

運動施設での運動継続に向けた 利用初期の支援のポイントとは？

○副島 大樹^{1,2)}, 樋口 慶亮^{1,2)}
山村 和郎^{1,2)}, 松原 建史²⁾

1) 佐賀市健康運動センター

2) 株式会社健康科学研究所

COI開示

演題発表に関連し、発表者らに開示すべき COI関係にある企業等はありません。

■ 研究背景

運動効果を出し、それを持続させるためには運動継続が不可欠

しかし

健康づくりの支援現場では運動施設の利用を開始しても、8割以上の者が利用25回までに利用を中断してしまう

我々は健康増進施設では、有疾患者ほど利用を継続していたことを報告した
(日笠ら, 2014)

しかし

疾患の有無に関しては利用者特性であり、支援者の介入が不可能なため、介入可能で利用を継続させるための要因を明らかにし、そこに対して支援していく必要がある

■ 目的

運動施設の利用10回までの利用状況と生体変化の違いが、利用継続に及ぼす影響を明らかにすることで、**利用継続に向けた利用初期で支援すべきポイント**を検討すること

■ 対象

佐賀市健康運動センターを
2018年4月以降に利用開始した者: **2,095名**



65歳以上の者: **671名**



利用間隔の平均値が14日以内の者: **263名**



利用5回以前と15回時点の全身持久力の測定データがある者: **196名**



利用25回以上
継続群: 145名



利用10回以上24回以下
中断群: 51名

佐賀市健康運動センターにおける支援の柱と測定項目

自転車エルゴメータやトレッドミルでの
有酸素運動を50%VO₂max/wt相当の運動強度で行うことを推奨

運動記録開始
(希望者)

5回

10回

15回

25回

利用日

利用頻度、利用間隔の変動係数(CV)、
総合利用状況※3

体重

体重の変化量

全身持久力※1

全身持久力の変化量

※1 全身持久力の評価には、一点法50%VO₂max/wt ※2を用いた

※2 一点法50%VO₂max/wt

= 50%VO₂max/wt = $1.8 \times \text{負荷} \times 6.12 \times (138 - 0.5 \times \text{年齢} / \text{測定時HR} / \text{体重}) + 3.5 + 3.5$

※3 総合利用状況 = 利用頻度 / 利用間隔CV

結果 カイ2乗検定

	群分け	運動継続状況		p値
		継続群(人)	中断群(人)	
性別	男性	59	15	0.153
	女性	86	36	
年齢	前期高齢者	113	41	0.713
	後期高齢者	32	10	
利用頻度	低頻度	62	32	0.014
	高頻度	83	19	
利用間隔CV	不定期	48	51	0.001
	定期	97	0	
総合利用状況	利用劣	55	41	0.001
	利用優	90	10	
体重の変化量	維持・増加	59	28	0.789
	減少	86	23	
全身持久力の変化量	向上	110	40	0.710
	維持・低下	35	11	

■ 結果 介入可能な利用継続のポイント

調整あり

	p 値	オッズ比 95%信頼区間	p 値	オッズ比 95%信頼区間
利用頻度	0.015	2.255 1.170～4.346	0.432	1.024 0.965～1.087
利用間隔CV	0.961	0.000 0.000～0.000	0.000	0.996 0.994～0.998
総合利用状況	<0.001	6.709 3.111～14.467	0.006	0.930 0.883～0.980
体重の変化量	0.810	0.564 0.296～1.072	0.004	0.854 0.767～0.950
全身持久力の変化量	0.710	1.157 0.537～2.494	0.001	0.858 0.784～0.938

交絡因子

性別、年齢、
体重の変化、
全身持久力の変化

性別、年齢、
総合利用状況

■ 考察

- 利用間隔CVや総合利用状況、体重の変化量、全身持久力の変化量が利用継続と関係していることが明らかになった
- 中野ら(2015年)は、介護予防教室参加者を対象にした研究において、運動継続に対する要因分析を行った結果、**支援を通して運動を生活パターンに組み込むことが重要**であると報告している
- 運動施設における**有酸素運動時間を延伸させる**ことで、効率的に体重減少と全身持久力向上を引き起こすことが可能である



運動継続に向けた利用初期の支援では、運動施設を**同一曜日に利用するよう促すこと**と、**50%VO₂max相当の有酸素運動の時間を延ばすこと**で運動効果を出すことが重要であると考えられた

■ 結論

運動継続に向けた利用初期の支援において、**利用面では定期利用を促すこと、生体面では体重減少や全身持久力向上を引き起こすことの重要性が示唆された**