

平成18年度 PALS プロジェクト研究報告

(第61回日本体力医学会大会発表)

地域在住高齢者における「閉じこもり」と体力および日常の身体活動量

恒吉玲代^{*}, 涌井佐和子^{**}, 永山 寛^{*}, 前田 明^{***}
井上尚武^{***}, 荻田 太^{***}, 濱岡隆文^{***}, 吉武 裕^{***}

KEY WORDS : 「閉じこもり」高齢者, 身体活動量, 体力

【目的】

「寝たきり」の要因の一つとして「閉じこもり」が注目され, その予防策が急がれている。「閉じこもり」高齢者は日常生活の行動範囲の縮小による体力や身体活動量の低下から, 最終的に「寝たきり」に移行すると考えられている。しかし, 「閉じこもり」高齢者の体力や日常の身体活動量についての客観的な指標による大規模な実証的研究はなされていない。そこで, 本研究では, 「閉じこもり」を外出頻度から評価し, 「閉じこもり」および「非閉じこもり」高齢者の体力と日常の身体活動量を測定し, 「閉じこもり」と体力および身体活動量との関連を明らかにすることを目的とした。

【方法】

2004年8月31日現在, 鹿児島県曾於郡O町に在住する65歳以上の男女3,964名(入院・施設入所者や要介護度の認定者 ~)を除く)を対象とした悉皆調査実施した結果, 「閉じこもり」と判定された235名の中から37名(男性21名 女性16名), 「非閉じこもり」と判定された3,158名の中

から61名(男性27名 女性34名)を抽出した。体力測定は握力, 膝伸展力, 脚伸展パワー, 開眼片足立ち, ステッピング, 長座位体前屈および10m歩行テストの7項目について実施した。日常の身体活動状況は加速度計(Lifecorder, スズケン社製)を用いて評価し, 歩数と身体活動強度別時間を測定した。なお, 本研究では病気や障害などの理由により一人で外出できない者を除き, 週1回未満ほとんど外出しない者を「閉じこもり」と定義した。

【結果とまとめ】

「閉じこもり群」と「非閉じこもり群」の身体的特徴(年齢, 性別, 身長, 体重, 体脂肪率)を比較した結果, 年齢にのみ有意な差が認められた($p < 0.05$)。歩数(年齢補正後の平均値)は, 男性において「閉じこもり群」が少ない傾向にあり, 女性においてはほぼ同水準であった。一方, 身体活動を低強度(およそ3METs未満)と中等度強度以上(およそ3METs以上)の2つに分け, 「閉じこもり群」と「非閉じこもり群」の身体活動強度別時間を比較した。その結果, 「閉じこもり群」は低強度の活動時間が多く, 中等度強度以上の活

^{*}鹿屋体育大学大学院体育学研究科

^{**}北海道教育大学岩見沢校

^{***}鹿屋体育大学

動時間が少ない傾向がみられた。握力、ステップング、脚伸展力の年齢補正後の平均値は「非閉じこもり群」より「閉じこもり群」が男女ともに低い傾向にあったが、いずれも両群間で有意な差は認められなかった。また、「閉じこもり群」は「非閉じこもり群」と比較して、男女ともに最大歩行速度（年齢補正值）が遅く（ $p < 0.01$ ）、脚伸展パワー（年齢補正值）が有意に低かった（ $p < 0.05$ ）。本研究における「閉じこもり」高齢者の日常の身体活動および体力の特徴として、中等強度以上の活動時間が少なく、下肢筋機能の指標とされている歩行速度や脚伸展パワーが低いことが示唆された。「閉じこもり」高齢者の体力や日常の身体活動の特徴を明らかにするために大規模な調査が必要と考えられる。