

高齢者の日常的な活動と冬期歩行に対する自己効力感

The Relations Between Elderly's Daily Activity State and Their Self-Efficacy for Outing in Winter

○大川戸貴浩¹, 富田真未¹, 須田力², 金田安弘¹, 森井隆³, 鈴木英樹⁴, 朝日保⁵, 興水賢治⁶

Takahiro Okawado, Mami Tomita, Tsutomu Suda, Yasuhiro Kaneda, Takashi Morii, Hideki Suzuki, Tamotsu Asahi, Kenji Koshimizu

1. はじめに

ウインターライフ推進協議会では2014年2月に、冬道歩行時に補助具を用いることによる転倒リスク軽減効果を把握し、高齢者へ冬期の活動性を高める知見を提供することを目的に歩行基礎実験を実施している。その結果、「冬靴+スパイク」や「冬靴+ポール+スパイク」装着により不安感が改善、歩行速度も上昇するという結果を得た¹⁾。この実験の高齢者のように、冬道での歩行に対して比較的抵抗の少ない方であれば、補助具を有効に活用することができ、冬期の活動性を高めることができる。

そこで、そもそも冬道でも比較的自信をもって歩くことの出来る高齢者にはどのような特徴があるのか把握することを目的に、高齢者を対象としたアンケート調査を実施し、外出頻度や運動経験等と冬道における歩行時の自信(冬道セルフ・エフィカシー/冬道SE)との関係について分析を行った。

2. 冬道SEとアンケート実施状況

2.1 冬道SE

本調査では、佐美靖が開発した冬道セルフ・エフィカシー尺度(5項目)²⁾を用いてアンケート調査を実施した。冬道セルフ・エフィカシーの質問項目は以下のとおりである。

SE1 強風時(路面状況が良い時には、少し風が強くても徒歩で出かける)、SE2 零下気温時(天気も路面状況も良い時には、マイナス気温でも徒歩で出かける)、SE3 降雪中(路面状況が良い時には、雪が降っていても徒歩で出かける)、SE4 積雪路(天気が良い時には、道路に10cmぐらいの雪が積もっていても徒歩で出かける)、SE5 凍結路(天気が良い時には、路面が凍結していても徒歩で出かける)

これらの項目に対し、選択肢は「全く自信がない(-4)」から「非常に自信がある(4)」までの9段階となっている。

2.2 アンケート実施状況

札幌市在住及び士別市在住の高齢者、合計193名に対して自己記入式によるアンケート調査を実施した。実施時期は、札幌市が2013年12月及び2014年1月、士別市が2015年2月、3月である。なお、高齢者の日常的な活動に関する設問は、夏と冬の外出頻度、夏と冬の運動実施頻度、夏と冬に行っている運動の種類等である。

3. 調査結果

3.1 無雪期の運動実施頻度と冬道SE

図1に示すとおり、無雪期に週4,5回以上運動している活発な群(ほぼ毎日+週4,5回以上)と週1,2回以下の不活発な群(週1,2回+月1,2回+ほとんどしない)では、値にばらつきはあるものの、活発な群のほうが冬道SEの各項目における値が高い傾向にある。なお、冬道SE5項目の平均について、活発な群と不活発な群においてマンホイットニー検定を行った結果、両群間の差は有意($p < 0.05$)であった。

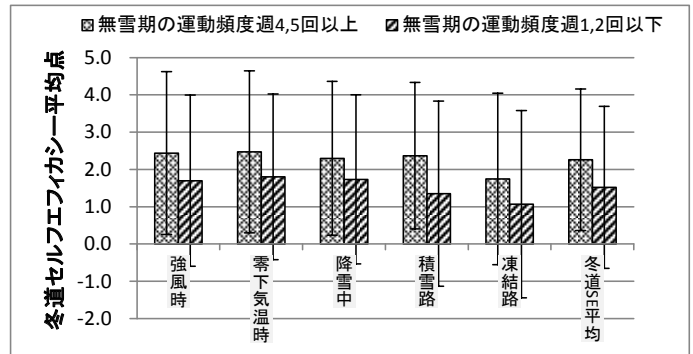


図1 無雪期の運動頻度と冬道SE(平均と標準偏差)

3.2 スキー・スケート実施状況と冬道SE

運動経験の内、スキーやスケートを実施している群としていない群を比較すると、5項目のいずれにおいても実施している群の値が高い傾向にある。これらについても同様の検定を行った結果、低温要因、積雪路面要因、凍結路面要因および、5項目の平均値においてに両群間の差は有意($p < 0.05$)であった。

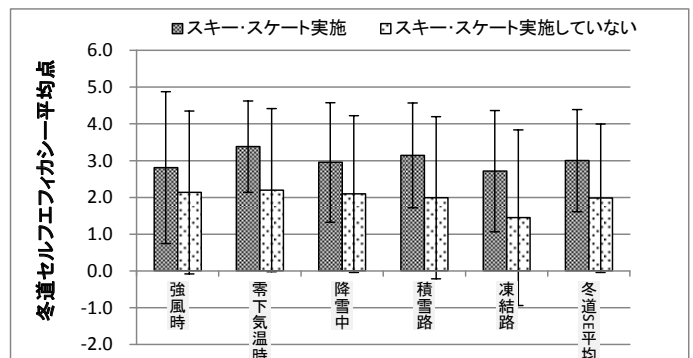


図2 スキー・スケート実施状況と冬道SE(平均と標準偏差)

この他、冬期の外出や運動頻度が高いほど冬道SEの値が高い傾向にある事がわかった。そのため、このような冬道SEが高まるような日常の活動により、冬期における高齢者の活動性を高めることが期待される。

参考文献

- 1) 大川戸貴浩, 須田力, 野田竜也, 森井隆, 石本敬志, 2014: 冬期における高齢者の歩行転倒不安軽減と活動性向上に向けた調査. 雪氷研究大会(2014・八戸)講演要旨集, 76.
- 2) 佐美靖, 週2回12週間にわたって水中運動を実施した高齢女性の健脚度関連体力, 冬道セルフエフィカシー, 精神的健康度とQOLの改善, 日本生気象誌, 42(1), 17-27.

1 一般社団法人北海道開発技術センター
2 NPO法人雪氷ネットワーク
3 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟
4 北海道医療大学
5 士別市スノーシュークラブ
6 士別市教育委員会

Hokkaido Development Engineering Center
Network of Snow and Ice Specialists
Japan Nordic Walk League
Health Sciences University of Hokkaido
Shibetsu City Snowshoe Club
Shibetsu City Board of Education