

329. 高齢者における身体運動量と体力総合評価の関係
-SATプロジェクト 21-

○中野貴博¹, 西嶋尚彦², 久野譜也², 石津政雄³,
岡田あき子¹, 高橋信二¹, 鈴木宏哉¹, 大迫剛¹

【目的】高齢者におけるの体力の維持・増進のために、習慣的な運動・スポーツ活動が効果的であることは多くの研究によって証明されており、健康運動として広く奨励されている。これに伴い、日常生活全般における身体運動量も増加していることが予想される。健康運動による直接的な体力増進への効果だけではなく、運動・スポーツ活動の習慣化に伴う総体的な身体運動量の増加が、体力増進の重要な要因となっていることが推測される。

本研究では、高齢者における習慣的な運動・スポーツ活動に伴う日常生活全般における身体運動量の増加が、体力増進に及ぼす影響を検討することを目的とした。

【方法】測定期間は平成10年11月から平成11年12月の14ヶ月間であった。被験者は、1回2時間程度の健康運動を習慣的に週2回実施している高齢者(64.2±5.9歳)男女39名であり、歩数計(スズケン, Kenz カロリーカウンターセレクト2)を装着し、毎日の身体運動量を記録した。文部省新体力テスト(65-79歳用)の握力, 上体起こし, 長座位体前屈, 開眼片足立ち, 10m障害物歩行, 6分間歩行の6項目を測定し、体力テスト合計点により体力を評価した。

平成10年11月から平成11年6月までを第1期間, 続く平成11年6月から平成11年12月までを第2期間とした。対応のあるt検定を用いた両期間における身体運動量の平均値の差から, 増加群, 維持群, 減少群に区分した。各群における平成11年6月と12月の体力テスト合計点の平均値の差を対応のあるt検定により検討した。

【結果及び考察】2期間における日常の身体運動量の平均値による群分けの結果, 有意な増加を示した増加群: 12名, 有意な減少を示した減少群: 9名, 有意な差の見られなかった維持群: 15名に分けられた。減少群と維持群の2回の体力テスト合計点の平均値間には僅かな増加傾向が見られたものの, 有意ではなかった。これは習慣的な運動によるのみ得られた体力の増加であったと推察される。一方, 身体運動量増加群においては, 体力テスト合計点の有意な増加が見られた($P<0.05$)。この結果は, 習慣的な身体運動に伴う日常の身体運動量の増加が, 体力増進に影響を及ぼすことを示すものである。