

「10分未満」の身体活動でも健康増進

高齢者の健康づくりに新提言「家で体を動かそう」

2020年4月23日(木)



長時間のスポーツではなく、掃除機かけや子どもと遊ぶといった活動であっても、積み重ねることで要介護予防につながる可能性が初めて明らかに福岡工業大学社会環境学科の榎崎研究室では福岡県糟屋郡篠栗町などと共同で実施している「篠栗元気もん調査」による研究結果から高齢者の健康づくりに関する新しい知見を発信しています。

自宅などで行える「中高強度身体活動（MVPA）」は、継続時間10分未満のものでも積み重ねることで要介護化のリスクが下がることが初めて実証されました。

これまで、「健康増進のための身体活動」については、WHO(世界保健機関)によって「1回あたり10分以上継続すること」が推奨されてきました。国内でも多くの健康施策においてこのWHOの基準が採用されていますが、高齢者にとって「1回10分以上継続」する身体活動は心理的にも肉体的にもハードルの高いものです。また、各地で新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、健康増進や要介護予防を目的とする各種教室の開催が中止になるなど、高齢者の健康維持のための活動は現在困難に直面しています。こうした中で今回の研究結果からは、感染予防対策を講じつつ日常生活の中でスキマ時間などを活用して少しずつでも中高強度の身体活動を行うことで要介護リスクを軽減できる可能性が明らかにされました。「少しでも」「出来る範囲で」体を動かす。在宅であっても生活活動を含む日常の身体活動量を増やすことで健康は作れる。初めて実証データをもとに明らかにした研究に是非ご注目ください。

MVPA 相当の身体活動の例(国立健康・栄養研究所「身体活動のメッツ表」より)

運動

・社交ダンス・バレーボール(練習)・自体重を使った軽い筋力トレーニング など

生活活動

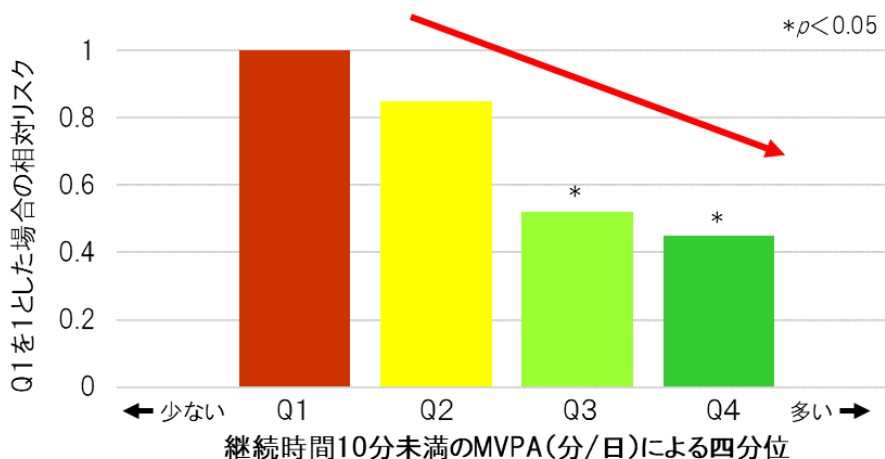
・犬の散歩・掃除機かけ・階段の昇降・子どもと遊ぶ など

※MVPA: moderate-to-vigorous physical activity の略で、中高強度の身体活動のことを指します。

この研究成果に関する情報は、3月27日(金)に篠栗町などと共に福岡のマスコミ各社様へ報道発表を行っています。発表資料につきましては、添付のPDFファイルをご覧ください。なお、この研究成果に関しては、先月(3月)アメリカの老年学雑誌「Journals of Gerontology: Medical Sciences」にオープンアクセス論文として発表されました(<https://doi.org/10.1093/gerona/glaa046> から無料でダウンロードできます)。

研究の内容

この研究では、福岡工業大学が篠栗町などと共に実施している「篠栗元気もん調査」より、平成 23 年時点で 65 歳以上だった 1,678 人を対象として、調査開始時点での MVPA とその後6年間の要支援・要介護認定との関連を検証しました。解析の結果、**継続時間 10 分未満の MVPA の 1 日あたりの平均時間が長くなるほど要介護化リスクが低くなる**ことが明らかになりました。



新型コロナウイルスの感染拡大とそれに伴う自宅待機の広がりを受けて、多くの人が家の中にとどまり、身体活動が減少することで身体と精神の健康に悪影響が生じる可能性があります。また、各地で高齢者向けに開かれていた介護予防教室の実施も難しくなっていて、**高齢者の健康づくりは毎日の行動を見直す「行動変容型」にシフトする必要があります**。この研究は行動変容がもたらす効果の可能性を明確なデータで裏付けた初めての事例と言えます。



「篠栗元気もん調査」は、より良い介護予防事業を行うための知見獲得を目的として、福岡工業大学や篠栗町などが中心となって行われている調査です。今回の研究では、三軸加速度計内蔵の活動量計により得られた客観的なデータを用いることで、MVPA およびその継続時間が厳密に規定されています。その上で **MVPA と要支援・要介護認定との関連がより正確かつ詳細に評価されている**点が、今回の研究の大きな特徴(オリジナリティ)の一つであると言えます。

本件に関する取材のお問い合わせは

福岡工業大学 広報課 TEL:092-606-0607 携帯:080-3967-1476 ✉kouhou@fit.ac.jp

研究内容について

福岡工業大学 社会環境学部 社会環境学科 教授 檜崎兼司(ならざきけんじ)

電話:092-606-6219 Eメール:narazaki@fit.ac.jp