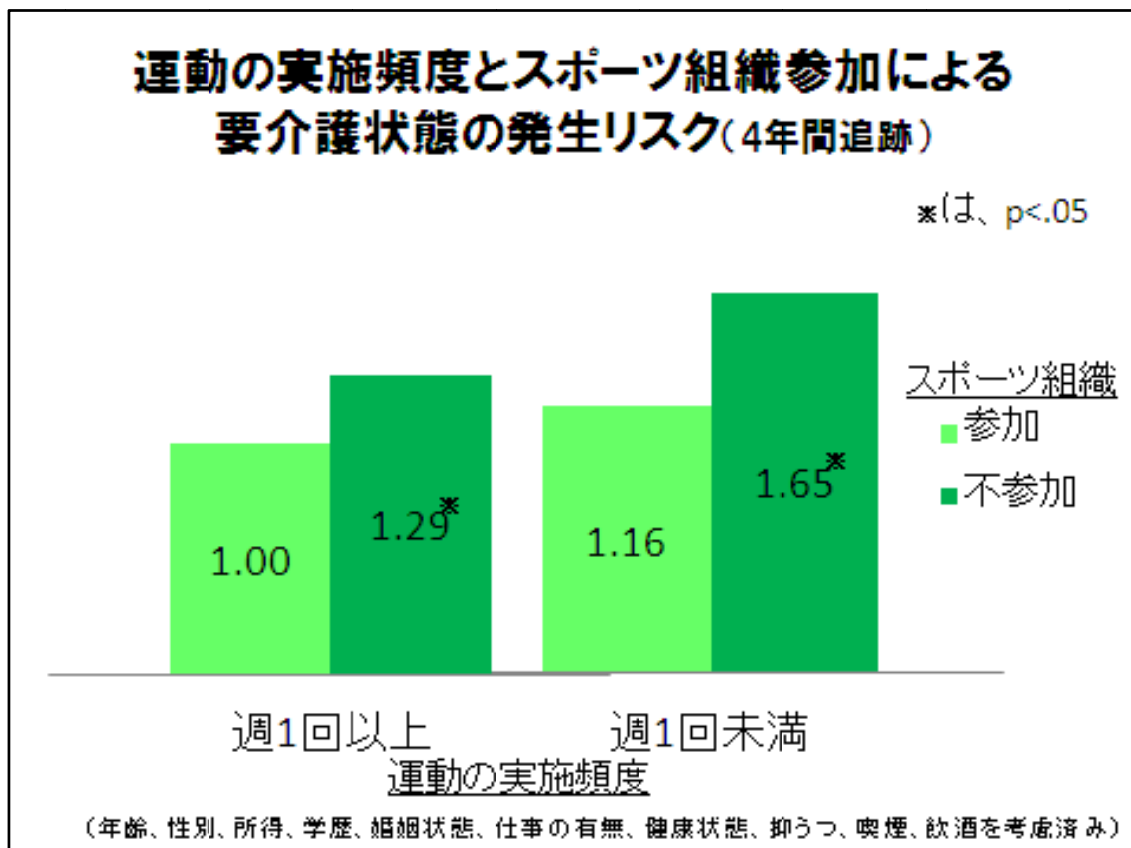


運動は1人より仲間とするのがお勧め

運動を週1回以上していても、スポーツ組織へ参加していなければ参加している者と比べ要介護状態になる危険性が1.29倍

65歳以上の高齢者13,310名において、「週1回以上の運動の実施の有無」と「スポーツ組織への参加の有無」を組み合わせた4群で、4年間の要介護状態の発生状況を追跡した。その結果、運動を週1回以上していても、スポーツ組織への不参加者は参加者と比べて要介護状態になる危険性が1.29倍高かった。この理由として、「友人と会う頻度」でこの違いの6.9%が説明された。また、運動が週1回未満でもスポーツ組織参加者は、運動が週1回以上の者と比べ要介護状態になる危険性は統計学的に意味のある差がなかった。

【連絡先】 金森 悟 (かなもり さとる)
順天堂大学 医療看護学部 公衆衛生看護学 助教
email: skanamo@juntendo.ac.jp / Tel: 047-355-3111



【背景】

わが国では急速な高齢化に伴い、介護予防は喫緊の課題となっている。介護予防に効果的と知られている運動は、1人で行うこともあるが、グループや組織に属して行うこともある。運動が健康に良い理由は、身体活動の増加による運動生理学的な機序によるもの以外に、スポーツ組織への参加によって様々な人とのつながりや支援を得られやすくなることも考えられる。しかし、そのような効果を検証したものは、我々が知る限り存在しない。そこで、運動の実施とスポーツ組織への参加の有無の違いによる要介護状態発生との関連を追跡調査で検証した。

【方法】

愛知老年学的評価研究 (AGES : Aichi Gerontological Evaluation Study) の 2003 年調査で、愛知県に居住する 65 歳以上の健常者を対象としてアンケート調査を 29,374 名に行った (<http://square.umin.ac.jp/ages/>)。4 年間追跡できた 13,310 名のうち、分析に必要な項目に欠損のない 11,581 名 (男性 5,700 名、女性 5,881 名) を分析対象者とした。

【結果】

「運動の実施の有無」と「スポーツ組織への参加の有無」を組み合わせた 4 群のうち、運動を週 1 回以上しておりスポーツ組織に参加している群と比較すると、運動はしているが組織には参加していない群では、4 年間に要介護認定を受ける確率が 1.29 倍であった。この理由を明らかにするため、「友人と会う頻度」の違いを取り除いた解析をしたところ 1.27 倍となり、6.9%の低下が認められた。また、運動は週に 1 回未満でも組織に参加している群では 1.16 倍であり、統計学的に意味のある差ではなかった。

【結論】

運動を週 1 回以上していても、1 人ですするのに比べスポーツ組織へ参加している人の方が要介護認定を受けにくい (介護予防効果が高い) ことが示唆された。身体活動の効果だけでなく、スポーツ組織への参加で仲間ができた社会的な交流や支え合いが増えることで、要介護状態発生の低下につながっている可能性が考えられた。

【論文発表】

Kanamori S, Kai Y, Kondo K, Hirai H, Ichida Y, Suzuki K, Kawachi I. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. PLOS ONE 2012

<http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0051061>

本研究は、私立大学戦略的研究基盤形成支援事業 (文部科学省) および文部科学省科学研究費補助金基盤研究 A (23243070) の助成を受けて実施した。記して深謝いたします。