

地域高齢者の 健康関連QOLに関する因子の検討

～健康測定会の結果から～



医療法人溪仁会 手稲溪仁会病院

PT.南條 千草 PT.成田 悟志



第72回北海道理学療法士学術大会

COI 開示

筆頭発表者名： 藤原 千草

演題発表に関連し、開示すべき COI 関係にある
企業などはありません。

はじめに



- 介護予防事業の目標として、日常生活での身体的な自立機能や心の健康を良好に保ち、生活の質（Quality of Life:QOL）を維持した健康寿命の延伸があげられる。
- また、心身の健康・体力を保持・改善するだけでなく、その質である健康関連QOLを高めることが重要とされている（佐藤ら. 2008）。
- 高齢者の体力測定会による身体機能とQOLの関係を報告した研究（安藤ら. 2019など）は認められるが、地域の健康体操事業に参加している高齢者を対象にした研究は少ない。
- 今回、当院の健康体操事業に参加している高齢者を対象に健康測定会から得られた結果より、定期的に運動している高齢者の健康関連QOLについて検討することにした。

当院健康体操事業

【対象】

地域在住の65歳以上の健康高齢者
(要支援・要介護認定を受けていない)



週2回の健康体操

ウォーミング
アップEx
(約10分)

座位での
有酸素運動
スワロビクス
(約30分)

等尺性運動
による筋力
Ex
(約30分)

健康に
ついての
情報提供
(約10分)



年2回
身体機能を
把握するための
健康測定会

2018年5月より介護予防事業の一環として、
当院理学療法士が主体となって
健康への意識向上促進、運動機会の提供を行っている

目的

65歳以上の
体操事業参加者および健康測定会参加者を
対象に、健康寿命に関与する健康関連QOLと
関連する因子を検討すること

【健康関連QOL】

「個人や集団の主観的な心身の健康」と定義されており、運動・スポーツ等の身体活動が健康関連QOLに極めて強い影響を及ぼすことが報告されている(安永ら, 2007)



仮説: 身体機能の結果が健康関連QOLに影響を与えている

対象

・2020年1月に健康測定会に参加した
65歳以上健常高齢者で健康関連QOLを示す
EQ5Dで低下（一つでも減点があれば対象）を認めた34名

平均年齢：76±4.65歳
（65～80歳）
性別：男性12名 女性22名



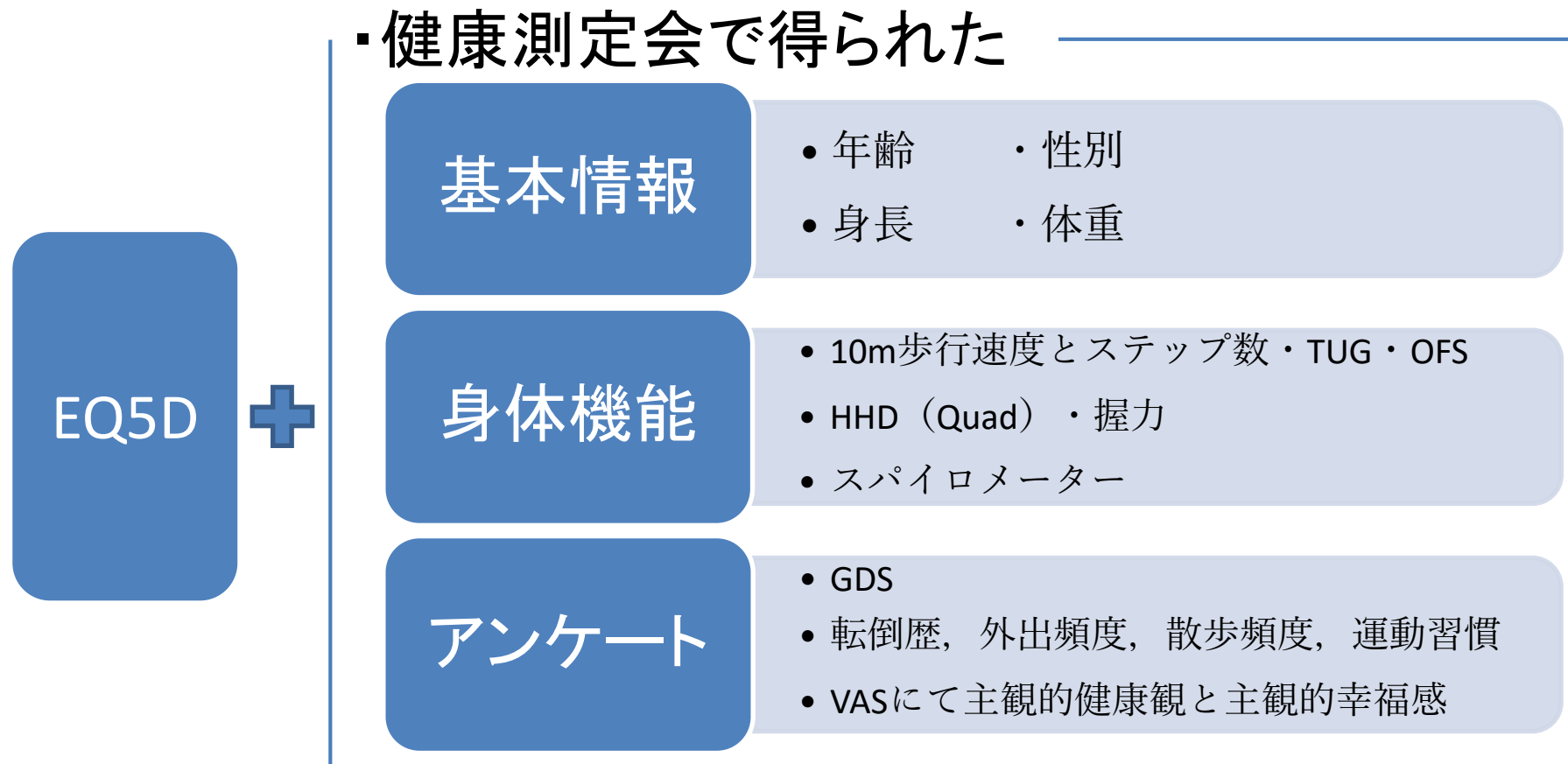
EQ5Dとは

健康関連QOLを測定するために開発された包括的な評価尺度

- ・5項目の質問で構成
- ・回答結果をもとに「完全な健康=1」「死亡=0」と基準化された健康状態のスコアが算出可能

※対象者には研究に関する説明とプライバシー保護に関する説明を行った後、書面にて同意を得ている

方法



- **Spearmanの相関係数**を求めた（使用有意水準5%とした）
- 統計処理はIBM社製SPSSver.21を使用

結果

基本項目	r	p
年齢	-0.364	0.035
性別	0.041	0.819
身長	-0.115	0.516
体重	-0.051	0.775

身体機能項目	r	p
10m歩行時間	-0.287	0.099
10m歩行ステップ数	-0.292	0.094
TUG	-0.362	0.035
OFS: 右	0.270	0.122
OFS: 左	0.292	0.094
HHD(Quad%MVC): 右	0.032	0.859
HHD(Quad%MVC): 左	0.018	0.919
握力: 右	-0.131	0.462
握力: 左	0.000	0.998
スパイロメーター(%VC)	-0.053	0.767

基本項目・身体機能項目で相関関係は認めなかった

結果

アンケート項目	r	p
GDS	-0.47	0.005
転倒歴	0.206	0.241
外出頻度	-0.458	0.006
散歩頻度	-0.145	0.413
運動習慣	-0.328	0.059
主観的健康観	0.214	0.225
主観的幸福感	0.458	0.006

EQ5D項目	r	p
移動の程度	-0.798	0.000
身の回りの管理	-0.499	0.003
普段の活動	-0.504	0.002
痛み/不快感	-0.475	0.005
不安/ふさぎ込み	-0.679	0.000

**GDS・外出頻度・主観的幸福感で
中等度以上の有意な相関を認めた**

- EQ5Dの合計点とEQ5Dの各5項目の結果から

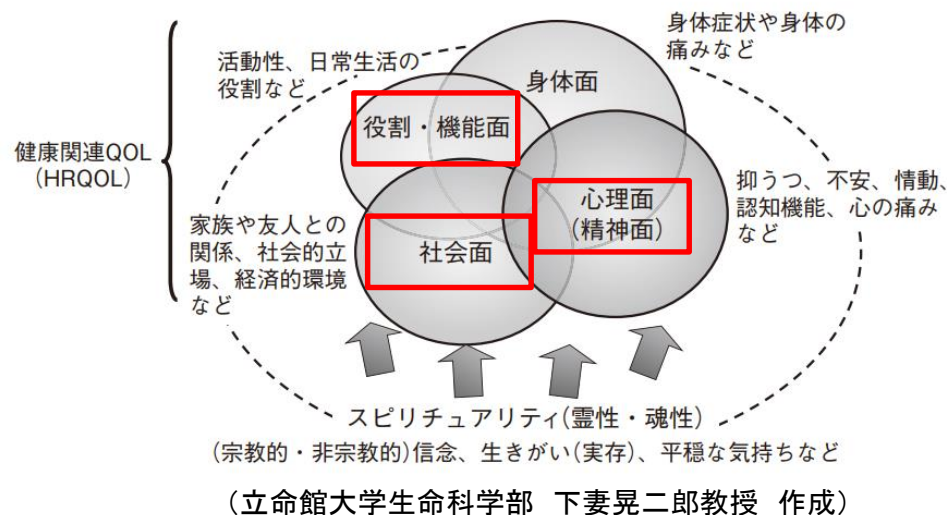
移動能力＝外出機会、不安/ふさぎ込み＝精神機能

に高い相関($r > 0.6$)を認めた

考察：健康関連QOL低下の要因

社会との交流が増すほど、健康感や生活への満足度が高くなり、精神面のうつ的な傾向は少なくなる
(芳賀ら. 2001)

主観的幸福感と関連する項目は家族構成と主観的健康観、社会活動の中の個人活動であった
(竹内ら.2020)



外出機会が少ないと感じている人は社会との交流が少なく、抑うつ傾向を示していることが考えられる。
また、社会活動の中の個人活動つまり役割や使命が少ない人が、健康関連QOLの低下を示したと考える。

⇒今回、中等度の相関であり、今後、家族や友人関係など社会との交流、役割の遂行(達成感)など多面的な評価・解析が必要である

考察：身体機能について

筋力・バランス能力・歩行能力に関する全ての**身体指標**が、**QOLの有意な関連要因**として抽出され、身体機能の影響は、**より虚弱な高齢者**で大きいと考えられる(安藤ら. 2019)

QOLは**身体機能**よりも、転倒不安や抑うつといった**心の問題**が強く影響している(川村ら. 2008)



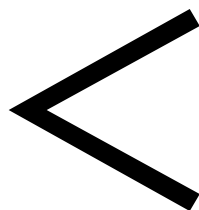
多くの研究では高齢者の健康関連QOLには身体機能が大きく関与するとの報告だが、心理的な要因のほうが強く影響したとの報告もあった。

また、身体機能はより虚弱な高齢者で影響が大きいとされることから、健康体操参加者である対象者は比較的身体機能が強く影響が低い結果になったことが考えられた。

考察：健康関連QOLの向上

健康体操参加者の健康関連QOL向上に関連する要素は

身体機能面
の健康



心理・社会面
の健康

さらなる自立した健康な生活のためには

運動機能
維持・向上



体操事業の継続



参加者同士の交流
役割の提供
(自主体操グループでの活動)

達成感を感じる工夫
外出機会の増加



新たな取り組み

理学療法学研究としての意義

健康体操事業に参加している高齢者の健康関連QOLは身体機能以上に心理的・社会的な要因のほうが関係している可能性があり、今後の健康体操事業で、さらなる自立した健康生活を送るための介入を検討する上での一助となった。

結語

- 65歳以上の体操事業参加者および健康測定会参加者を対象に、健康寿命に与える健康関連QOLと関連する因子を検討した。
- EQ5DとGDS($r=-0.47$), 外出頻度($r=-0.458$), 主観的幸福感($r=0.458$)で中等度以上の有意な相関を認めた。
- 今回対象者は健康体操参加者であり、心理・社会面で健康関連QOLに影響を与えることが示唆された。
- 健康体操事業では引き続き体操の継続と体操参加者同士の交流や達成感を感じる工夫など取り入れることでより自立した健康な生活につながると考えられた。
- また、コロナ禍での活動自粛が外出機会の減少にもつながっており、健康関連QOLは低下していることが予測されており、今後の健康体操事業の取り組みも再検討する必要がある。
- 今後、体操事業を続けるにあたり対象者を増やし、年代での比較や経時的な変化を調べ、効果の検討を行う必要がある