

新型コロナウイルスのパンデミックによる活動自粛が運動サークルに所属する高齢者の身体活動および心身の健康にもたらす影響

橋本 春菜 (筑波大学)

1. 目的

本研究の目的は、スクエアステップを主運動としたサークルに所属する地域在住高齢者を対象として、外出自粛期間中(2020年4月~6月)の身体活動および健康状態の変化やそれらの関連を明らかにすることである。

2. 研究方法

1) 対象者:茨城県笠間市の全スクエアステップサークルに所属する高齢者(40サークル、763名)を対象に配布した自記式質問紙の回答者493名(65%)を対象とした。

2) 調査方法:身体活動状況は、ストレッチング、筋力トレーニング、バランス運動および自宅外での歩行について週当たりの頻度を調査した。また健康状態の変化は、主観的健康感(6件法)、日常活動制限(5件法)および抑うつ度(Geriatric Depression Scale 短縮版)により評価した。

3) 分析方法:各身体活動状況の変化は Wilcoxon の符号順位検定を用いて検討した。健康状態の変化のうち、主観的健康感と日常活動制限は周辺等質性検定を用い、GDS 得点是对応のある t 検定を用いて検討した。身体活動状況の変化と健康状態の変化の関連は、各変数について変化量(Δ)を算出し、Spearman の相関分析を用いて相関係数を算出して検討した。

3. 結果と考察

1) 各身体活動状況の変化

先行研究(Yamada et al., 2020)同様、サークル所属高齢者の各身体活動においても、1週間あたり約20%~50%の有意な減少が見られた($P<0.01$)。したがって、今後サークル所属高齢者の要介護認定率が高まる可能性があることが推察される。

2) 健康状態の変化

主観的健康感、日常活動制限および GDS 得点について、いずれも有意に悪化した($P<0.01$)。対象

者は女性が多く(女性:88.2%)、これらの結果はサークル所属であること、所属するサークルの性別なども関連すると考えられる。

3) 身体活動状況と健康状態の関連

各身体活動状況の変化と主観的健康感および GDS 得点の変化との関連については、筋力トレーニングと GDS 得点の関連を除くすべての変数同士で有意な関連が確認された(表1)。対象者はサークルに通うことで運動継続・健康増進を図っていたが、活動自粛によって身体活動が減少し、健康状態も悪化した可能性が示唆される。

表1 身体活動状況と健康状態の変化の関連における相関係数

全体 (n=493)	Δ 主観的健康感	Δ GDS	Δ 日常活動制限
Δ ストレッチング実践時間	-.173**	-.166**	-.056
Δ 筋力トレーニング実践時間	-.138**	-.074	-.03
Δ バランス運動実践時間	-.139**	-.154**	.044
Δ 自宅外での歩行時間	-.157**	-.227**	-.101

** $P<0.01$

4. 結論

本研究により、サークル所属高齢者の身体活動および健康状態は活動自粛前と比較して減少および悪化する傾向が認められ、活動自粛による身体活動の低下は、心身の健康の悪化と関連することが明らかとなった。サークル所属高齢者の介護予防や健康増進を効果的に推進するためには、感染症対策の徹底を図りつつ、身体活動や運動の継続を促す必要があることが示された。

5. 主な参考文献

1) M Yamada, Y Kimura, D Ishiyama, Y Otobe, M Suzuki, S Koyama, T Kikuchi, H Kusumi, H Arai. Effect of the COVID-19 Epidemic on Physical Activity in Community-Dwelling Older Adults in Japan: A Cross-Sectional Online Survey. The journal of nutrition, health & aging. 2020, p. 1-3.