

高齢者にみる運動歴と QOL の関連

Relationship between past sports history and Quality of Life in elderly people

1K04A092-4

後藤 太郎

指導教員

主査 鳥居俊先生

副査 中村好男先生

緒言

平成 18 年 4 月、従来の介護保険法の改正を受け、地方自治体を中心に各地で高齢者を対象とした運動教室が盛んに行われている。

高齢者の健康について考える際に重要な指標として日常生活動作の身体機能(ADL)とともに生活の質(QOL)がある。主観的健康指標である QOL は、高齢者にとって残りの人生をより豊かな時間にするための重要な評価指標である。QOL に関しては ADL 同様、運動習慣が大きく寄与するという研究結果が多数報告されている。しかし、その多くは現在の運動実施と QOL の関連について述べたものであり、過去の運動実施が高齢期の QOL にどのような影響を与えているかということについての研究は少ない。そこで本研究では、高齢者の過去から現在までの運動歴と QOL の関連を検証し、それぞれの特徴を把握し検討した。

方法

対象: N 立の高齢者センターのセンター利用者 84 名(男性 19 名、女性 65 名、平均年齢 73.8 ± 6.3 歳)を対象とした。また今回の対象者は全員要介護等認定を受けていない健康者であった。

質問用紙: 過去の運動歴および仕事歴、ケガ・病歴についてはオリジナルの質問用紙を用いた。過去の運動歴については、学生時代と 30 代以降にわけ、学生時代(小学校、中学校、高校、大学)の項目は運動部所属の有無と競技名を質問し、30 代以降は年代を 30 代・40 代・50 代・60 代以降・現在にわけ運動歴の有無および競技名と実施頻度を質問した。

QOL に関しては、SF-8™(日本語版)スタンダード版を用い、自己記入式にした。

統計処理: 統計処理には DrSPSS II を使用した。有意水準は 5%未満とした。

結果

中学・高校時代の運動部所属の有無を縦断的にみたところ、「心の健康」に関しては中学時代に運動部に所属していた群の中でも、高校時代の運動部所属の有無によって有意差が認められ、高校時代も継続して運動部に所属した群の方が高値を示した。また「精神の日常役割機能」に関しても中学時代に運動部に所属していた群の中でも、高校時代も継続して運動部に所属していた群の方が高値であるという傾向が見られた。

次に 30 代～50 代の運動実施について縦断的にみたところ、「活力」に関しては、30 代で運動実施のなかった群の中でも、50 代で月に 2, 3 回運動を実施していた群が週に 1 回運動を実施していた群より有意に高値であった。

考察

中学高校時代の運動実施と高齢期の QOL について考察すると、中学時代に運動実施があった群は高齢期の「身体機能」「身体の日常役割機能」「体の痛み」について寄与する可能性が示唆された。また高校時代に運動実施があった群は高齢期のすべての QOL の項目について寄与する可能性が示唆された。中学高校時代の運動部所属の有無を縦断的に考察したところ、中学高校と継続して運動部に所属していた群が中学のみ運動部に所属した群に比べ、高齢期 QOL の「心の健康」および「精神の日常役割機能」が高値であることがわかった。

30 代から 50 代の運動実施と高齢期の QOL について考察すると、30 代の運動実施は高齢期 QOL のすべての項目に寄与する可能性が示唆され、40 代の運動実施は高齢期 QOL の「全体的健康感」「身体機能」「身体の日常役割機能」「活力」「社会生活機能」「心の健康」「精神の日常役割機能」について寄与する可能性が示唆された。50 代の運動実施は高齢期 QOL の「全体的健康感」「身体機能」「身体の日常役割機能」「活力」「社会生活機能」「心の健康」「精神の日常役割機能」について寄与する可能性が示唆された。

また 60 代～現在の運動実施と高齢期の QOL について考察したところ、60 代の運動実施は高齢期 QOL の「全体的健康感」「身体機能」「活力」「心の健康」「精神の日常役割機能」に寄与する可能性が示唆された。最後に現在の運動実施は高齢期 QOL の「身体機能」「身体の日常役割機能」「社会生活機能」「精神の日常役割機能」に寄与する可能性が示唆された。

結論

本研究において、過去の運動歴と高齢期 QOL の関連を検討した。過去の運動実施と高齢期の QOL について今回はあまり有意な差はみられなかったが、中学高校時代には有意差がみられたことから、過去の運動歴と高齢期 QOL には少なからず関連があるのではないかということが示唆された。