岐阜大学機関リポジトリ
Gifu University Institutional Repository

中高年者の日常生活における運動量の変動パターンに関する研究

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2008-03-12
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 古田, 善伯
	メールアドレス:
	所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12099/570

Ⅰ．はじめに

運動不足は生活習慣病の有力な誘発因子であり，この運動不足が継続すると中高年期に生活習慣病が発症しやすくなることが，これまでの疫学研究[1) 8)]によって明らかにされてきている．そして，現代の社会においては，運動不足状態に陥りやすい生活環境にあることが指摘されるとともに，この運動不足を解消するための運動処方[8)]に関する研究や運動不足の状況を示す運動量の評価法[4) 5) 6) 7) 9) 12) 14) 15) 17)]も研究開発されてきた．

これまで使用されてきた一日の運動量（活動量）の指標としては，エネルギー消費量（加速度計による方法[2) 3) 4) 7) 6) 13) 15) 16) 18) 20) 21) 23) 25) 26)]，タイムスタディー法[11) 14)]など），歩数（歩数計）[5) 6)]，心拍数（心拍メモリー装置など）[10) 17) 22)]，二重標識水法[11) 13)]などがある．これらの運動量の指標を用いた研究においては，一日全体の運動量の評価を中心に行っており，一日の運動量の経時的変化や質的変化（運動強度），あるいは長期間の運動量の変化を分析するという試みは一部しかみられず，特に中高年者を対象とした分析はほとんど行われていない．また，従来の運動量の測定法では，経時的変化や長期間の測定そのものが困難であったことや，測定に時間がかかり過ぎることが課題となっていた．しかし最近では，一日の運動量（加速度の変化から推定する方法）を分単位で記録し，かつ運動強度を段階的に評価し，さらにこれらのデータを最大６週間連続して記録できる装置が開発されている[4) 11) 16) 18) 25)]．

本来，生活習慣病は日常生活において毎日繰り返す運動の様相の違いによって影響を受ける程度も異なることが推測される．したがって，特に生活習慣病の発現しやすい中高年者の日常生活における運動の様相を明らかにすることは，今後の生活習慣病予防のための方向性を示す有益な資料となると考えられる．そこで，本研究では，この装置（ライフコーダ）を用いて，中高年者の日常生活における運動量の変動特性と変動パターンを明らかにすることを目的とした．