

129. 在宅高齢者の歩数計携帯時の主観的有効感が及ぼす効果 報告1. 歩数計携帯時の主観的有効感が運動継続へ及ぼす効果
—SATプロジェクト110—

○高橋 康輝¹、奥野 純子²、徳力 格尔³、西嶋 尚彦¹、松田 光生¹、久野 譜也¹

(¹筑波大学 体育科学系、²筑波大学先端学際領域研究センター、³筑波大学大学院 博士課程 人間総合科学研究科)

【はじめに】高齢者の健康維持のために身体活動は重要である。身体活動を測定する機器として、歩数計を使用した研究は多く見られるが、高齢者に対する運動継続支援機器として歩数計を携帯することが身体活動の増加や運動継続に効果があるか否かについての研究は見られない。そこで、本研究の目的は、7日間の運動記録が保存可能な歩数計を携帯することによって得られる主観的有効感が身体活動量（特に歩数）、目標歩数達成割合、自己健康感、体力への不安、今後の運動継続への意欲にどのように関連しているかを検討し、運動継続支援機器としての歩数計の可能性を検討することである。【対象と方法】対象者は、新潟県M市の健康教室へ参加した平均年齢 65.8 ± 0.5 歳の106名であった。個別プログラムに基づき、3ヶ月間、教室でのトレーニング（筋力トレーニング、エアロバイクによる有酸素運動、ストレッチング）を週2回、自宅でのトレーニング（筋力トレーニング、ストレッチング）を週3回実施した。ウォーキングは8000歩を目標として毎日行うよう指示した。全員7日間の運動の記録が可能なメモリ付歩数計（オムロン、Walking Style）を携帯した。開始時と3ヶ月目に歩数計の有効群と無効群の属性調査を行い、各群における自己健康感、自己体力感、運動継続への意欲、歩数計の機能の評価を行った。統計処理は連続変数の2群間の比較にはunpaired t-test、3群間以上の場合は、ANOVAを行い、くり返しがある場合は、Repeated measures ANOVAを行った。その後の検定は、Dunnnettの検定を行い開始月と比較した。カテゴリー変数にchi-square testを行った。有意水準は $P < 0.05$ とした。統計解析はSPSS 11.0 Windows版を使用した。【結果と考察】3ヶ月目まで運動継続できた者は98.1%であった。運動継続ができた理由のひとつとして歩数計を携帯したことが回答した者は96.2%であった。歩数計を携帯することが身体活動量を増加させることに有効であると回答した者は約73%であった。いずれの回答も高い水準を示し、歩数計を携帯することが主観的に運動継続に何らかの影響を及ぼすことは明確である。さらに歩数計の有効群は無効群に比し、月ごとの歩数の増加、目標歩数の達成割合が有意に高かった。男女別に見てみると男性では有効群は無効群で歩数の増加、目標歩数の達成割合に有意な差がなかったのに対し、女性では顕著な有意差がみられた。この男女差の原因は今回の研究からは明らかにはならなかったが男女間になんらかの違いがあることが示唆された。さらに、歩数計の有効群は無効群に比し、自己健康感が良好な者、体力に対する不安が無い者、今後も運動を継続したいという者の割合が有意に高率であった。以上のことを考え合わせると7日間の運動記録が保存可能な歩数計を携帯することは、歩行数の増加、特に歩行能力の向上をもたらし、運動継続への意欲に貢献する要因のひとつとして重要であり、運動継続支援機器として有効である可能性が示唆された。

Key Word

運動継続 歩数計 高齢者