

地域在住中高年者の身体的，精神的，及び社会的健康に及ぼすアダプテッド・スポーツの影響

河野，喬

<https://doi.org/10.15017/4110424>

出版情報：九州大学，2020，博士（芸術工学），論文博士
バージョン：
権利関係：

氏 名 : 河 野 喬

論 文 名 : 地域在住中高年者の身体的, 精神的, 及び社会的健康に及ぼすアダプテッド・
スポーツの影響

区 分 : 乙

論 文 内 容 の 要 旨

中高年者が運動習慣を獲得することによって, 日常生活活動 (Activity of daily living; ADL) 及び健康関連 Quality of life (HRQOL)が改善することが先行研究により明らかにされている。スポーツに取り組む成人割合は年々増加傾向にあり, 社会の健康志向が高まる一方で, 加齢による身体機能の低下によって運動・スポーツが困難となる人が存在する。こうした要介護状態を含む中高年者を対象とした場合, 継続的に運動を続けるには, 運動の種類, 強度等を考慮しなければならない。そこで本研究では, 年齢や障害の有無, 体力の高低を問わず楽しめるように, ルールと用具を対象者に適合させたスポーツであるアダプテッド・スポーツ (Adapted sport; AdS) に着目した。AdSは競技性, 主体性, 安全性, 及び容易性を有することを特徴としており, 低体力及び要介護状態であっても公平に勝敗を競うことができる。さらに, 身体障害者を対象とした先行研究によって, 身体的, 精神的, 及び社会的健康の増進効果が示されている。本研究では, 地域在住中高年者の健康に及ぼす AdS の効果を明らかにする目的により, 中高年者を中高年者一般, 高齢者, 及び要介護高齢者のグループに分けて, AdS を用いた運動介入を行った。

第一の研究 (第二章) は, 地域在住中高年者を対象とした社会調査を行い, 年齢, 世帯構造, 及び運動習慣が中高年者の HRQOL に及ぼす影響を検討した。その結果, 運動習慣をもたない人が過半数であり, 運動習慣をもつ群よりも HRQOL が有意に低値であった。そして, 中高年者が運動習慣として行う運動内容の多くが, 個人で行うことができる有酸素運動やレジスタンス・トレーニングであり, 競技スポーツ, 特にチームスポーツを楽しむ機会が少ない状況であった。地域在住中高年者における運動機会に格差があること, その格差が健康悪化に及ぼす影響が明らかとなった。

第二の研究 (第三章) は, 地域在住中高年者を対象として, 親しみやすく, 簡単かつ安全であり, 健康改善効果が期待できるとの理由からフライングディスクを選定し, AdS としての工夫を施して実施した際にストレス状態, 気分, 及び HRQOL に及ぼす影響を検討した。その結果, 活力の気分状態が向上し, HRQOL のうち体の痛み, 全体的健康感, 及び精神的日常役割機能の有意な改善が認められた。短時間では気分状態の向上, 1 カ月間では体の痛みの低減につながったことから, フライングディスクが身体的健康及び精神的健康に効果が期待できる AdS であることが示された。

第三の研究 (第四章) では, 地域在住高齢者を対象として, 体力の差, 障害の有無・軽重が異なる者同士でも, 共に楽しみ競うことができるように設計されている AdS のボッチャを実施し, ストレス状態, 気分, 及び HRQOL に及ぼす影響を検討した。その結果, 怒りや混乱の気分状態に改善がみられた。HRQOL について対照群と比較した結果, 介入群のみ身体的日常役割機能, 全体的健康感, 精神的日常役割機能, 精神的健康, 及び社会的役割のサマリースコアに有意な向上が認められた。

第四の研究 (第五章) は, 地域在住要介護高齢者を対象として, 座位によるボッチャを実施し, 気

分状態及び HRQOL に及ぼす影響を検討した。その結果、心拍数及び主観的運動強度の両面において低強度の身体活動に留まったものの、活力及び友好の肯定的気分状態が有意に上昇し、怒り、抑うつ、及び緊張の否定的気分状態が有意に改善した。HRQOL には全体的健康感の有意な向上が認められた。

一連の研究結果から、AdS はチームスポーツでありながら、体力や身体機能の高低に関わらず健康に効果があったことが示唆された。特に、慢性疾患を有する高齢者、及び身体面の障害を有する要介護高齢者に対して、身体の状態に合わせた工夫を施して行ったボッチャによる介入は、精神的及び社会的健康に顕著な改善効果を示した。これらのことから、AdS は要介護状態の者を含む地域在住中高年者の健康に効果があるチームスポーツであり、新たな選択肢になりうると考えられる。