

# 高齢者の運動指導の必要性

## Necessaries of guidance on physical exercise for the older persons

山下 昭子 (神奈川大学)

### 研究目的

わが国は、2020年をもって65歳以上の人口が全国の23.6%になると推定されている。なお、日本人の平均寿命は男性が75歳、女性が80歳を越え世界一の長寿国となっていることから、このような高齢者たちが他人の手助けを借りず、自分の身体は自分で動かせる能力が日常生活はもとより、社会生活を営む上で欠くことができないといえる。そこで、本研究は加齢に伴って低下する身体機能をできるだけ維持するために、適切な身体運動を行う意義とその必要性を運動指導の立場から述べることを目的としている。

### 研究の方法

高齢者についての身体運動能の変化および運動の効果について文献研究を主体にまとめる。

### 研究の結果

石井 (1975) は、壮年体力テストで測定された各体力要素が加齢に伴って低下していく割合を比較した。池上 (1977) は、身体運動に関する身体の諸機能が加齢に伴って低下していく様相を20歳を100%として比較している。いずれの結果においても、握力が加齢に伴う低下率をもっとも小さく、閉眼片脚立ちの低下率が最大である。次いで低下率の大きい種目は伏臥腕屈伸である。一方、高齢者の日常生活の中でみられる身体運動の能力をみるテストがある。職業研究所では「高齢者のための新しい質問紙体力調査作成の試み」(1978)「高齢者の健康体力と意識」(1978)の調査報告、また山中ら (1983) は「高齢者の体力調査質問票の検討」(日本公衛誌)において因子分析を行ったところ、第1因子には日常の活動能力が反映すること、第2因子は自覚症の軸に関係あることを示した。表1には第1因子の内容を示している。第1因子の得点と最もつよい相関をみた体力要素は、男性では反復横とび次いで握力、女性では垂直とびと握力であったという。しかし、高齢者の体力測定は一律に垂直とびや反復横とびを行うことができない。加齢に伴う健康・体力に関する身体行動能は個人差が大きくなるた

め、さらに改良された高齢者のためのテストが望まれる。

公共体育施設に來館する健康運動相談の実態調査を

行ってみると、60才以上の人びとが來館する目的は、①楽しみやストレス解消が男女とも26%を示す。次いで、②減量が男性21.7%、女性では36.8%となる。しかしながら、運動実践の段階になると助言を求める人たちが男性70%、女性63%となり、これらの人たちに過去に運動をした経験を問うと“ない”と回答する人が男性74%、女性71%となる。これらの結果、意識構造の観点からは身体運動を楽しみとして求めているが、その実践方法に不安を有しており適切な助言を与えることが要望されよう。ここに、高齢者のための運動指導の必要性が存在することを指摘できる。

### まとめ

研究の結果、高齢者の身体行動能が加齢に伴って低下していくことがわかった。従って、①日常生活の中で身体行動能を調査する必要性が指摘できた。また、②現代の高齢者の中で身体運動を求めている人たちは、楽しみやストレス解消のための運動を求め次いで、成人病対策としての体重調節を望んでいることが指摘できた。また運動実践の場ではこれまでの運動経験の少いことから助言を求めていることが明らかにされた。

表1 体力調査質問票35項の因子分析 (60歳以上, 男28名, 女51名)

第1因子 日常生活の能力		固有値 4.3972
		寄与率 21.986%
番号	項目	因子負荷量
身体11	着物や洋服を着る時、すばやくできますか	-0.801
身体7	ちょっとした水たまりなら、とびこせますか	-0.757
身体10	横断歩道を青信号のあいだに、わたることが出来ますか	-0.725
身体4	電話で相手の話を聞くことが出来ますか	-0.687
身体5	人や物にぶつかりそうになった時、上げられますか	-0.672
身体2	タオルをきつくしぼることが出来ますか	-0.650
身体9	エスカレーターの乗り降りの時、すぐ足を踏み出せますか	-0.649
身体6	洋服のボタンをはめるのに、手まどりますか	-0.645
身体13	自分のやろうとしたことに、体がついていきますか	-0.637