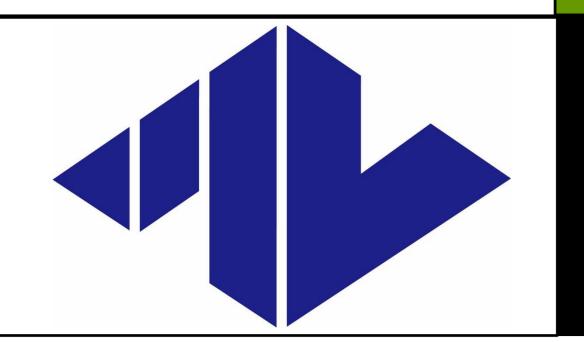
演題番号 P-0601-5

ご当地体操実施者の実態および特性: 地域在住高齢者を対象とした全数調査による検討



笠井貴志¹, 天野奥津江¹, 根本裕太², 北畠義典³, 佐藤慎一郎⁴, 武田典子⁵, 荒尾孝⁶

1都留市長寿介護課 2神奈川県立保健福祉大学大学院 ヘルスイノベーション研究科 3埼玉県立大学 健康開発学科 4人間総合科学大学保健医療学部 5工学院大学教育推進機構 6明治安田厚生事業団体力医学研究所 発表者:演題発表に関連し、発表者らに開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

背景•目的

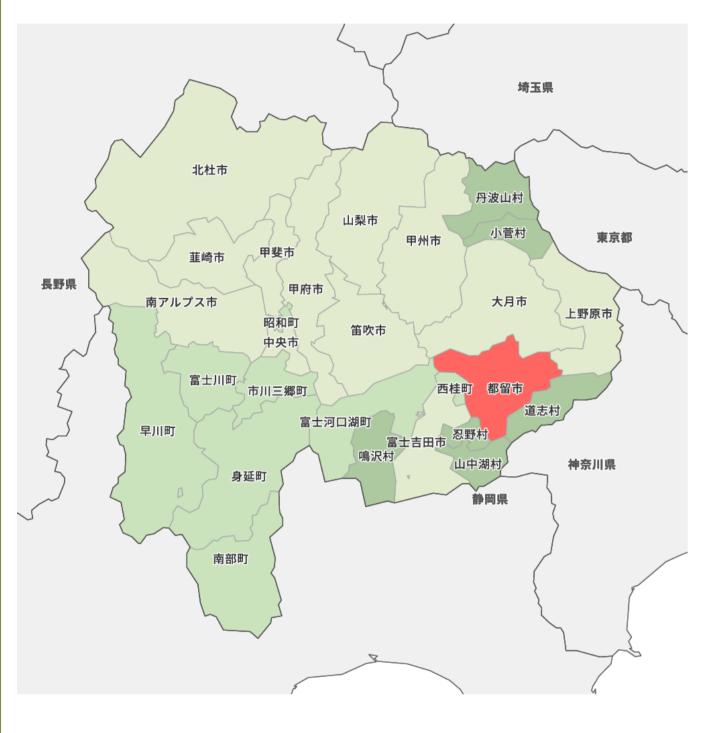
背景

- ご当地体操は、コロナ禍においても自宅で簡単に実施できる運動とし て注目され、全国の自治体で普及活動が進められている。
- 体操を実施している者(体操実施者)の割合や,体操実施者の特性 については未解明である。

目的

地域在住高齢者におけるご当地体操実施者の割合および実施に関 連する要因を明らかにすることを目的とした。

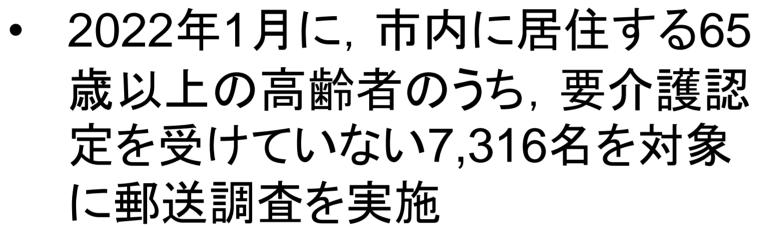
方法:対象者



調査対象地域

- 山梨県都留市
- ✓ 人口28,795名
- 高齢化率31.3%

調査対象者



調査に回答した5,461名(74.6%) を解析対象者とした。

方法:調查項目 統計解析

測定項目

目的変数:健康体操の実施

• 「今、生きてます体操」もしくは「楽ひざ体操」を自宅などで実施してい ると回答した者を体操実施者と判定

今、生きてます体操(平成12年作成)



地域から広く長く愛される体操を目指し、 都留市民愛唱歌である「今、生きてます」 を使用。1番から3番までの歌に合わせ、 全身をゆっくりと動かす。

楽ひざ体操(平成28年作成)



膝に痛みを抱える高齢者が多いこと から ①良くなるという根拠のある体操 ②種目は4つだけ・不可も少ない ③椅子で行う体操をコンセプトに作成。

説明変数:基本属性,健康状態,健康行動,社会的要因

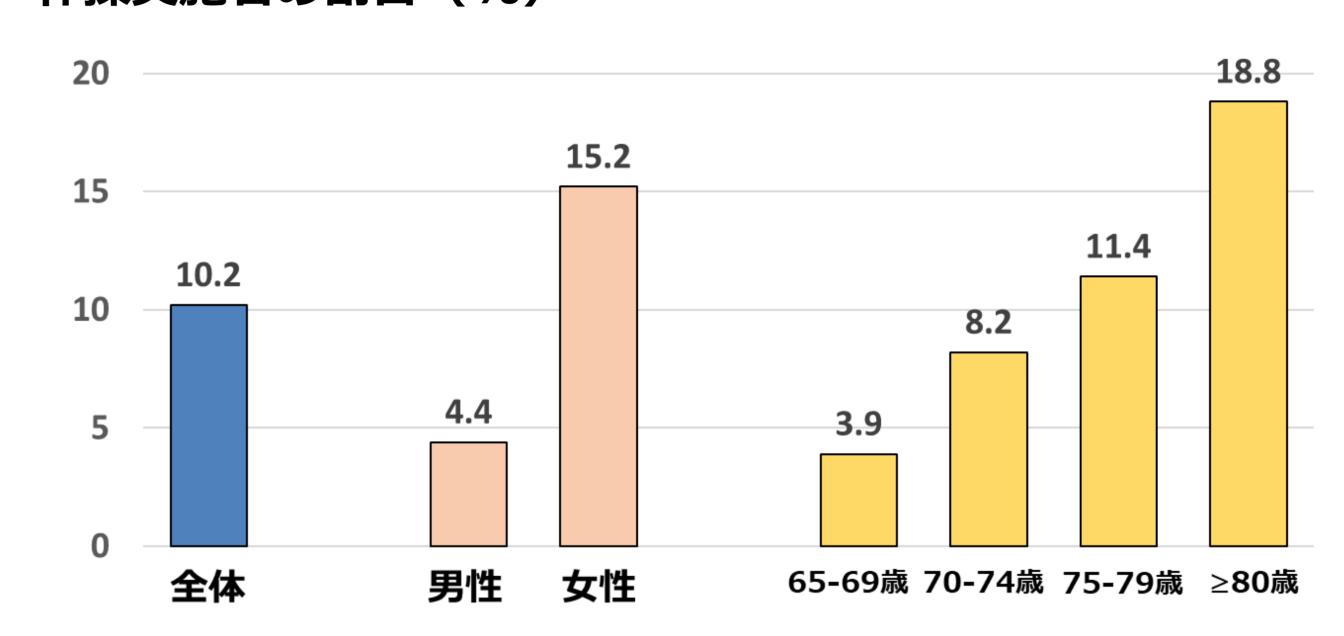
- 基本属性
 - 年齢、教育年数、一人暮らし、婚姻状態、就業状況、暮らし 向き
- 健康状態
 - ✓ 主観的健康感, フレイル(基本チェックリスト), 膝痛, その他の 部位の痛みの有無
- 健康行動
 - ✔ 飲酒, 喫煙, 身体活動量•座位時間(国際標準化身体活動質問 票), 睡眠状況(アテネ不眠尺度)
- 社会的要因
 - ✓ 社会的孤立(日本語版Lubben Social Network Scale短縮版), 地域活動への参加

統計解析

- 多重代入法による欠測値の補完
- 二項ロジスティック回帰分析

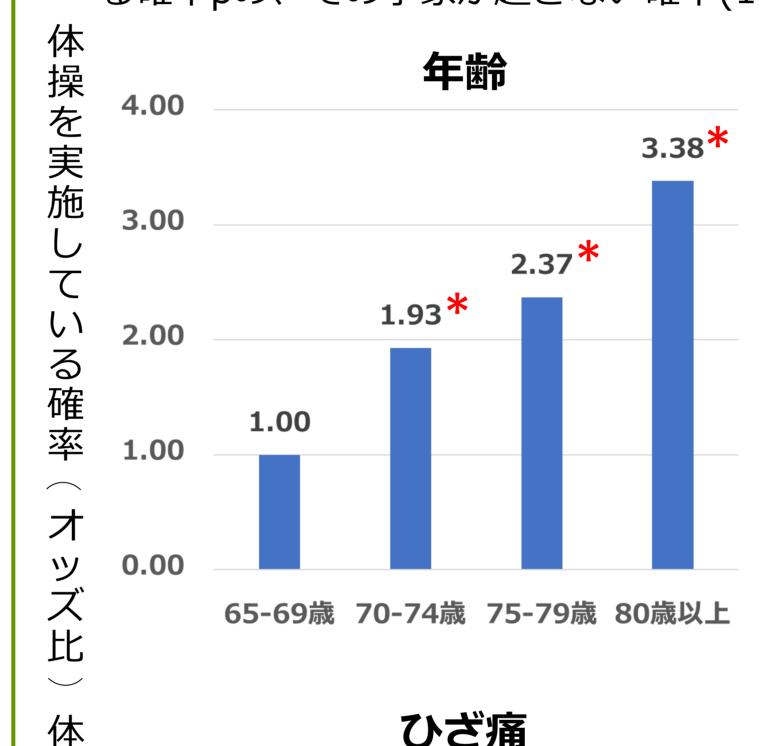
結果

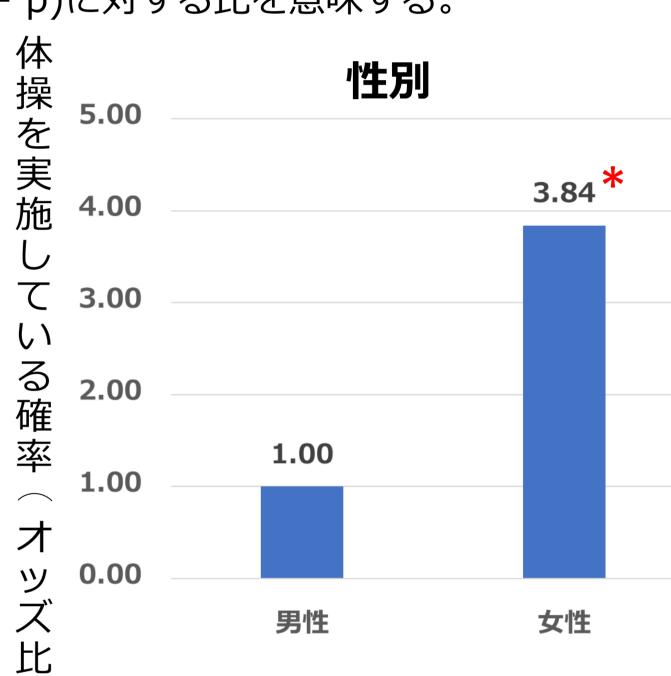
体操実施者の割合(%)

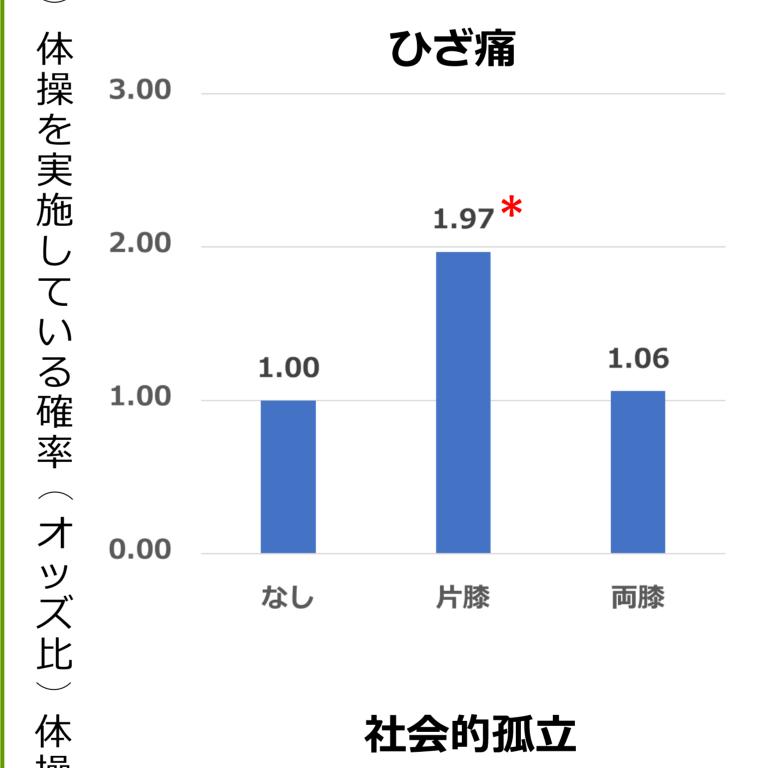


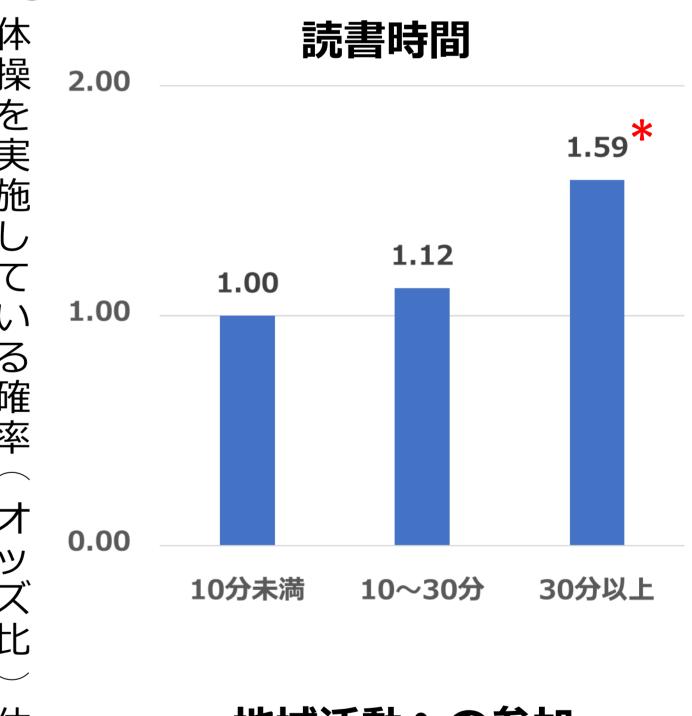
体操実施者の特徴(ロジスティック回帰分析の結果)

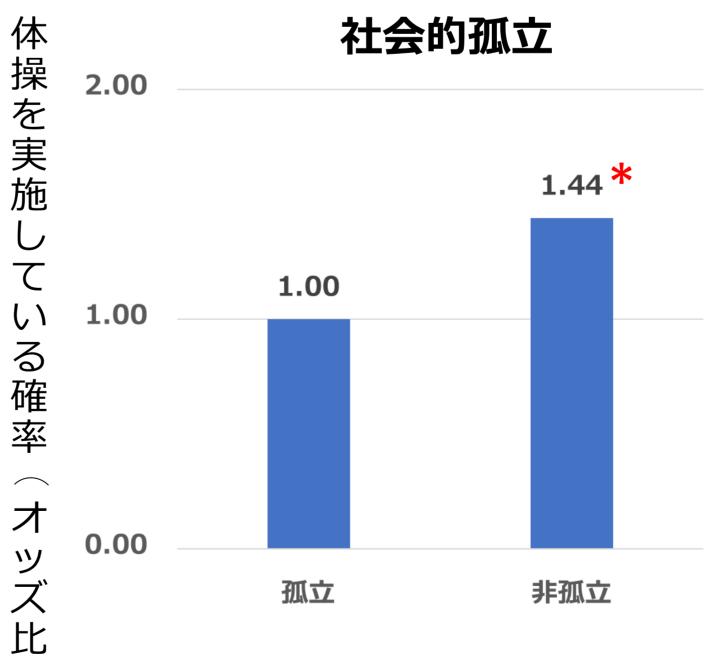
オッズ比:ある事象の起こりやすさを示す指標「見込み」で、ある事象が起き る確率pの、その事象が起きない確率(1 - p)に対する比を意味する。

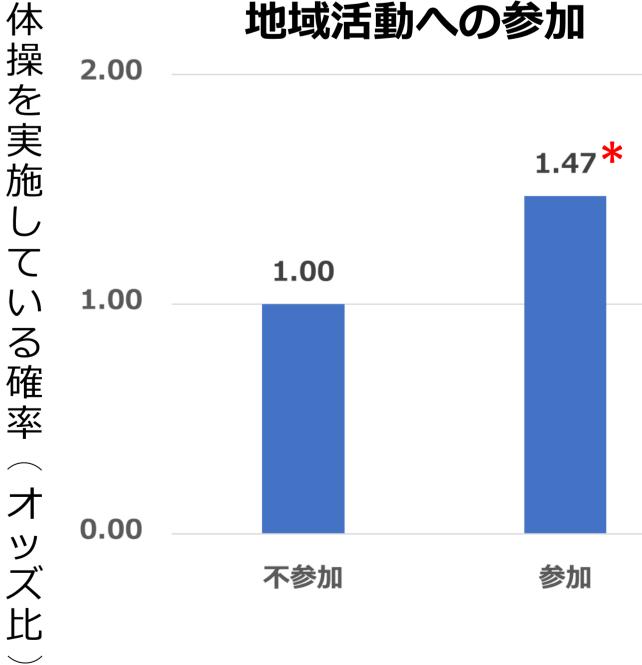












結論

- 体操実施者の割合は約10%と低いことから、普及を促進するための 支援が必要であると示唆された。
- 社会参加の規定要因である社会経済的要因や健康状態は体操実 施に関連していなかった。
- 一方,読書をする,地域活動に参加する,他者との多様なつながり があるなど、ご当地体操に関する情報に触れたり、実際に試す機会 が多い後期高齢女性において体操が実施されやすい可能性が考え られた。