0.05$)。視覚認識が可能な目標設定シートを用いたことで、対象者が自身の活動状況や目標に対する進捗状況の把握が容易となり、目標達成への動機づけが維持されたことで、身体活動量が増加したと考えられる。

身体活動に対する認識において有意な結果が得られなかったことに関して、対象者のプログラム前の得点が既に高値であったことや自己の身体活動に対して過小評価している可能性が要因として挙げられる。

【結論】

身体活動量の変化に有意な向上が確認されたが、身体活動に対する認識においては群間の有意差、目標設定群における有意な向上を確認することができなかった。今後はより長期的な介入や追跡調査を行い、効果検証を進める必要がある。

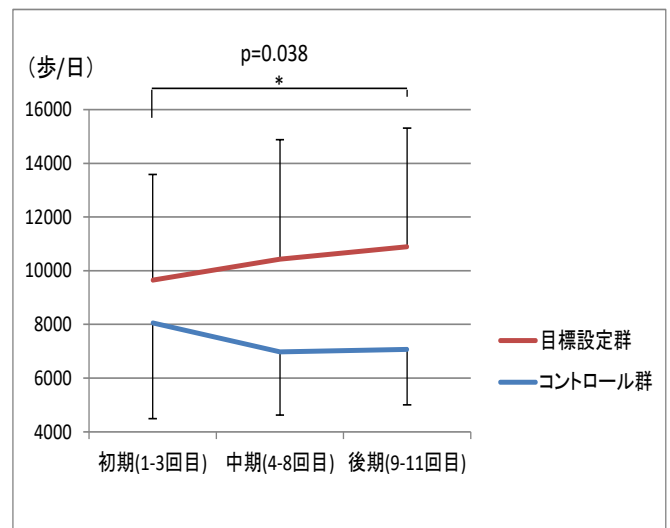


図 身体活動量の変化