

早稲田大学審査学位論文

博士（スポーツ科学）

概要書

高齢者の筋力トレーニング促進に向けた
行動科学的アプローチ

A Behavioral Approach to Promoting Strength
Training among Older Adults

2011年1月

早稲田大学大学院 スポーツ科学研究科

原田 和弘

Harada, Kazuhiro

研究指導教員： 中村 好男 教授

第1部 緒言

最近の公衆衛生施策・指針では、健康づくりに役立つ身体活動の1つとして、筋力トレーニングが推奨されている。従って、筋力トレーニングの促進方策を考えることは、公衆衛生上の重要課題である。その方策を考える上では、誰がどのくらい筋力トレーニングを行っているのかや、筋力トレーニングの実施に関連する要因は何かといった点を解明する行動科学的アプローチが不可欠である。また特に、他の健康行動分野の動向を踏まえれば、個人レベルではなく、集団レベルでの促進方策の手がかりを得るには、ヘルス・コミュニケーションや、環境要因の考え方を導入して関連要因を検討することが有効である。本論文では、筋力トレーニングの実施状況および人口統計学的要因との関連を明らかにすること、筋力トレーニングの行動変容に関連する認知的要因・情報源を明らかにすること、および筋力トレーニングの実施と環境要因との関連性を検討することを目的とした。

第2部 筋力トレーニングの実施状況と人口統計学的要因との関連

はじめに SSF スポーツライフ・データ 2006 を2次解析した結果（研究1）、定期的な筋力トレーニング実施者の割合は、3.9%であった。次に研究2では、筋力トレーニングを明確に定義した上で、変容ステージを用いて調査した結果、定期的な筋力トレーニング実施者の割合は14.4%であった。また、年齢が上がるほど筋力トレーニング無関心者の割合が高くなり、50歳以上では47%が無関心者であった。研究1と研究2より、男性、弱年齢者、非喫煙習慣者、未婚者、高学歴者、高収入者、体力に自信がある者に、筋力トレーニング実施者や変容ステージが後期に属する者の割合が高かった。年齢が上がるほど筋力は低下することや、介護予防が重要な社会問題であることを踏まえると、筋力トレーニング実施率が低い集団の中でも、特に高齢者を対象に、筋力トレーニングの実施自体に加え、筋力トレーニングへの関心を高めることの重要性が示唆された。

第3部 高齢者の筋力トレーニングの行動変容に関連する認知的要因と情報源

最近の施策・指針では、介護予防など筋力トレーニングの健康効果が強調され、また、庭仕事等の生活活動も推奨されている。しかし、質的分析（研究3）より、高齢者において、「筋力トレーニングは、一部の人が行っている、構造化された運動」という認識が強いことが示唆された。そこで研究4では、これらの認識を筋力トレーニングに対する認知的バリアの1つとして捉え、認知的バリアおよび健康効果の認知と、高齢者の変容ステージと

の関連性を量的に検討した。その結果、認知的バリアは筋力トレーニングの開始と、健康効果の認知は筋力トレーニングへの関心と関連していることが示唆された。また、研究 5 では、健康効果の認知および筋力トレーニングへの関心と関連する筋力トレーニング情報源について検討した結果、健康効果の認知や関心には、インターネットや本に加えて、対人メディアと TV での情報接触が関与していることが示唆された。

第 4 部 高齢者の筋力トレーニング実施と環境要因との関連

ウォーキング等の身体活動促進に関する研究分野では、環境要因が果たす役割に注目が集まっている。しかし、筋力トレーニングにもこの考え方を当てはめられるのかは不明であることから、研究 6 では、まず質的分析を行い、環境要因が、高齢者の筋力トレーニング継続の関連要因の 1 つであることを確認した。そこで、両者の関連性を定量的に検討した結果（研究 7）、筋力トレーニング施設へのアクセスが良いこと、自宅で筋力トレーニング用具の保有していること、近所で運動実施者を多く見かけることが、高齢者の定期的な筋力トレーニング実施と関連していた。従って、筋力トレーニングに関しても、環境要因の視点から支援方を考えていくことが有効と考えられた。

第 5 部 総合論議

以上の知見から、高齢者の筋力トレーニングを集団レベルで促進する方策として、1) 筋力トレーニングの健康効果に関する情報や、筋力トレーニングに対する認知的バリアを取り除く情報を、対人チャネルや TV を通じて発信する方策、2) 筋力トレーニング施設や用具といった環境要因自体を変えるとともに、環境要因に対する「認知」を変える方策を提案した。また、今後の展望として、1) 健康リテラシーを考慮した筋力トレーニング情報の発信方策を考えること、2) 筋力トレーニング環境を客観的に評価した上で支援方策を考えること、3) 筋力トレーニングの種類に応じた促進方策を考えること、4) 筋力トレーニングの実施状況に関する縦断的評価を行うことの必要性について論じた。