

高齢者における身体活動様式と身体的フレイルとの 関連

横手, 翼

<https://hdl.handle.net/2324/7363557>

出版情報 : Kyushu University, 2024, 博士 (人間環境学) , 課程博士
バージョン :

権利関係 : Public access to the fulltext file is restricted for unavoidable reason (3)



氏 名 : 横手 翼

論 文 名 : 高齢者における身体活動様式と身体的フレイルとの関連

区 分 : 甲

論 文 内 容 の 要 旨

日本では、要介護期間が過去 20 年間短縮していないことが深刻な社会問題となっている。要支援・要介護状態の発生と関連する要因として、近年、身体的フレイルが着目されている。身体的フレイルとは、老化により生理的予備能が低下しストレスに対して脆弱になる状態で、この脆弱性が特に身体面に顕著に現れるものである。身体的フレイルの発生や重症化に関連する要因を明確にし、効果的な予防・改善策を講じることが喫緊の課題である。本学位論文は、地域在住高齢者における身体活動の具体的な内容に着目し、身体活動様式と身体的フレイルとの関連を検証した。まず、既存の科学的根拠を精査し（第 1 章）、次に身体活動の内容と身体的フレイルとの関連を疫学的に検証し（第 2 章、第 3 章）、最後に得られた知見を総合的に考察し結論を述べた（第 4 章）。

第 1 章の文献考証では、地域在住高齢者を対象に身体活動と身体的フレイルの関連をみた 26 編を精査した。その結果、地域在住高齢者のうち身体的フレイルではない集団は中・高強度身体活動が多く、運動頻度が多く、社会活動に参加しているといった特性が示された。しかし、具体的な身体活動や運動の内容は明確に示されていなかった。

そこで、第 2 章では、高齢者の実践しやすさと臨床現場での推奨度を考慮し、身体活動の中でも運動種目の一つであるウォーキングに焦点をあて、身体的フレイルとの関連を検証した。対象者 846 名をウォーキング習慣の有無で 4 群に分類し、身体的フレイルの有症率を比較したところ、ウォーキング習慣のみある群の有症率は運動しない群と差がなかった。一方、ウォーキングに加え他の運動もしている群、ウォーキング以外の運動をしている群で有症率が低いことがわかった。ウォーキング習慣のみある群では運動の週あたりの合計時間は短い傾向にあった。

第 3 章では、第 2 章と同じ対象者および身体的フレイルの評価法を用い、運動以外の要因も含めて身体活動と身体的フレイルとの関連を検証した。身体活動に対し、定期的な運動習慣がある、人と関わる活動である社会参加をしている、1 週間あたりの活動強度で表される身体活動量の推奨量を満たしている、という 3 つの視点を基準とし、対象者を 8 群に分類して分析した。その結果、どの活動基準にも該当していない者と比較して、身体活動量の推奨量を満たしている者、あるいは 2 つ以上の基準を満たしている者は身体的フレイルの有症率が低いことが明らかとなった。

本研究の総合考察では、単一の身体活動を定期的に行うよりも、多様な身体活動を実践することの重要性が示唆された。様々な身体活動を併用して行い、かつ身体活動の総量を高めることが身体的フレイルを予防する上で重要と考えられた。これにより、高齢者に対する具体的な身体活動の推奨内容を提案し、地域や臨床現場での活用を促進することが期待される。