

湘南藤沢学会「研究助成基金」報告書

慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科 スポーツマネジメント専修
後期博士課程 2年 田島敬之

活動の名称：

アメリカスポーツ医学会第 63 回年次集会 国際学会参加・研究発表

開催日時：

2016 年 5 月 31 日 - 6 月 4 日

開催場所：

Hynes Convention Center, Boston, MA, USA

活動の背景：

定期的な運動や生活活動などを含む身体活動の増加，座位行動時間（座りっぱなし）の減少は，生活習慣病やロコモティブシンドローム，認知症の予防のために重要な要素である．厚生労働省は 2013 年に健康づくりのための身体活動指針として「アクティブガイド」を示し，「+10（プラス・テン）：今より 10 分多く身体を動かそう」をメインメッセージに身体活動キャンペーンを展開している．しかし，現在の我が国において運動習慣や健康のために身体活動を実施している者の割合は少なく，またアクティブガイドの認知率も低いのが現状である．我々の研究室では 2013 年より神奈川県藤沢市において身体活動促進のためのコミュニティ・ワイド・キャンペーン（主に情報提供、教育機会、身体活動実施コミュニティ支援）を展開している．

活動の目的：

本研究は 2015 年 6 月に藤沢市民を対象に実施した「健康と生活に関するアンケート」を基に，65 歳以上の高齢者を対象として，身体活動キャンペーンの認知の有無と身体活動時間，座位行動時間との関連性を検討した．その成果をアメリカスポーツ医学会第 63 回年次集会にて発表し，国内外の研究者から様々な意見やアドバイスを頂き，情報交換を行うことが目的である．

活動の成果：

本研究は，身体活動時間（運動+日常生活活動）と座位行動時間（それぞれ中央値で 2 値化）を従属変数，身体活動キャンペーンの認知の有無を独立変数，年齢，BMI 等の人口統計学的属性を調整変数としたロジスティック回帰分析を実施し，男女別に調整オッズ比および 95%信頼区間を算出した．その結果，身体活動キャンペーンを認知している者は，認知していない者に比し身体活動時間に相違を認めなかったものの[男性: OR=1.17 (95% CI: 0.64-2.12); 女性: 1.01 (0.57-1.80)]，座位行動時間が短い者の割合が多い結果となった[男性: 1.85 (1.04-3.28); 女性: 1.94

(1.11-3.38)].

本研究の成果は6月2日(木)に「Physical Activity in Older Adults」のセッションで「Awareness of a physical activity campaign, physical activity, and sedentary behavior in Japanese elderly adults」のタイトルでポスター発表を行った(写真1)。発表方法は1時間30分のFree Discussion形式であった。国内外の研究者から興味を持っていただき、研究概要の説明や今後の地域介入の方向性、身体活動や運動を継続させていくための工夫について、また今後本研究を論文として投稿していくためのアドバイスを頂いた。本研究のような身体活動に関するガイドラインの認知と身体活動量を検討した他国の報告はあまり見受けなかったが、身体活動や座位行動について様々な視点から検討された研究は多く見られ、今後の研究の方向性について多角的な視点を持つことができた。

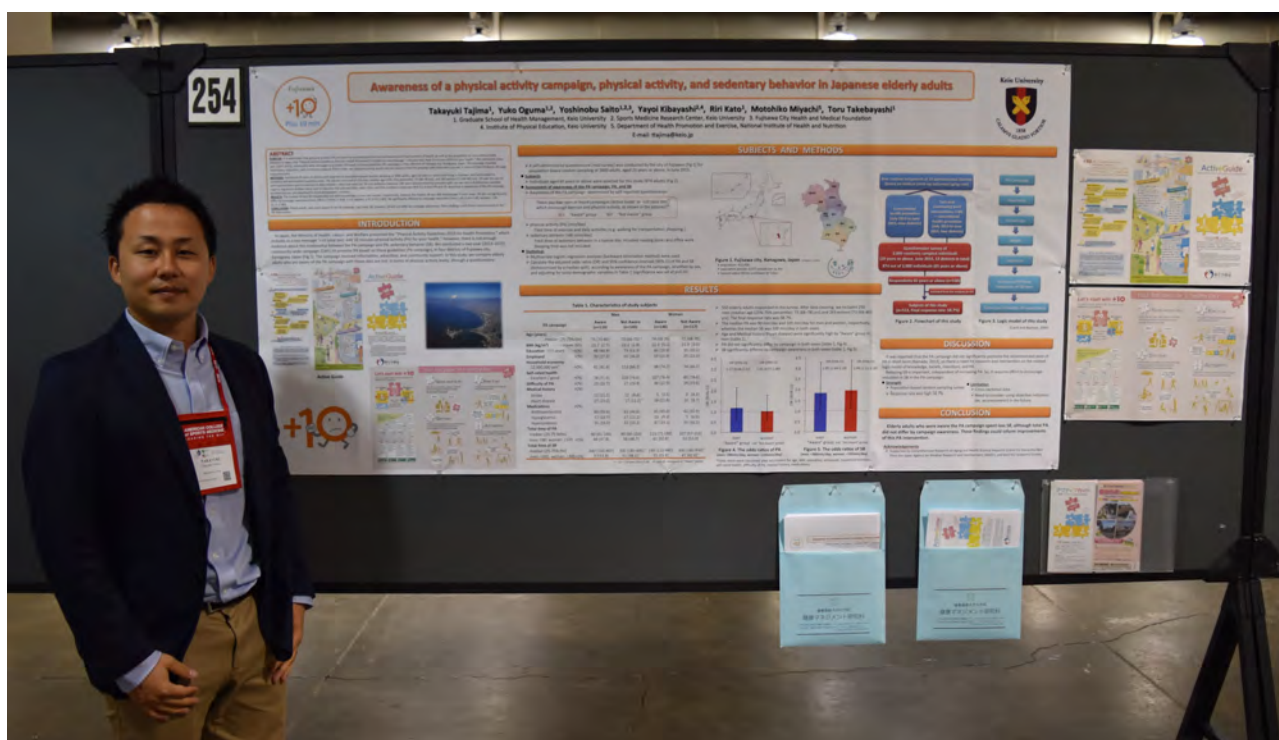


写真1 ポスター発表の様子

成果の活用について：

今後は、本研究をまとめ直し、国際誌に投稿する予定である。また学会に参加して得られた知見、頂いたアドバイスを、博士課程における次の研究へと活かしていきたい。