

2023 年度博士論文（要約）

グループ活動参加が高齢者の身体機能に及ぼす影響の検討：
歩行能力に着目して

桜美林大学院 老年学研究科 老年学専攻

西田 和正

これまでグループ活動の種類と新規要介護や ADL 等の健康アウトカムとの関連について報告されているが、グループ活動の種類別に身体活動量や歩行能力との関連性を調べた研究は見られない。そこで本研究では、多岐に渡るグループ活動が高齢者の歩行能力維持に寄与するかを検討した。

研究 1 では、グループ活動と歩行能力の量的な要素を含んだ身体活動量の関連について、板橋お達者健診 2011 コホートの 2014 年会場調査参加者のうち 309 名を対象に横断研究にて検討した。スポーツ関係のグループのみ IPAQ の総身体活動量および強い身体活動、中等度の身体活動と有意な正の関連が認められ、座位行動時間と負の関連が認められた。

研究 2 では、グループ活動と歩行能力の関連について 2014 年及び 2017 年に板橋お達者健診 2011 コホート会場調査に参加した 396 名を対象にコホート研究にて検討を行った。スポーツ関係のグループのみ通常および最大歩行速度と有意な正の関連が認められた。

研究 3 では、虚弱高齢者を対象に自主的なフレイル予防活動へつなげることを目的としたフレイル予防活動支援プログラムの修了者のうち、住民主体の自主グループ活動につながった自主グループ参加群 13 名と不参加群 19 名を対象に、2017 年から 2021 年の歩行能力の変化を観察研究にて比較した。通常歩行速度において自主グループ活動参加群では維持されたが、不参加群では 2017 年と 2021 年を比較して有意な低下が認められた。

研究 1 から研究 3 を通じて、虚弱高齢者を含んだ地域在住高齢者において、スポーツ関係のグループへの参加によって高い身体活動量や歩行能力維持に寄与する可能性が示唆された。身体活動量や歩行能力の維持につなげるためにはどのグループ活動でも良いわけではなく、スポーツ関係のグループ活動のような活動強度の高い活動へ参加が必要であると考えられた。