

身体活動量の維持・増進のための方策についての検討

Examination about the policy for maintenance and improvement of the amount of body activities

1K09A602

指導教員 主査 奥野 景介 先生

長岡 宏樹

副査 矢野 史也 先生

【目的】

身体活動量を増やすためには、運動量と日常の生活活動量を増やすことが必要であるが、今まで運動にネガティブなイメージを持つ人にいきなり運動を強要しても実行・継続することができないのは誰にでも容易に想像ができる。そのため、運動することを促して運動量の増加を図ることよりも普段の生活の中での活動量を増やすことの方が容易だと考えられ、その支援ツールとして活動量計が有用であるという結論に至った。

歩行時間を増やすだけでも身体活動量の増加や、歩行時間が増えることで体力向上につながり、運動への興味を実行へとつなげるきっかけを作ることが期待できる。さらに活動量を増やすことで消費カロリーも増え、肥満などの改善につながると考えられる。

歩数計などの活動量計を利用した先行研究は存在するが、運動介入を行って身体活動量や歩数を測定した研究が多く、運動介入を行わない研究や6ヶ月以上の長期間の研究は少なく、どのような変化や影響が現れるか明らかにされていない。さらに同一人物による長期間の活動量の測定研究、目標数値を設定した期間と、通常の生活での身体活動量を比較研究は見当たらず、今回研究を行うことで新たな視点からの身体活動量の維持・増進のための方策を検討することができるかもしれないと考えたことからこのテーマを目的として研究を行うに至った。

【方法】

1.被験者

A 性別:男 年齢:61 身長:170cm の会社員

B 性別:男 年齢:24 身長:186cm の体育系学部の大学生

2.データ収集方法

起床時にタニタ体脂肪計付ヘルスメーターBF-033 を用いて体重と体脂肪率を測定し、オムロン活動量計 Calori Scan カロリスキャン HJA-307IT-BK を起床時から装着し、就寝するまでの全ての時間の活動カロリー、総消費カロリー、歩数を測定した。

1ヶ月の通常生活による身体活動量の基準値の収集後、6ヶ月の間「1日9000歩以上」という目標数値を設定し、毎月初めに「目標数値を達成できるように頑張りましょう」と声掛けのみを行い、数値目標を達成できるような生活をするように指示し、目標設定期間での身体活動量の数値の収集を行った。

3.期間

2012年(平成24年)1月～9月

(基準値の測定1ヶ月、目標数値設定での測定6ヶ月、計7ヶ月)

4.分析方法

基準値と目標数値設定期間の数値の比較を行った。

活動量は活動カロリー、総消費カロリー、歩数、体重、体脂肪率の目標設定期間の1ヶ月ごとの数値を最大値、最小値、平均値を算出し、基準値と比較した。

さらに、9000歩以上の活動があった日数を算出した。

また、実験終了後、活動量計の有無での生活の違い、目標数値を設定したことでの変化や意見、感想を聞き、それらのデータを参考に身体活動量の維持・増加を促すための方策について検討した。

【結果】

両被験者共通して各項目、基準値よりもプラスの増加がみられた。歩数においては目標数値を設定することで、目標数値の達成ができなくても基準値と同等以上の数値を示すことが確認された。さらに、活動量計を使ったアプローチとしては年齢や職業の違いによって活動量は異なったが、目標達成という意味では動機づけに違いは見られず、身体活動量増加に貢献し、両者にプラスの効果をもたらすことが明らかになった。

体重や体脂肪率に関しては、被験者Aにおいては身体の変化を感じていたが、両者共に数値としては大きな変化は見られず、減量や肥満の改善という点においては、あまり効果は期待できないという結果となった。

【考察】

目標数値の設定や活動量計の使用は年齢、職業に関係なく一定期間での動機づけ、身体活動量の維持には有用であるが増加させる方策としてはあまり有用とは言えない結果となった。活動量計への慣れや動機づけの低下や季節による影響などの要因が関係していると考えられる

方策として今回、両被験者3ヶ月目と6ヶ月目に活動量に減少が見られたことから、3ヶ月単位での振り返りや新たな動機づけを行うことが有用だと考えられる。振り返りを行うためには目に見える記録が必要であり、本研究で活動量計を用いたように簡単にデータの収集、セルフモニタリングが可能で、結果を確認、改善できるものが好ましいと考えられる。

また、運動に興味を持つことで、健康や運動に関する情報に興味を持つきっかけに繋がると考えられ、健康増進や運動に関する施策や情報を簡単に入手ができ、動機づけに繋がるような支援が求められると言えるだろう。