審査様式２－１

| | |
|---|---|
| 氏　　名 | 門間　貴史 |
| 学位の種類 | 博士（　　体育科学　　） |
| 学位記番号 | 博甲第　7879　号 |
| 学位授与年月 | 平成　28 年　3 月　25 日 |
| 学位授与の要件 | 学位規則第４条第１項該当 |
| 審査研究科 | 人間総合科学研究科 |
| 学位論文題目 | 地域在住高齢者における首尾一貫感覚と身体活動に関する研究 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 主　　査 | 筑波大学教授 | 保健学博士 | 武田　　文 |
| 副　　査 | 筑波大学教授 | 博士（　医学　） | 本田　　靖 |
| 副　　査 | 筑波大学教授 | 医学博士 | 田宮菜奈子 |
| 副　　査 | 筑波大学教授 | 博士（心理学） | 坂入 洋右 |

# 論文の内容の要旨

（目的）

わが国の健康づくり対策である「健康日本 21（第二次）」では、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指して「こころの健康」分野が設けられ、具体的対策の一つとして、ストレスに対する個人の対処能力を高めることが挙げられている。

近年、首尾一貫感覚（sense of coherence（SOC））が健康を保持増進するストレス対処力として注目されていることから、高齢者の SOC を高めることが重要と考えられる。また SOC を形成する要因は、良質な人生経験と汎抵抗資源とされており、そうした要因に該当するものの一つとして身体活動が考えられる。身体活動は高齢者の精神健康の保持増進に寄与することからも、身体活動と SOC との間に関係があることが推測される。

しかし、わが国の高齢者の SOC に関する実証検討は十分行われておらず、4 つの研究課題が挙げられる。第 1 は、後期高齢者を含めた高齢者の SOC レベルやその変化が明らかになっていないことである。第 2 は、高齢者の精神健康に対して SOC が及ぼす効果を縦断的に検討した実証研究が僅少であることである。第 3 は、高齢者における身体活動と SOC に関して、双方向の因果関係を同時に検討した

実証研究が皆無であることである。第 4 は、SOC に関係する身体活動の具体的内容を詳細に検討したものはなく、また、これらに関する性・年齢層（前期高齢者・後期高齢者）による違いが明らかになっていないことである。

以上をふまえ、本研究では、地域在住高齢者を対象として、①SOC のレベルとその変化、②SOC が精神健康に及ぼす影響、③身体活動と SOC との因果関係、④SOC に関係する身体活動の具体的内容の性別・年齢層別相違を検討した。

（対象と方法）

本研究では、森林面積及び農業用地面積が広く、第一次産業の盛んな地方都市である茨城県笠間市に在住する 65~85 歳の高齢者を研究対象とした。同市の住民基本台帳より無作為抽出した高齢者に対して、体力測定および認知機能検査を実施する「かさま長寿健診」への依頼状を郵送した。これらの者のうち、参加意思を表明した者を研究対象とし、記名自記式調査票を送付した。したがって、本研究の対象者は、これらを実施することができる、比較的活動的な元気高齢者集団である。

調査は質問紙調査により実施した。SOC には 13 項目 5 件法版 Sense of Coherence (SOC) Scale を、精神健康には K6 Scale 日本語版を、身体活動には Physical Activity Scale for the Elderly 日本版を、それぞれ用いた。

（結果）

① SOC のレベルとその変化

2 年間の縦断データから、地域在住高齢者における SOC のレベルを年齢層別（前期高齢者・後期高齢者）に比較するとともに、そのレベルの変化について検討した。その結果、SOC レベルは、前期高齢者と後期高齢者との間に差がなく、また前期高齢者では加齢とともにレベルが上昇する傾向があったが、後期高齢者ではその傾向がみられなかった。

② SOC が精神健康に及ぼす影響

1 年間の縦断データから、地域在住高齢者の SOC が精神健康に及ぼす影響について検討した結果、1 年間の精神健康の変化量に対して、1 年間の SOC の変化量が有意な関連を、また初回調査時の SOC が有意傾向の関連を示した。

③ 身体活動と SOC との因果関係

1 年間の縦断データを用いて、地域在住高齢者における SOC と身体活動との双方向の因果関係について検討した結果、交差遅延効果モデルおよび同時効果モデルの両方で、運動の実施量から SOC への有意な効果が認められた。一方で、いかなる身体活動に対しても、SOC からの有意な影響は認められなかった。

④ SOC に関係する身体活動の具体的内容の性別・年齢層別相違

SOC に関係する身体活動の具体的内容（身体活動の種類、運動の種類、運動時の他者の有無）について、性別・年齢層別（前期高齢者・後期高齢者）に検討した。まず、身体活動の種類に着目して検討した結果、前期高齢者の男性では運動の実施量が、後期高齢者の男性では仕事関連活動の実施量が多いほど SOC が高いことを示した。続いて、運動の種類に着目して検討した結果、前期高齢者の男性では中強度運動の中でも比較的強度の高い運動の、後期高齢者の男性では自宅外歩行の実施量が多いほど SOC

が高いことを示した。さらに、運動時の他者の有無に着目して検討した結果、前期高齢者の女性において他者との運動が SOC に対して効果を持ち、他者とともに実施している場合に SOC が高いことを示した。一方、後期高齢者の女性ではいずれの分析でも、SOC と関連する身体活動は見出されなかった。

（考察）

本論文では、高齢者の精神健康の保持増進に向けて、地域在住高齢者における首尾一貫感覚（Sense of coherence: SOC）と身体活動に関する検討を行った。その結果、SOC レベルに関しては、後期高齢者の SOC レベルが前期高齢者よりも明らかに高いとは言えないこと、および高齢期における SOC レベルの上昇は前期高齢者までで鈍化し、後期高齢者ではみられなくなる可能性が示唆された。また、精神健康の保持増進の上では、もともとの SOC が高いこと以上に、SOC を向上させることが有効である可能性が示唆された。さらに、身体活動が SOC の向上に寄与する可能性を示し、それに有効な身体活動の内容は、性別・年齢別に異なる可能性が示唆された。

## 審査の結果の要旨

（批評）

本研究は、わが国の地域在住高齢者を対象にして、首尾一貫感覚（SOC）が精神健康に及ぼす効果を縦断的検討により実証するとともに、首尾一貫感覚（SOC）の向上に有効な身体活動を性別・年齢別に詳細に明らかにした初めてのものである。本研究は比較的活動的な元気高齢者集団を対象にしており、得られた知見より高齢者の精神保健対策における一次予防の具体的アプローチが提示された点で、大きな意義がある。

平成 28 年 1 月 15 日、学位論文審査委員会において、審査委員全員出席のもと論文について説明を求め、関連事項について質疑応答を行い、最終試験を行った。その結果、審査委員全員が合格と判定した。

よって、著者は博士（体育科学）の学位を受けるのに十分な資格を有するものと認める。