

高齢者の健康と体力に対する意識調査

藤 澤 義 彦
石 倉 忠 夫
田 附 俊 一
田 淵 和 彦

《ABSTRACT》

Survey on the Self-Awareness of Senior Citizens regarding Health and Physical Fitness

For the senior generation over the age of 65, a high level of self-awareness regarding physical activities makes active daily living possible and a strong determination to “be healthy” is indispensable to stay healthy.

These surveys are to investigate a correlation between the senior citizens' mental fitness and physical fitness.

Examinees subject to these surveys consist of 242 men and 43 women over the age of 65, with an average age of 70.3 ± 3.9 for men and 69.0 ± 2.9 for women, who participated in an open seminar held by DOSHISHA University.

In the finding of the ADL survey on daily living, 91.8% of the examinees considered themselves as “healthy”, but only 85.1% as “physically fit”. There seems to be a certain degree of a gap between the

senior citizens' self-awareness of health and physical fitness.

All in all, the survey results scored high in ADL points. According to the analysis of a correlation between the ADL scores and daily living survey, an examinee who is extremely healthy, confident in physical fitness and engaging in exercises and sports almost on a daily basis tends to score high in ADL points.

In a survey on the senior citizens' self-awareness of physical fitness being conducted in France, 31.7% of the same examinees were unable to pass the test by answering “yes” to the entire questions. This suggests that there is a certain degree of a gap between the self-awareness of health and physical fitness.

From these surveys, we can conclude that, in order to minimize the gap, senior citizens must engage more actively in exercises and sports, which would lead them to physical well being.

Keywords: senior citizens, ADL, Physical fitness measuring methods, mental fitness and physical fitness.

は じ め に
 調査内容, 調査方法等
 結 果
 考 察
 ま と め
 文 献

は じ め に

健康, 体力の維持・増進に, 運動が不可欠であることは広く認識されている。特に, 現代社会を健康的に生き抜くためには, 適切な処方により実施するスポーツや身体運動が有効であると考えられる。しかし, 高度に発達した社会では,

身体運動の減少と精神的ストレスの増加に伴う身体への影響が、年齢層を問わず問題視されている。これらの問題を改善する方法の一つとして運動・スポーツの実施が取り上げられることが増えている。その中でも特に運動およびスポーツが、高齢者層の心・身の健康に与える影響について注目を集めている。実際、体育学関係の学会等では、高齢者を対象とした研究が増加していることから、運動、スポーツと高齢者の健康、体力との関係の深さが認識できる。

一般的に身体活動と健康、体力との関連をみた場合、活動的な運動の実施が何よりも優先されると考えられる。しかし、それらの肉体的な活動を伴う運動を実践するには、運動を実践するという「意識」も重要と思われる。特に65歳以上の高齢者と呼ばれる年齢層には、身体活動に対する認識の高さが活動的な日常生活を可能にするとも考えられる。健康であるためには、『自分自身が健康である。』または『健康でありたい。』と望む気持ちが必要であろう。

国民衛生の動向¹⁾によると、2003年度の我が国の65歳以上の人口は23,311,000人で、総人口1億2,761万9千人の19.0%をしめる世界でも有数の高齢化社会を形成している。また、この高齢者人口は年々増加傾向を示し、2003年度は2002年度に対し0.5ポイント上昇しているとされている。

今回は、このような現実を踏まえ、65歳以上の高齢者の肉体的、精神的健康状態および、それらの関係について調査すべくアンケートを実施した。アンケートは、文部科学省の新体力テストに納められている、日常生活動作調査 (activities of daily living: ADL, 以下同じ)、およびフランスで実施されている高齢者体力調査を実施し、日常活動動作、自覚的運動能力および体格の特徴等と健康・体力に関する意識の関係について、検討を加えたので報告する。

調査方法、調査内容等

今回の被調査者は、京都府京田辺市と同志社大学が共催している“京たなべ・同志社ヒューマンカレッジ”の受講者と同志社大学が京田辺校地で実施している自然系および人文系の公開講座の参加者である。この報告は参加者のうち65歳以上の286名(男性242名, 女性43名)を対象にした。被調査者の平均年齢は

男性70.3±3.9歳，女性69.0±2.9歳であった。被調査者の居住地は，75.2%が京都府（145名）と奈良県（70名）で，それ以外では，大阪府56名，滋賀県3名，その他10名（不明2）となっている。

なお調査日時は京たなべ・同志社ヒューマンカレッジ受講者対象の調査を2004年9月4日，同志社大学人文系公開講座参加者対象の調査を2004年10月12日，同自然系公開講座参加者対象の調査を2004年10月15日に実施した。

調査は調査者が本調査の目的と各質問項目を説明した後，各被調査者のペースで回答させた。その後解答用紙を回収した。

調査内容等については，以下の通りである。

1. 日常生活動作調査

日常生活動作調査は，新体力テストで実施されている項目を採用した²⁾³⁾。この調査は，2種類の調査から構成され，1つは日常生活の状況調査（表1）で，もう1つは活動調査（表2）である。日常生活活動テストでは，被調査者は各項目から現在の生活状況に該当する，または該当すると思われる項目を選択する。各項目の評価は，12問とも解答1を1点，解答2を2点，解答3を3点とする。また，解答1から解答3に該当しない場合は，0点とした。総合評価は36点を最高点として，この点数をもとに各被験者の日常生活活動状況の自覚的体力を判定した。

2. 高齢者体力意識調査

この調査（表3）は，フランスでの55歳以上の人々を対象にした調査⁴⁾で，フランス・スポーツ省，フランス体育・体操協会（F.F.E.P.G.V.）等が考案した，高齢者に望まれる体力を特に平衡性に注目し考案された体力評価基準である。詳細については，藤澤⁵⁾で報告されている。

表1 体力測定調査用紙

1. 住 所	都道府県	年 齢	歳
2. 性 別	男 ・ 女		
3. 都市階級区分	1. 大・中都市 2. 小都市 3. 町村		
4. 職 業	1. 農・林・漁業 2. 労務 3. 販売・サービス 4. 事務・保安 5. 専門・管理 6. 主婦 7. 無職 8. その他()		
5. 健康状態について	1. 大いに健康 2. まあ健康 3. あまり健康でない		
6. 体力について	1. 自信がある 2. 普通である 3. 不安がある		
7. スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している 2. 所属していない		
8. 運動・スポーツの実施状況	1. ほとんど毎日(週3~4日以上) 2. ときどき(週1~2日程度) 3. ときたま(月1~3日程度) 4. しない		
9. 1日の運動・スポーツ実施時間	1. 30分未満 2. 30分~1時間 3. 1~2時間 4. 2時間以上		
10. 朝食の有無	1. 毎日食べる 2. 時々欠かず 3. まったく食べない		
11. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満 2. 6時間以上,8時間未満 3. 8時間以上		
12. 学生時代の 運動部活動の経験	1. 中学校のみ 2. 高校のみ 3. 大学のみ 4. 中学校・高校 5. 高校・大学 6. 中学校・大学 7. 中学校・高校・大学 8. 経験なし		
13. 体 格	1. 身長 : . cm 2. 体重 : . kg		

表2 ADL（日常生活活動テスト）調査用紙

各問について、該当するものを1つ選び、その番号を□の中に、
該当するものが無い場合は×を□の中に記入してください。

- 問1 休まないで、どれくらい歩けますか。
- 1. 5～10分程度 2. 20～40分程度 3. 1時間以上
- 問2 休まないで、どれくらい走れますか。
- 1. 走れない 2. 3～5分程度 3. 10分以上
- 問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。
- 1. できない 2. 30cm程度 3. 50cm程度
- 問4 階段をどのようにして昇りますか。
- 1. 手すりや壁につかまらないと昇れない
..... 2. ゆっくりなら手すりや壁につかまらずに昇れる
..... 3. サッサと素に手すりや壁につかまらずに昇れる
- 問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。
- 1. できない
..... 2. 手を床につけてなら立ち上がれる
..... 3. 手を使わずに立ち上がれる
- 問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。
- 1. できない 2. 10～20秒程度 3. 30秒以上
- 問7 バスや電車に乗ったとき、立っていられますか。
- 1. 立ってられない
..... 2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる
..... 3. 発車や停車の時以外は何にもつかまらずに立ってられる
- 問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。
- 1. 座らないとできない
..... 2. 何かにつかまれば立ったままできる
..... 3. 何にもつかまらないで立ったままできる
- 問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。
- 1. 両手でゆっくりとならできる
..... 2. 両手で素早くできる
..... 3. 片手でもできる
- 問10 布団の上げ下ろしができますか。
- 1. できない
..... 2. 毛布や軽い布団ならできる
..... 3. 重い布団でも素にできる
- 問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。
- 1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度
- 問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで上体だけを起こせますか。
- 1. できない 2. 1～2回程度 3. 3～4回以上

総合得点

判定


表3 フランスにおける高齢者体力意識に関する調査用紙


以下の質問は、先ず「はい」か「いいえ」を○印で囲って下さい。3～5の質問で、「いいえ」に○を付けられた方は、「いいえ」の横の「」にどれくらいなら出来るかを数字でお書き下さい。


年齢 _____ 歳 性別 男・女


普段から身体を動かしていますか？ はい・いいえ・どちらでもない


それでは、始めましょう！！

1.  手を使わずに椅子から立てますか？
はい いいえ

2.  問題〔苦勞〕なく長椅子に乗れますか？
はい いいえ

3.  10歩、目を閉じて歩けますか？
はい いいえ → [] 歩なら歩ける

4.  10秒間、片足立ち(開眼)が出来ますか？
はい いいえ → [] 秒なら出来る

5.  10m、歩道の縁を歩けますか？
はい いいえ → [] mなら歩ける

結 果

・日常生活状況調査について

今回は、調査項目の中から、特に“5. 健康状態について”，“6. 体力について”，“8. 運動・スポーツの実施状況”，“9. 1日の運動・スポーツ実施時間”の4項目に注目して男女別にクロス集計を行い検討を加えた。ここに示した4項目は、特に被調査者の健康、体力と身体運動、スポーツに関連する項目であり、今回は、それらの関係をみるため抽出し検討を行った。

“健康状態について”（表4）では、「まあ健康」が男性では全体の77.4%、女性では65.1%で、男性の方が大であった。しかし、「大いに健康」は、女性の方が23.3%と男性の15.1%より高い値を示した。

表5は、“体力について”であるが、男女とも「ふつう」と答えた人が70%を超えたが、逆に体力に「不安がある」男性が15.0%、女性は14.3%であった。

表6は“運動・スポーツの実施状況”である。この項目の運動・スポーツの実施頻度は「ほとんど毎日」が週3～4回、「ときどき」が週1～2回、「ときたま」が月1～3日程度を表している。男性の41.1%が週3～4回の運動を実施しており、女性は週1～2回の運動頻度が最も高く41.0%を示した。一方、「全く運動を行わない」は男性が13.9%、女性が28.2%であった。

“1日の運動・スポーツ実施時間”（表7）は、男性では「1時間未満」が45.7%で、女性は「30分未満」が45.5%であった。運動時間は、男性の場合1回の運動時間が「2時間」並びに「2時間以上」が34.5%に達した。

・日常生活活動テスト（ADL）について

ADL得点等については、表8に示すとおりである。被調査者の日常生活活動を検討するために本調査で得られたADL得点と出村⁶⁾らの報告とをコ克蘭・コックスの方法を用いて比較した。その結果、本調査で得られたADL得点が有意に高かった（ $df = 270, t = 5.41, p < .001$ ）。全体の総得点の平均は 30.9 ± 3.55 点であった。得点を13点～23点、24点以上に分類した場合の結果

表4 日常生活状況調査における健康について

	回答項目（数値：％）		
	大いに健康	まあまあ健康	あまり健康でない
男 性	15.1	77.4	7.5
女 性	23.3	65.1	11.6
合 計	16.3	75.5	8.2

表5 日常生活状況調査における体力について

	回答項目（数値：％）		
	自信がある	普通である	不安がある
男 性	15.0	70.0	15.0
女 性	11.9	73.8	14.3
合 計	14.5	70.6	14.9

表6 日常生活状況調査における運動・スポーツの実施状況

	回答項目（数値：％）			
	ほとんど毎日	ときどき	ときたま	しない
男 性	41.1	33.3	11.7	13.9
女 性	23.1	41.0	7.7	28.2
合 計	38.5	34.4	11.1	15.9

表7 日常生活状況調査における1日の運動・スポーツ実施時間

	回答項目（数値：％）			
	30分未満	30分～1時間	1～2時間	2時間以上
男 性	19.7	45.7	22.4	12.1
女 性	45.5	39.4	12.1	3.0
合 計	23.3	44.9	21.1	10.9

表8 男女被調査者のADL得点

(数値：得点)

	平均	標準偏差
男性	31.0	3.50
女性	29.9	3.69
合計	30.9	3.55

表9 日常生活状況調査における健康についてのADL得点

		回答項目 (数値：得点)		
		大いに健康	まあ健康	あまり健康でない
男性	平均	33.4	30.9	27.0
	標準偏差	2.32	3.34	3.29
女性	平均	32.6	29.5	25.0
	標準偏差	2.07	3.04	5.48
合計	平均	33.2	30.7	26.6
	標準偏差	2.27	3.33	3.73

表10 日常生活状況調査における体力についてのADL得点

		回答項目 (数値：得点)		
		自信がある	普通である	不安がある
男性	平均	33.0	31.4	27.5
	標準偏差	2.44	3.20	3.45
女性	平均	33.6	29.9	25.2
	標準偏差	2.07	2.94	4.55
合計	平均	33.1	31.1	27.2
	標準偏差	2.38	3.20	3.63

表11 日常生活状況調査における運動・スポーツの実施状況のADL得点

		回答項目（数値：得点）			
		ほとんど毎日	ときどき	ときたま	しない
男 性	平 均	31.7	31.4	31.3	28.8
	標準偏差	2.87	3.66	3.25	3.84
女 性	平 均	30.4	30.7	30.0	28.3
	標準偏差	3.00	3.53	1.41	5.29
合 計	平 均	31.5	31.2	31.2	28.7
	標準偏差	2.89	3.63	3.15	4.14

は、24点以上が264名（92.3%）であった。12点以下は無く、13点～23点は7名（2.4%）であった。

次にADL得点と日常生活状況調査の質問項目の“健康状態について”，“体力について”，“運動・スポーツの実施状況”および“1日の運動・スポーツ実施時間”の4項目との関係をみるために，性別の要因を加えて二要因くり返しなしの分散分析を行った。ADLと健康状態（表9），ADLと体力（表10）およびADLと運動・スポーツ実施状況（表11）の関係については，各質問項目間の主効果に有意差が認められ，男女ともそれぞれ“大いに健康”（ $df = 2/261$, $F = 22.69$, $p = .00$ ），“体力に自信がある”（ $df = 2/261$, $F = 22.32$, $p = .00$ ），“ほとんど毎日”（ $df = 3/248$, $F = 3.70$, $p = .012$ ）が最も高い数値を示した。なお，1日の運動・スポーツ実施時間には各効果と交互作用に有意差は認められなかった。

・フランス高齢者体力意識調査について

男女別にクロス集計を行った結果は表12の通りである。“椅子から手を使わずに立えますか”では男性，女性とも97%以上が「はい」と答えた。“10m，歩道の縁を歩けますか”は男性が89.1%，女性が88.1%。“10歩，目を閉じて歩けますか”は男性が85.3%，女性が87.8%を示した。しかし，“10秒間，片

表12 フランス高齢者体力意識調査各項目の集計結果

	回答項目 (%)									
	手を使わずに椅子から立ちますか		問題なく長椅子に乗れますか		10歩、目を閉じて歩けますか		10秒間、開眼片足立ちができますか		10m、歩道の縁を歩けますか	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
男 性	97.1	2.9	91.6	8.4	85.3	14.7	81.7	18.3	89.1	10.9
女 性	97.7	2.3	81.0	19.0	87.8	12.2	93.0	7.0	88.1	11.9
合 計	97.2	2.8	90.0	10.0	85.7	14.3	83.4	16.6	88.9	11.1

足立ち（開眼）ができますか？”の質問では「いいえ」が男性で18.3%，“問題〔苦労〕なく長椅子に乗れますか？”では「いいえ」が男性で8.4%，女性は19.0%を示した。

次に、5つの調査項目すべてに「はい」と解答したグループ（クリアー，以下同じ）と1項目でも「いいえ」と解答したグループ（アンクリアー，以下同じ）に分けた場合，クリアーが185名（68.3%；男性60名，女性25名）で，アンクリアーが86名（31.7%；男性72名，女性14名）であった。

考 察

高齢者が「安全」に「快適」に生活するためには，健康を維持するとともにその支えとなる優ぐれた体力を有する必要がある。また，健康であるためには，自分自身が『健康である』，または『健康でありたい』と望む気持ちが必要であろう。現在高齢者の体力を判定する場合の判定基準については，数多くの研究が行われている。しかし，その判定基準について，現段階では被調査者すべてに適応可能な基準は確立されていないように思われる。確かに，数値による明確な健康・体力の判定基準の開発が望まれるところではあるが高齢者その人自身が「自立した日常生活を営む上で必要とされる身体能力の有無と，活発に活動するために必要な身体能力の有無⁶⁾」を認識することでも，ある程度，安全で快適な生活を送れるものと思われる。

日常生活状況調査では、特にそれぞれの被調査者の健康、体力と身体運動、スポーツに関連する項目のみを抽出し、それらの関係を見るため、調査項目中の“健康状態について”、“体力について”、“運動・スポーツの実施状況”、“1日の運動・スポーツ実施時間”の4項目を選び、それぞれの調査結果の動向についても検討を加えた。

“健康状態について”では、「まあ健康」が大半を占めており、自覚的には健康状態にあることが解った。しかし、男性では7.5%、女性では11.6%が「あまり健康ではない」と答えており全体の1割程度の高齢者が自身の健康に不安を持っており、この傾向は女性の方が高い傾向を示した。また「大いに健康」においても女性の方が23.3%と男性の15.1%より高い値を示し、男性に比較して女性の方が自分自身の健康度を正確に判断しているように思われる。

“体力について”の質問では男女とも「ふつう」と答えた人が70%を超えたが、男性の場合、体力に「不安がある」が15.0%で、先の「あまり健康でない」の7.5%の2倍の値を示した。女性の場合も“健康状態について”の「大いに健康」の割合（23.3%）に比較し体力に「自信がある」が11.9%でと半数以下に減少していた。この結果から、高齢者の“健康観”と“体力観”は異質なものであると思われる、通常健康的な生活を送っている人でも、体力を運動能力の判定基準と判断し、解答に際し自分自身の身体活動の状況を冷静に点検した場合、日常生活の中で自信を持ってない状況が存在することがあるのではないかと思われる。当初この調査を計画した時点では、仮定として「健康観」と「体力観」とは同一の観念と考えたが、今回のような、健康観と体力観が同一のものではないという関係は、高齢者が日常生活を健康的に過ごせても、安全に日常生活を過ごせない要因を有していることにも通じるように思われる。そのため、今後より一層身体活動および身体運動が「苦」にならない自信作りが必要と考えられるとともに、そのような生活が可能になるための高齢者に適応した運動処方の開発が必要であろう。

“運動・スポーツの実施状況”においては、「全く運動を行わない」割合が男性で13.9%、女性で28.2%を示した。特に運動を行わない女性の割合が高い

ことが注目される。

“1日の運動・スポーツ実施時間”をみた場合、男性では30分から1時間未満が45.7%，女性では30分未満が45.5%とそれぞれ一番多かった。女性の場合、普段“全く運動をしない”人が28.2%を示し、運動を実施している人でも1回の運動時間が30分未満のため、体力に“不安がある”割合が高いのも理解できる。

次にADL得点について検討を加えた。今回の調査は全体的に高得点を示し、出村らの報告と比較し1%水準で有意に高かった。このADLは、高齢者が健康で自立した日常生活を営む上で必要な、健康関連体力を中心とした生活機能の評価および、体力テストの実施に関するスクリーニング・テストとして使用することを目的とされている⁶⁾。体力テストの実施に関する評価は、24点以上が特別な障害がない限り全ての項目についてテスト実施可能な体力を有しているとされる。すなわち、24点以上の者は高齢者として、ある程度優秀な体力を身に付けているとみてよいであろう。反対に23点以下は、体力特に持久力、筋力等に不安がみられ、テスト実施に際しテスト項目を選択する必要があるとされている。これらのことから考えると今回の被調査者は、24点以上が264名(92.3%)であり、全体的に高齢者として優秀な体力を有していると言えよう。また、ADL得点と日常生活状況調査における“健康状態について”、“体力について”、“運動・スポーツの実施状況”の3項目との関係を検討した結果から、大いに健康で、体力に自身があり、ほぼ毎日運動・スポーツを実施している人のADL得点は高い傾向を示した。

最後にフランスにおいて実施されている高齢者体力意識調査を用いて調査を行った。この調査紙は、フランスにおいて転倒事故防止を目的に実施されたものである⁷⁾⁸⁾。フランスでは近年、転倒による事故が急増しており、2000年には年間200万件の高齢者が転倒による事故を起こしている。また1997年には900件の転倒が起因した死亡事故が起きている。この問題を重要視し開発されたのが

高齢者体力意識テストである。このテストは、55歳以上を対象年齢としており、しかも全項目すべてをクリアすることが望ましいテストである。今回の調査では、クリアーが185名（男性160名、女性25名）、アンクリアーが86名（男性72名、女性14名）で、男性で31.0%、女性で35.9%、全体で31.7%がアンクリアーであった。ADLにおいては高い得点を示したが、この体力意識テストにおいて30%以上がアンクリアーであったことは、やはり自分自身の健康観と体力に関する意識の間に相違があることが伺える。

今回調査に用いた、フランスで使用されている高齢者向けの体力意識テストは、判定の基準となる体力要素を平衡性においている。普段、教育機関やスポーツ選手等で実施する体力測定は、全般的な体力要素を判定することを目的としている。しかし、この高齢者体力意識テストは平衡性だけに注目し測定項目を設定している。この測定が考案された根拠は、平衡能力の減退がその人自身に肉体的な老化を明確に認識させ得るものであると同時に、その平衡性認識と現実の相違が精神的にダメージを与える危険性を有しているという考えからである。これは、高齢者の体力的な老化を現実的に認識した結果発生する障害であろう。しかし、このように高齢者の日常生活においては、活動するための体力とともに、活動しようという意識が同時に、またはそれ以上に必要ではないかと思われる。石河らは、高齢者のスポーツ活動への参加は、体力の維持とともに「仲間を作ること」が重要な要素であるとしている⁹⁾。このことから、高齢者の精神的、意識的な健康・体力の維持向上とともに、それらの意識が現実的な健康・体力と同調することが望まれる。

今後さらに、高齢者の運動・スポーツ活動の実態を調査し、心と身体の関係把握する目的で、多角的に検討を加えたいと考える。

ま と め

一般的に身体活動と健康、体力との関連をみた場合、活動的な運動の実施が何よりも優先されると考えられる。しかし、それらの肉体的な活動を伴う運動

を実践するには、運動を実践するという「意識」もまた重要と思われる。特に65歳以上の高齢者においては、身体活動に対する認識の高さが活動的な日常生活を可能にするとも考えられる。高齢者が「安全」に「快適」に生活するためには、健康を維持するとともにその支えとなる体力を有する必要があるだろう。また、健康であるためには、自分自身が『健康でありたい』と望む気持ちが必要であろう。高齢者その人自身が「自立した日常生活を営む上で必要とされる身体能力の有無と、活発に活動するために必要な身体能力の有無」を認識することでも、ある程度安全で快適な生活を送れるものと思われる。

我が国は、65歳以上の人口が総人口の19.0%を占める世界でも有数の高齢化社会である。今回は、年々増加する65歳以上の高齢者の肉体的、精神的健康状態および、それらの関係について調査すべくアンケートを実施した。

- 1) 日常生活状況調査では、高齢者の健康に対する認識と体力に関する認識には、若干の相違があるように思われた。回答の中には、通常健康的な生活を送っている人でも、体力の状況を冷静に点検した場合、日常生活の中で自信を持ってない状況が存在することがあるように思われた。健康観と体力観が一致しないということは、高齢者が日常生活を健康的に過ごせても、安全に日常生活を過ごせない要因を有していることにも通じるように思われ、今後より一層身体活動および身体運動が「苦」にならない自信作りが必要と考えられるとともに、そのような生活が可能になるための高齢者に適応した運動処方の開発が必要であることが示唆された。
- 2) ADL得点は全体的に高得点を示した。また、ADL得点と日常生活状況調査との関係を検討した結果から、大いに健康で、体力に自身があり、ほぼ毎日運動・スポーツを実施している人のADL得点は高い傾向を示した。
- 3) フランスにおいて実施されている高齢者体力意識調査を用いて調査を行った。このテストは、55歳以上を対象年齢としており、しかも全項目すべてをクリアすることが望ましいテストである。今回の調査では、クリアーが185名（男性160名、女性25名）、アンクリアーが86名（男性72名、女性

14名)で、男性で31.0%、女性で35.9%、全体で31.7%がアンクリアーであった。ADLにおいては高い得点を示したが、この体力意識テストにおいて30%以上がアンクリアーであったことは、やはり自分自身の健康観と体力に関する意識との間には、若干の相違があることが伺えた。

謝 辞

今回の調査にあたり、京田辺市生活教育課、同志社大学京田辺校地総務課、同志社大学京田辺校地教務課および、同志社大学理工学研究so 宮島一彦教授、同志社大学歴史資料館 鋤柄俊夫教授には多大なるご支援をいただいた。ここに心より御礼を申し上げる。

文 献

- 1) 長谷川慧重, 他: 国民衛生の動向・構成の指標 臨時増刊・第51巻第9号 通巻第900号, 財団法人厚生統計協会, 2004.
- 2) 鈴木祐一, 青木純一郎, 小林寛道, 他: 新力テスト, 文部科学省, ぎょうせい, 2002.
- 3) 出村慎一, 佐藤進, 南雅樹, 松沢甚三郎, 野田洋平, 宮口尚義, 多田信彦, 小林秀紹, 郷司文雄, 南雅樹: 在宅高齢者の日常生活動作能力評価に有効なADL項目の検討 — 加齢, 体力テスト, 項目相互間の関係から —, 体力科学, Vol. 49, No. 2, p. 237-246, 2000.
- 4) L'ÉQUILIBRE, Ou en êtes-vous?, Ministère de la Jeunesse et des Sports, F.F.E.P.G.V., 2000.
- 5) 藤澤義彦: フランスにおける高齢者健康関連体力テストについて, 同志社保健42, p. 35~54, 2003.
- 6) 出村慎一, 佐藤進, 南雅樹, 小林秀紹, 野田洋平, 松沢勘三郎, 小林寛道, 青木純一郎: 在宅高齢者のための日常生活動作調査票の作成, 体力科学, Vol. 49, No. 3, p. 375~384, 2000.
- 7) Prévenir les chutes chez les personnes âgées, Éducation pour la SANTÉ, 1997.
- 8) Bruno SESBOU: F.F.E.P.G.V. et prévention — un programme de prévention des chuts, Loisir Santé No. 63, p. 20-22, 1995.
- 9) 松本清一, 石河利寛: 中高年の運動指導テクニック, 文光堂, 1992.