

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			
論文調査委員	主査	九州大学	教授	村木 里志
	副査	九州大学	教授	田村 良一
	副査	九州大学	講師	内田 若希

論文審査の結果の要旨

サクセスフル・エイジングの実現が求められる現在、中高年者が個々の心身の状態に適合した運動・スポーツを行うことが望まれる。アダプテッドスポーツ（以下、AdS）は障害者スポーツとしてだけでなく、競技性、主体性、安全性、及び容易性といった特徴があり、様々な健康状態にある中高年者にとって、取り組みやすい運動・スポーツである可能性がある。そこで本研究では、地域在住中高年者の身体的、精神的、及び社会的健康の調査を行ったうえで、中高年者、高齢者、及び要介護高齢者のそれぞれの健康に及ぼすAdSの影響を明らかにすることを目的とした（第一章）。

第一の研究（第二章）では、地域在住中高年者を対象とした社会調査によって、身体的健康、精神的健康、及び社会的健康の観点から、年齢、性差、運動習慣、運動内容、及び世帯構造が中高年者の健康関連 Quality of Life（以下、HRQOL）に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。その結果、年齢と共にHRQOLは低下した。また、単独世帯の者のHRQOLがその他の世帯の者よりも有意に低値であった。さらに、運動習慣をもたない者が、地域在住中高年者の過半数を占め、運動習慣をもたない者のHRQOLが低値であることが示された。そして、運動習慣をもつ者が行う運動内容の多くが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、特に団体種目を楽しむ機会が少ない状況がみられた。

第二の研究（第三章）では、地域在住中高年者にとって運動習慣として継続的に取り組むことができるようにとの観点から、実施場所を屋内として、用具、及びルールに工夫を施したフライングディスクを実施し、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、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、地域在住高齢者の身体的、精神的、及び社会的健康の観点から、ボッチャの実施がストレス状態、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、地域在住高齢者に対するボッチャの有効性が示唆された。

第四の研究（第五章）では、地域在住要介護高齢者の身体的、精神的、及び社会的健康の観点から、ボッチャの実施が気分状態及びHRQOLに及ぼす影響を検討した。その結果、運動強度は低強度に留まるものの、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低下した。HRQOLには全体的健康感の有意な向上が認められた。これらからボ

ツチャは地域在住要介護高齢者にも有効であることが示唆された。

以上の研究結果から、HRQOL と社会的つながりが低下しやすい地域在住中高年者に対して、AdS は体力や身体機能の如何に関わらず身体面、精神面、及び社会面の健康効果があり、それらの予防の新たな選択肢になりうることを示唆した（第六章）。

本研究の知見は、高齢者、要介護者の健康増進を図る上で、今日の中心的手段の一つ身体活動の欠点を補う新しい選択肢を提案している。本研究において取り上げた AdS の種目は一部であるが、地域在住中高年者の効率よい健康増進の手段を大きく良化・転換させることが期待でき、社会的に価値が高い。よって本調査委員会は、厳正なる審査の結果、本論文は博士(芸術工学)の学位に値すると判定した。