

Ⅲ. 高齢者（65～79歳）の「ADL（日常生活活動テスト）」及び体力・運動能力とスポーツ・運動習慣との関係

スポーツ庁においては、関係省庁の司令塔機能を果たしスポーツ行政を総合的に推進することとしており、スポーツを通じた健康増進の取組により、ロコモティブシンドローム等を予防し、健康寿命が平均寿命に限りなく近づく社会の構築を目指している。

そこで、高齢者については、「ADL（日常生活活動テスト）」及び体力・運動能力とスポーツ・運動習慣の関係を分析した。

- (注) 1. ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことを言う。
 2. ADL（日常生活活動テスト）とは、日常生活の中で必要とする基本的な動作（日常生活活動：Activities of Daily Living）ができるか否かを質問紙によって評価するテスト項目であり、本調査においては、高齢者を対象に実施している。

(1) 高齢者の「ADL（日常生活活動テスト）」の評価とスポーツ・運動習慣

「ADL（日常生活活動テスト）」の12項目の中から、特に日常生活活動の基本となる歩行及び更衣動作とスポーツ・運動習慣の関係を図3及び図4に示した。

日常生活における活動の基本となる歩行については、男女ともにスポーツや運動の実施頻度が高いほど長く歩くことができる者の割合が多くなっている。「ほとんど毎日（週3～4日以上）」実施しているとする者は、男性で約7割、女性で約6割以上が1時間以上歩くことができる。

一方、スポーツ・運動を実施しない者で1時間以上歩くことができるとする者の割合は、男性で約4割、女性で約3割にとどまっている。

また、更衣動作においても、歩行ほどの差はみられないが、スポーツ・運動の実施頻度が高いほど「何にもつかまらないで立ったままズボンやスカートがはける」者の割合が多い。

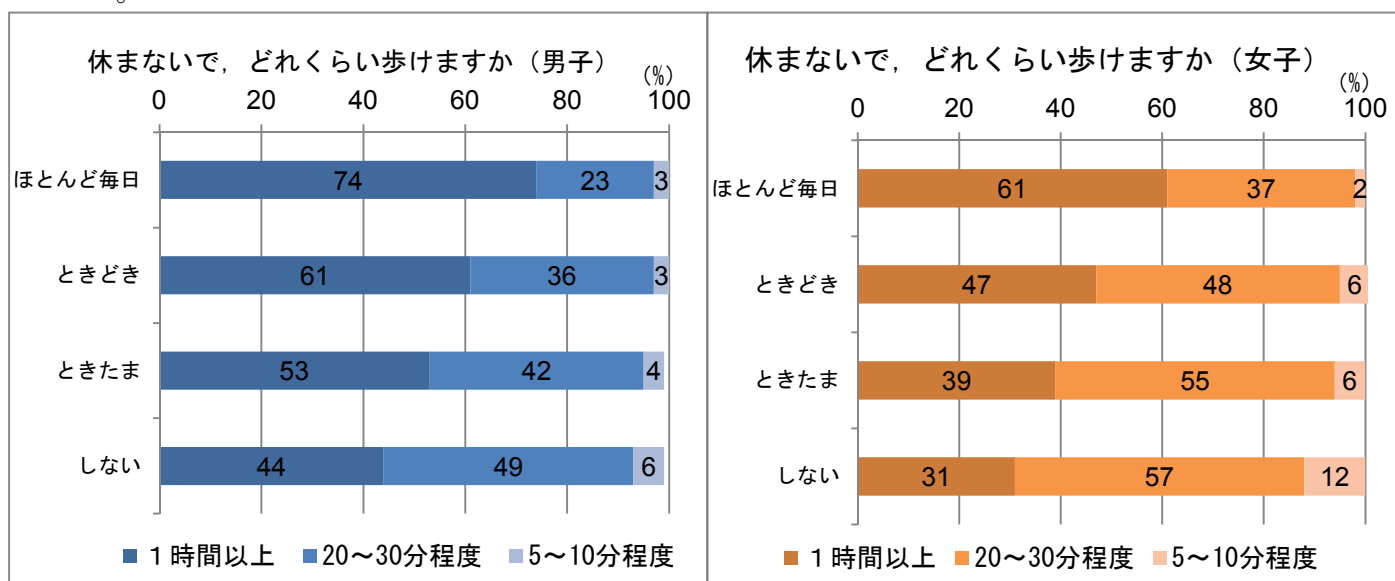


図3. 高齢者（65～79歳）における歩行とスポーツ・運動習慣

- (注) 1. ほとんど毎日：週3～4日以上、ときどき：週1～2日程度、ときたま：月1～3日程度
 2. 数値は整数で標記しているため必ずしも合計100%にはならない。

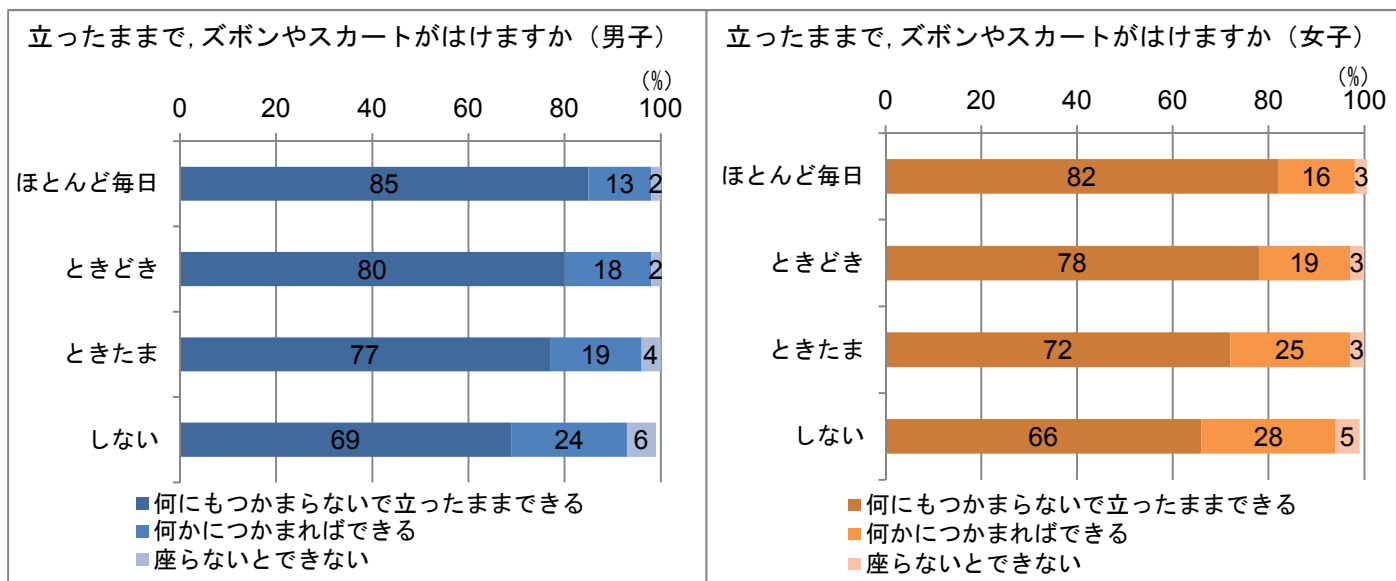


図4. 高齢者（65～79歳）における日常生活活動（更衣動作）とスポーツ・運動習慣
 （注）図3の注に同じ。

(2) 高齢者の体力・運動能力とスポーツ・運動習慣

高齢者（65～79 歳）においては、つまづいて転倒することが、骨折やそれに伴う「寝たきり」の状態を引き起こす誘因となることが多い傾向にある。

これは、加齢に伴い筋・神経系の能力が低下することと関連しており、新体力テストにおいては、このような脚部の筋力や動作に関する総合的な体力要素が反映した歩行能力の指標として 10m 障害物歩行を実施している。

この 10m 障害物歩行の記録とスポーツ・運動習慣の関係を図 5 に示した。

男女ともに、スポーツ・運動の実施頻度が高いほど良い記録を示していることがわかる。特に、「週 1 日以上（ほとんど毎日＋ときどき）」実施する習慣がある者と、そうでない者の差が顕著になっている。

また、スポーツ・運動の実施頻度に関わらず、男女ともに 75～79 歳の年代になると 65～69 歳の年代に比べて、記録が大きく低下するが、「ほとんど毎日（週 3～4 日以上）」実施する者は、そうでない者と比べて低下の度合いが小さくなっている。

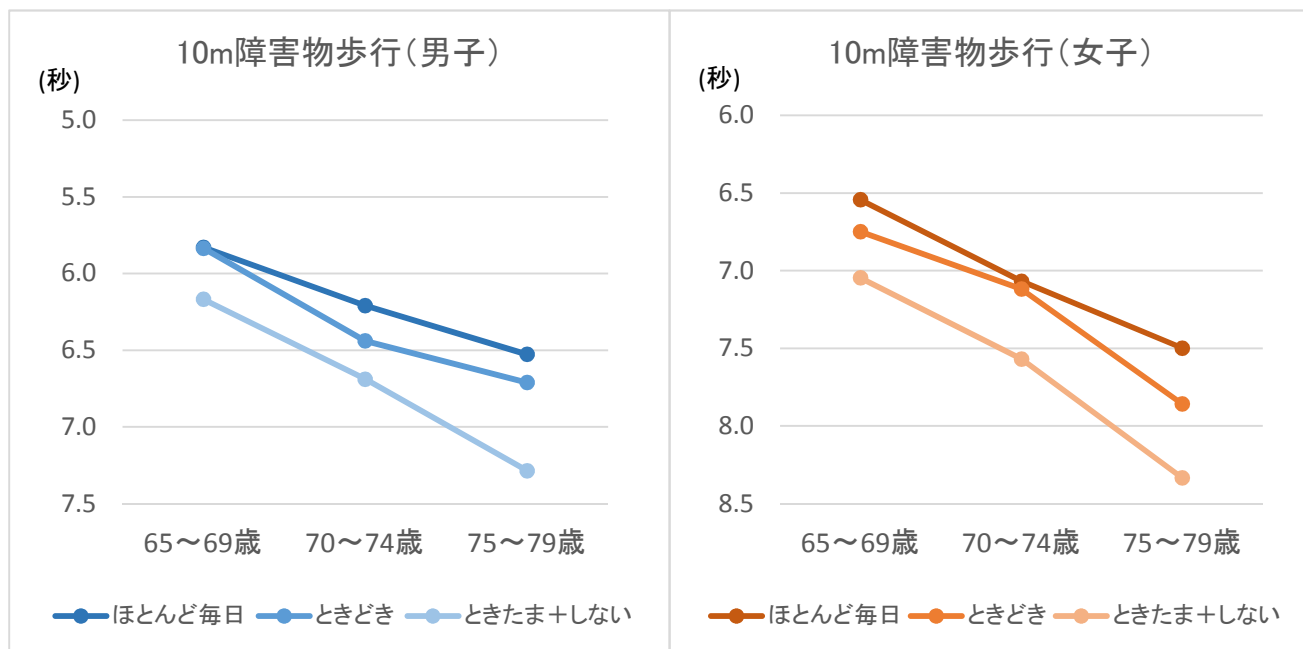


図 5. 高齢者（65～79 歳）における 10m 障害物歩行の記録とスポーツ・運動習慣

- (注) 1. 10m 障害物歩行とは、スタートからゴールの 10 メートルの間に 2 メートル間隔で置かれた 6 つの障害物（高さ 20cm, 奥行き 10cm, 幅 1m）をまたぎ越して、スタートからゴールまでの時間を計測する。
2. ほとんど毎日：週 3～4 日以上、ときどき：週 1～2 日程度、ときたま：月 1～3 日程度