

自己評価報告書

平成23年 5月 30日現在

機関番号：83903

研究種目：若手研究 (A)

研究期間：2008 ～ 2011

課題番号：20680034

研究課題名 (和文) 高齢期の運動習慣形成に関わる運動歴と心身機能要因の包括的縦断研究

研究課題名 (英文) Comprehensive and longitudinal study for exercise habits in old age: approaching from exercise experiments, psychological and physiological factors

研究代表者 小坂井 留美 (KOZAKAI RUMI)

独立行政法人国立長寿医療研究センター・予防開発部・研究生

研究者番号：20393168

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・応用健康科学 B

キーワード：運動習慣，運動経験，体力，抑うつ，中高年者

1. 研究計画の概要

目的：高齢者における運動非実践者の減少，定期的運動習慣者の増加の達成を目指し，中高齢者の青年期から現在までの運動経験を明らかにするとともに，体力だけでなく医学，心理・社会的要因など広範かつ詳細なデータから，運動経験や心身機能と運動継続との関連を横断的・縦断的に明らかにする。

方法：国立長寿医療研究センター予防開発部の行う「老化に関する長期縦断疫学研究 (NILS-LSA)」に参加した地域在住中高年男女約 2300 名を対象とする。分析は次の通りに進める。

(1)12 歳から現在までの運動経験の内容について，質，量の把握，変遷の検討を行うためのプログラムを作成し，基礎的データを集計する。

(2)運動習慣と性・年代など基本属性との関連を検討した上で，高齢期までの運動経験の変遷をパターン化する。

(3)高齢期の運動習慣と運動経験，医学的要因，体力要因，心理的要因，生活背景要因との関連を検討する。

(4)高齢期の運動習慣について，運動経験

や心身の状況を考慮し，包括的，縦断的な検討を行う (最終年度)。

2. 研究の進捗状況

(1)12 歳から現在までの運動経験の有無と内容

12-19, 20-29, 30-39, 40-59, 60 歳以降の年代に分け，性別に運動習慣保有者の割合を検討した。ほぼ全ての年代において男性は女性より運動習慣の保有率が高く，女性の 20-30 歳代では運動習慣を保有していた人が極めて少ないことが示された。実施した運動種目は，性・年代により異なり，男性や若齢期においてチームスポーツが多く，女性および年代が上がると個人で行う運動を行う人の多いことが示された。

(2) 12 歳から現在までの運動習慣の変遷。各年代の運動習慣の有無から，運動習慣の変遷を 32 パターンに分けて割合を比較した。男性では 12 歳から現在まで運動を継続している人，60 歳代以降に運動を開始した人の割合が高く，女性では全く運動習慣の無い人の割合が最も多かった。

(3) 60 歳以降の運動習慣に関連する要因。

各年代の運動経験との関連では、40・50歳代に運動習慣を保有していた人は、ない人に比べ男女ともに5-6倍60歳以降に運動習慣を有する人が多かった。医学・生活習慣要因では、男性の体重、BMI、年収、仕事量、自覚的健康度、喫煙歴、心疾患・関節炎既往、女性の身長、教育歴、仕事量との関連が60歳以降の運動習慣と関連した。体力要因では、特に青年期から長期的に運動習慣を継続していた人で握力や体幹筋力などの高いことが示された。心理的要因では、抑うつについて Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) Scale の日本語版を用いて検討したところ、男性において60歳以降に運動習慣を有する人はない人に比べ有意にCES-D得点が低く、抑うつと判断される人の割合も低かった。しかし、運動習慣と抑うつとの関連は生活習慣や健康状態など修飾を受けることも示された。女性では運動習慣と抑うつとの関連は認められなかった。

3. 現在までの達成度

②おおむね順調に進展している。

上記1, 2で示したとおり、各年度毎に設定した分析計画に沿い、研究を進め成果を得ている。

4. 今後の研究の推進方策

過去3年間の分析で得られた関連要因について、運動習慣との関連を縦断的に検討する。更に、これまでの検討から高齢期の運動習慣の形成に中年期の運動習慣が強く関連することが明らかとなり、中年期の運動習慣に着目した分析も重要と考えている。一方、女性において高齢期までに運動習慣の全く無かった人たちが少なくなかったことから、運動習慣継続の効果の観点だけでなく、運動習慣をもったことのない人たちにも注目

していく必要があるとも考えている。今後の研究の発展に繋げる。

5. 代表的な研究成果

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計0件)

[学会発表] (計3件)

①Kozakai Rumi, Exercise habits through the life in the community-dwelling Japanese elderly, The 14th European College of Sports Science, June, 21th, 2009, Oslo

②小坂井留美, 高齢者施設における転倒予防教室継続者の特徴, 第68回日本公衆衛生学会総会, 2009年10月22日, 奈良

③小坂井留美, 高齢期までの運動習慣の継続と体力との関連, 第65回日本体力医学会, 2010年9月18日, 千葉

④Kozakai Rumi, The effect of depression on the participation in the exercise habits in community-dwelling Japanese older people, The 16th European College of Sports Science, July, 9th, 2011, Liverpool (accepted)

[その他]