

運動習慣をつけるには、スモールチェンジの行動は有効か？

この調査は、平成 27 年度健康科学部社会福祉学科の 4 年生の卒業論文のテーマとして、東海大学健康クラブデータ管理委員会の倫理審査に合格したのちに調査が開始された。指導教員は、同学科の谷口幸一教授(本クラブ正会員・副会長)であった。本研究の目的は、東海大学健康クラブ活動に参加していたの市民会員を対象として、かれらが日々実践している運動実施頻度と運動・スポーツの促進要因と考えられる「スモールチェンジ行動」(日常生活のなかでのちょっとした心掛け)の項目別の使用頻度との関係を検討することであった。

当クラブの研究倫理審査会の承認を得て、参加者(108 人：男性 40 人、女性 68 人)の運動を行うためのスモールチェンジ行動の活用度を調べた結果、次のような回答が得られた。

1. 対象者の中で、いわゆる運動行動に関する TTM 理論に基づく運動ステージを調べた結果、回答者の 7 割が「実行期」(運動実施頻度が週 3 回以上で 1 回の運動時間が 20 分以上であるが、その継続時間が半年に満たない人)と「維持期」(運動実施頻度が週 3 回以上で 1 回の運動時間が 20 分以上であり、その継続時間が半年以上の人)にある人々であった。また「無関心期」(現在は運動はしていないし、これからも始める気もない人)は 0 人、「関心期」(現在は運動はしていないが、機会があれば始めようと思っている人)は約 1 割であった。結果、「準備期」(不定期に運動を実施している人)と実行期と維持期を合わせると、運動の実践者は対象者全体の約 9 割であった。
2. 対象者の「スモールチェンジ行動」の項目別の実施頻度を調べた結果を実施率の高い順に紹介すると、「自分の体力に見合った距離や量を考えながら運動を行う」(73%),「一緒に運動する仲間がいる」(47%),「家族や友人に定期的に運動をしていることを伝えている」(39%),「家で運動グッズを目につきやすい所に置いている」(37%),「近くに運動する場所があるか事前に調べている」(36%),「定期的に健診を行い、運動ができるどうか体調チェックをしている」(28%),「仕事の合間など、ちょっとした時間があれば体を動かしている」(17%),「天候不良の時や寒暖の差の大きい日などに、運動するときの対策を立てている」(11%),「運動に関する記録を、目につきやすい所に表にして貼っている」(9%)の順であった。さらに、これらのスモールチェンジ行動の中で、性別の実施率に有意差が認められた項目は、「家で運動グッズを目につきやすい所に置いている」(男 25% < 女 44% : 全体 37%)と、「自分の体力に見合った距離や量を考えながら運動を行う」(男 85% > 女 67% : 全体 73%)の 2 項目のみ

であった。回答者の平均年齢は男 66 歳、女 63 歳であり、いわゆる高齢期の入り口にある年齢層で、日々の生活の自立能力の高い人々であった。

このように、日々のちょっとした心がけが、運動実施への促進要因になっていることが明らかとなった。一回 30 分以上・週 3 回実施・3 カ月以上継続する運動(3033 運動と称している)が、神奈川県の実施率の数値目標であるが、実際はその段階に達していない地域が多い。本調査の実施地域である伊勢原市は、この 3033 運動の段階に達しているのは、約 22%である(2014 年度伊勢原市健康スポーツ調査結果)。また同市内でも居住地区による実施率の格差も最大 5%と比較的に大きい。国の健康作り運動である「健康日本 21」(第二次)でも、運動習慣に限らず、栄養・休養の健康づくりの対策や健康寿命の地域間格差を少なくすることが課題になっている。

(以上、中川周人:「高齢者の心身の健康に及ぼす運動の効果についての調査」(2015 年度社会福祉学科卒業論文抄録より抜粋)