

「運動習慣のある高齢者の体力と健康意識に関する調査研究」

健康・フィットネス領域 栗 尾 錢二郎

1. はじめに

本調査研究は、徳島県シニアソフトボール連盟所属の9チーム及び北島北公園総合体育館の卓球チーム・石井町前山公園体育館の卓球チームのメンバーを対象に、質問紙法による実態・意識調査と体力測定による実測調査を行うことにより、運動習慣のある高齢者の現状把握と高齢者にとって健康寿命の延伸や健康・生きがいづくりに資する有効策は何かを検討する。

2. 研究の概要

運動を実践している高齢者を対象にアンケート調査（健康について4項目、質問21, 「生きがい」について2項目、質問10, 運動・スポーツについて2項目、質問16）体力測定調査（2ステップテスト, 10m 全力歩行, 握力測定）を実施した。

調査実施期間は平成28年7月10日～8月7日であった。

3. 結果について

ソフトボール110名, 卓球42名, 合計152名から回答を得た。

年齢57歳～89歳（平均年齢72.1歳）男性85%, 女性15%であった。

1) 健康意識について

健康に対する意識は高いと言える。健診受診率, 禁煙率は全国平均と比較しても高い。体重管理はBMIの判定では標準範囲内の人ほとんどであり, 体重管理は出来ている。食事面では栄養のバランスを考えた, 腹八分目の食事で1日3食を摂取(86%)している。高齢者のボランティアはやりたい気持ちと実際の実践とのギャップがあり, 若い時の活動不足から苦手意識があると思われるが, 身近な町内活動から始めてほしい。

2) 体力測定について

実施した3項目を年齢基準値と比較対比すると, 運動を継続している高齢者は年齢相応以上の高い評価となっている。特に「10m 全力歩行」で測定した歩行スピードは同年代比で必要とされる基準値の2倍以上の速さであった。運動習慣(1日30分以上, 週2日以上, 1年以上継続)についても同年代の高齢者と比べて非常に高いものであった。男女とも継続的に運動を実践している効果が如実に表れている。

4. まとめと今後の課題

今回の調査を実施して感じたことは, 運動習慣のある高齢者は日常生活の中で健康長寿を楽しむ実践している。運動習慣形成が健康寿命の延伸に繋がることにより医療費や介護費を抑制し社会全体に貢献することを考えると, 高齢者予備軍や運動をしない高齢者にも今後いっそう声掛けをし, 運動習慣の必要性を訴え続けていきたい。