

高齢者の筋肉トレーニング行動と筋肉トレーニングソーシャルサポートの関係

Relation between muscular training action and social muscular training support of senior citizen

1 K 0 6 A 0 4 7 - 4

大久保 晋平

指導教員 主査 中村 好男先生

副査 岡 浩一朗先生

【目的】

本研究では、所沢市民の60歳以上の人を対象にして、筋肉トレーニングソーシャルサポート、すなわち「定期的に筋肉トレーニングをする際に、家族や友人などの自分を取り巻く身近な人々から得られる援助」をどのように知覚しているかを評価するための項目を準備して測定尺度を開発することを目的とした。また、筋肉トレーニングの運動実施をまたは習慣化といった段階でソーシャルサポートをどのように使うことができるのかという可能性を検討するため、運動習慣化の指標として、運動に対する動機づけの準備性を反映した測定尺度を用いることによって、習慣化の過程の違いによるソーシャルサポートに対する評価の差異について明らかにした

【方法】

所沢市(人口341679名、72.0km)在住の60-74歳を対象に、郵送法による質問紙を用いた横断調査を実施した。住民基本台帳を用いた層化無作為抽出法を用いた。層化は農業振興地域の面積に従って行った。すなわち、所沢市は計11区の行政区から構成されており、そのうち3地区は農業振興地域を含まない地区(グループA)、5地区は農業振興地域が面積の50%未満を占める地区(グループB)、3地区は農業振興地域が面積の50%以上を占める地区(グループC)であった。各グループからそれぞれ1地区を無作為に抽出した。無作為に抽出された3地区に住居する60-74歳の者は、約12000名であった。

【結果】

解析対象者の特徴は、51.5%が男性であり、平均年齢は66.3歳であった。また、解析対象者のうち、主観的健康度が良好なものが84.0%、通院頻度が月1日未満である者が59.6%、身体活動に制限のないも者が93.0%、中等度以上の疼痛のない者が74.3%、既婚者が85.1%、喫煙習慣がない者が83.3%、飲酒習慣のない者が67.8%

を占めていた。

筋肉トレーニングソーシャルサポートを測定する項目の正軌性については、各項目の平均値(SD)を算出したところ、それぞれ2.3(1.3)、3.7(1.2)、3.3(1.2)、2.4(1.2)、3.0(1.3)となった。また、歪度は、0.8~0.1、尖度は、1.1~0.2の範囲にあったことから、天井効果や床効果は認められず、2極化も認められなかったため、反応偏向項目は存在しなかった。筋肉トレーニングの変容段階の分布については、前熟考期372名(30.3%)、熟考期277名(22.5%)、準備期275名(22.4%)、実行期51名(4.1%)維持期254名(20.7%)となった。離散変量について χ^2 検定を行った結果、年齢・主観的健康度・体の痛み・喫煙習慣については、有意な影響がみられたものの、性別・通院頻度・配偶者の有無・運動制限の有無・飲酒習慣の影響は見られなかった。サポート得点を従属変数、筋トレ行動の変容段階を独立変数とする一元配置の分散分析を行った結果、効果サイズは中程度を示した。多重比較の結果、前熟考期に属する人は他のすべての段階に属する人に比べてサポートを有意に低く評価していることが明らかになった。

【考察】

筋トレソーシャルサポート項目が1因子構造になった理由について、対象者に身近な人は、手段的サポートあるいは情緒的サポートの両方のサポートを同時に提供している可能性があり、そのような状況に対する評価が本研究に影響を及ぼしたと考えられる。本研究で開発した尺度が、筋トレソーシャルサポートを測定する道具として要件を十分満たしていると考えられた。多重比較の結果、前熟考期に属する人が他の段階の人に比べてソーシャルサポート得点が低かった理由としては、前熟考期の人は、本当にソーシャルサポートがない状況で筋トレを実施している状況と、この段階にいる筋トレに興味のない人は筋トレソーシャルサポートを受けているという自覚が低いことが考えられる。

