

第 19 回日本運動疫学会学術総会 最優秀演題賞

住民による運動の場づくりは地域全体の高齢者の身体活動を増加させるか？—追跡 5 年目の評価—

甲斐裕子¹、角田憲治²、金森 悟³、鎌田真光⁴、荒井弘和⁵

¹公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所

²山口県立大学 社会福祉学部

³東京医科大学 公衆衛生学分野、伊藤忠テクノソリューションズ株式会社

⁴ハーバード大学公衆衛生大学院 社会行動科学部

⁵法政大学 文学部 (h-arai@hosei.ac.jp)

運動は健康に良い効果をもたらしてくれます。ほとんどの方が、このことを理解しています。とくに、健康に対する不安が高まってくる高齢者の中には、運動を行った方が良いと考えている人も多いでしょう。

しかし実際、運動を行っている高齢者は多くありません。それではなぜ、高齢者は運動を行わないのでしょうか。多くの調査は、「運動施設や場所がない」「仲間がない」「機会がない」ことが理由であると明らかにしています。

そこで私たちは、地域住民が運動ボランティアになり、各地域で運動の場づくりをすれば、地域に住む高齢者は運動が習慣化するのではないか？という仮説を立てて、研究を行いました。

研究対象は、神奈川県横浜市瀬谷区に住む 60～84 歳の住民で（介護認定者は除く）。瀬谷区内の地域を (1)運動ボランティアの育成を 2 年間行う地域と、(2)運動ボランティアの育成を全く行わない地域に分けました。

分析の結果、運動ボランティア育成を 2 年間行った地域では、2 年が経過した頃に、育成を行わなかった地域よりも、運動習慣のある地域住民が増えていました。そして、運動ボランティア育成期間が終わって 3 年が経過しても、その効果は維持されることがわかりました。つまり、運動ボランティアの育成を行うと、地域に住む高齢者は運動が習慣化すると明らかになったのです。

2017 年 5 月、厚生労働省は、ボランティアなどによる住民主体型の介護サービスが現状では低調であるという発表を行いました。どうやって住民主体型のサービスを行えば良いか、そのヒントがこの研究の中にあると、私たちは考えています。

本研究は現在、第一研究者の甲斐裕子先生を中心に、学術論文として公刊するための作業を行っています。本研究の詳細な内容につきましては、公刊された段階でご一読いただけたらと考えております。

末筆になりますが、文部科学省科学研究費によって行われ、瀬谷区の皆様には多くのご協力をいただきました。皆様に心より感謝申し上げます。