

令和 3 年 2 月

# 吉村純子 学位論文審査要旨

主 査 松 浦 治 代  
副主査 片 岡 英 幸  
同 萩 野 浩

## 主論文

Relationship of physical activity to self-care agency and physical condition among older adults in a rural area

(地域高齢者の身体活動とセルフケア能力および身体状態との関係性)

(著者：吉村純子、谷村千華、松本浩実、徳嶋靖子、井上和興、朴大昊、萩野浩)

令和 3年 Yonago Acta Medica 掲載予定

## 参考論文

Self-care agency, lifestyle, and physical condition predict future frailty in community-dwelling older people

(地域高齢者の身体的状態、自己管理能力、生活習慣はフレイル悪化を予測する)

(著者：谷村千華、松本浩実、徳嶋靖子、吉村純子、谷島伸二、萩野浩)

平成30年 Nursing & Health Sciences 20巻 31頁～38頁

# 学 位 論 文 要 旨

Relationship of physical activity to self-care agency and physical condition among older adults in a rural area

(地域高齢者の身体活動とセルフケア能力および身体状態との関係性)

高齢者が身体機能維持のために運動を含む身体活動を行う上では、その地域環境や年代、身体特性に適した身体活動を選択することが重要となる。また、高齢者が身体活動の必要性を理解し継続するために、セルフケア能力を獲得することが必要である。したがって、高齢者が自身の特性に合わせて行っている身体活動内容を明らかにすることは、身体活動がまだ習慣化していない高齢者に対しての代理的体験につながり、身体活動推進の一助となる。本研究は、地域高齢者の身体活動内容と年齢・性別、身体状態およびセルフケア能力との関係を明らかにすることを目的とした。

## 方 法

65歳以上の高齢者175名（平均年齢75.7±6.8歳、男性65名、女110名）を対象に、年齢、性別、家族構成、職業、身体状態（痛みの程度、ロコモティブシンドロームの有無）、セルフケア能力、身体活動について調査した。

身体活動の自由記載があった83名を【身体活動あり群】とし、年齢、年代別のセルフケア能力の比較には対応のないt検定を用いた。日本語版テキスト分析ソフト（SPSS、IBM）を使用し身体活動内容を抽出した。身体活動と年齢・性別および身体状態、セルフケア能力との関連について、コレスポンデンス分析を用いて分析した。年齢と性別は掛け合わせて4群に分類（男性75歳未満・75歳以上・女性75歳未満・75歳以上）し、セルフケア能力はクラスター分析により、高齢者個人が持つ能力の特徴に応じて4群に分類し、分析した。

## 結 果

高齢者の身体活動内容の記述は120件だった（複数回答）。身体活動の上位は「ストレッチ（27件）」「ウォーキング（21件）」「ラジオ/テレビ体操（21件）」であった。セルフケア能力の実態として、【身体活動なし群】と比較して【身体活動あり群】のセルフケア能力が有意に高く（ $p < 0.003$ ）、男性よりも女性のセルフケア能力が有意に高かった（ $p < 0.04$ ）。コレスポンデンス分析の結果では、「ストレッチ」「ラジオ体操」「ウォーキ

ング」は年齢・性別に関係なく多くの人が実施していることが明らかになった。【75歳未満男性群】では「テニス」「ジョギング」、【75歳以上男性群】では「グランドゴルフ」、【75歳未満女性群】では「ジム」「テレビ体操」、【75歳以上女性群】では「ラジオ体操」「グランドゴルフ」「地域サークル」を実施する者が多いことが明らかになった。ロコモティブシンドロームの有無、痛みの程度の違いによる身体活動の特徴はみられなかった。クラスター分析の結果では、【セルフケア能力全般-高値群】【体調の調整能力のみ-低値群】【体調の調整能力・有効な支援獲得能力-低値群】【セルフケア能力全般-低値群】に分類された。身体活動の種類と上記4群との関係についてのコレスポネンズ分析の結果では、「ウォーキング」「ストレッチ」はすべての群と関係があることが明らかになった。【セルフケア能力全般-高値群】では「地域サークル」、【セルフケア能力全般-低値群】では「ジョギング」「テニス」「筋力トレーニング」、【体調の調整能力・有効な支援獲得能力-低値群】では「ウォーキング」「ストレッチ」を実施する者が多いことが明らかになった。

## 考 察

地域高齢者の多くは、「ストレッチ」「ウォーキング」「ラジオ体操/テレビ体操」など、特別な用具や時間を要する必要はなく、気軽に実施できる身体活動を好んでいると考えられた。また、高齢者が継続して身体活動を行うためには、セルフケア能力を高めることの重要性が示唆された。75歳以上の女性やセルフケア能力が高い人は「地域サークル」に参加している傾向がみられた。75歳以上の女性は一人暮らしの割合が高く、仲間と交流を求める傾向にあるといえる。また、セルフケア能力が高い人は能動的で支援者の獲得能力に優れており、地域サークルの場で近隣の仲間と楽しみながら運動に取り組んでいる可能性が示された。75歳未満の男性やセルフケア能力が低い者は、75歳以上の高齢者と比較して体力の衰えを感じておらず、「テニス」「ジョギング」などの運動強度の高い身体活動を好む傾向があることが示唆された。

## 結 論

高齢者の年齢・性別や身体状態、セルフケア能力の状態を知り、個々の特徴に応じて取り組みやすい身体活動の提案を行うことの必要性が示唆された。セルフケア能力を高める支援、地域交流を通じ身体活動の習慣化のために、個々の高齢者が実践する身体活動を共有する場を提供することが重要である。