

2020年度 独創的研究助成費 実績報告書

2021 年 3 月 31 日

| | | | | | | |
|---------|---|---------------|-------------------------|---------------|-----------------------|-------|
| 報告者 | 学科名 | 保健福祉学科 | 職名 | 准教授 | 氏名 | 原野かおり |
| 研究課題 | 高齢期における運動習慣が心身の健康に与える影響 | | | | | |
| 研究組織 | 氏名 | 所属・職 | | 専門分野 | 役割分担 | |
| | 代表 | 原野 かおり | 保健福祉学科・准教授 | 介護福祉学 | 研究全般の統括 | |
| | 分担者 | 澤田 陽一 藤井保人 | 保健福祉学科・助教 保健福祉学科・准教授 | 実験心理学 公衆衛生 | 調査・遂行機能等分析 健康管理・分析 | |
| 研究実績の概要 | <p>急速な高齢化と平均寿命の延伸により、高齢者の健康寿命への関心が高まっている。適度な運動や身体活動に対する介入は、心身の健康を保持・増進し、さらには健康寿命延伸に繋がることが明らかとなっている。近年では「サルコペニア」や、「ロコモティブシンドローム」、さらに「フレイル（虚弱状態）」が注目され、それらの状態にならないように回避すべく、介護予防や健康増進のための政策や事業が展開されている。しかし、運動や身体活動がどの程度、老化の抑制や健康度の維持、特に、これまで記憶を中心とした認知機能への影響は検討されているものの、その他の課題遂行に係る機能（遂行機能）の維持にどの程度寄与しているかは十分に明らかにされていない。本研究は、運動習慣の有無あるいは身体活動の多寡によって、健康状態のどの部分に個人差が生じるのか、また、記憶機能のみならず他の認知機能（特に加齢に脆弱な遂行機能）のどの領域に対して影響を与えているかを明らかにすることを目的として研究を行った。</p> <p>本調査における対象者は、前期高齢者（65～75歳）として募集を行った。問い合わせのあった対象者に対し、電話またはメールにて調査の概要を説明し、岡山県立大学に来学してもらい、再度、口頭と文書にて説明を行い、承諾を得られた25名を対象に調査を行った。調査期間は、倫理委員会の承認後8月からの予定であったが、COVID-19の影響により、募集を10月から開始し、令和2年11月～令和3月まで調査を行った。</p> <p>調査内容は、基本データ（性、年齢、BMI、職業、運動歴）、身体機能、遂行機能の測定を行った。調査票による調査と対面調査を行った。</p> | | | | | |

※ 次ページに続く

| | |
|---------------------|---|
| <p>研究実績 の概要</p> | <p>調査票による調査は、属性、フレイル、運動習慣、排泄の状況について情報収集した。フレイルは、厚労省が示している基本チェックリスト 25 項目質問調査票の使用を予定したが、COVID-19 の影響で外出自粛等のため、適切な回答が得られなかったため使用しなかった。運動習慣は国際標準化身体活動質問票 (IPAQ) で総身体活動量を求めた。また IPAQ はカテゴリー変数でも評価できるように設定されている。排泄の状況については、I-PSS・ICIQ-SF・OABSS、を用いた。握力は、サルコペニアの診断に採用されているジャマー型握力計を使用し、左右交互 2 回ずつ測定し平均値を求め、歩行速度はサルコペニアのガイドラインに示されている評価方法を用い、6 メートルの通過時間を 2 回以上計測し、平均時間から算出した。このほか、下腿部周囲測定、立ち上がり時間の測定も行った。</p> <p>対面式の調査は、①Counting-backward test、②数唱 (順唱、逆唱)、③言語流暢性課題、④Trail making test、⑤Stroop colour-word test、⑥Frontal Assessment Battery、⑦遂行機能障害症候群の行動評価 (日本版) を実施した。</p> <p>以上の調査は、男性 6 名、女性 19 名の合計 25 名に行い、平均年齢±標準偏差は 69.4 ±2.9 歳であった。総身体活動量と関連のあった検査は遂行機能の一部と歩行速度であった。</p> <p>総身体活動量と遂行機能は関連がある可能性が明らかになった。また、健康な高齢者が対象であったが、歩行速度にも関連が認められたことは、サルコペニアとの関連性が示唆された。今後も継続的に調査を進めて、健康状態のどの部分に個人差が生じるのか明らかにしておく必要がある。</p> |
| <p>成果資料目録</p> | |