

# 性・年代別および内科的疾患の治療の有無と健康増進施設における運動継続との関係

○日笠良子，樋口慶亮、江口慎一（株式会社 健康科学研究所），  
進藤宗洋（福岡大学スポーツ科学部），松原建史（株式会社 健康科学研究所）

キーワード：初期の運動支援，施設運動継続率，対象者特性，運動目的の具体化

## 目的

健康づくり運動に対する意識の高まりに反して，運動を始めても半数の者が6ヶ月以内に中断するとの報告があるように（Dishman ら），運動継続に向けた支援の改善は現場の大きな課題である。F県U町の健康増進室では，初回5回コース（以下，5回コース）を実施し，運動脱落率を抑えられることを確認しているが，支援内容には改善の余地が残されている。そこで，対象者の特性別の継続状況と，5回コースの支援内容について運動継続・非継続群で比較を行い，運動継続に向けた効果的な初期支援の方法について検討することを本研究の目的とした。

## 方法

F県C市健康増進施設の利用をH24～25年度に開始した470人のうち，開始1ヶ月以内に5回以上利用，かつ自転車エルゴメータ（以下，エルゴ）運動中の負荷と脈拍数のデータに欠損のない114人を対象とした。対象者を性別（男：49人，女：65人），年齢階級別（60歳未満：54人，60歳以上：60人），治療中疾患（高血圧症・脂質異常症・糖尿病・心電図異常）の有無別（有：38人，無：76人）に分類し，継続率を比較した。6ヶ月までの経過月ごとの運動脱落者数は3ヶ月目が最頻値だったため，3ヶ月以上の利用があった場合を継続と定義し，継続群（74人）と非継続群（40人）に分類した。分析項目は，運動内容として5回コース中のエルゴ運動時のwatts/wt，%HRR，%VO<sub>2max</sub>，総消費カロリー，総運動時間とし，各回の値，平均値，増加率および平均変化率の傾きを算出，継続群と非継続群で比較した。

## 結果・考察

特性格別継続率の群間比較では，治療中疾患の有無にのみ有意差を認め（ $\chi^2$ 検定），治療中疾患のある者はない者に比べ継続率が高かった（図）。治療中疾患がある者は，その改善が明確な目的となり運動継続の意欲が高いのに対して，ない者は目的が曖昧なため継続意欲に繋がりにくいことが，その要因として考えられた。また，特性ごとの継続群と非継続群の5回コースの運動内容の比較では，全項目に差を認めなかった。これは，5回コースがその後の継続に影響を及ぼさないことと，運動継続の定義が不適切なため差がでなかったという二つの可能性が考えられたため，今後も検討を重ねていく必要がある。

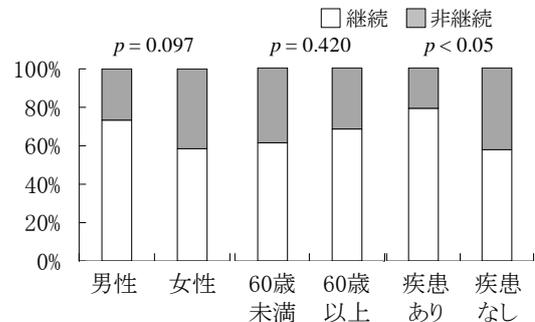


図. 特性格別の施設運動継続率の比較

## 結論

明確な運動目的があるほど，その後の継続に繋がりがやすいことが示唆されたことから，今後の支援では運動目的の具体化を図っていくとともに，初期支援にこだわることなく，運動効果を実感させること，それを評価することで，運動継続に繋げていけるような新たな支援方法を構築していく必要があると考えた。