

# 篠栗 元気もん情報

Sasaguri "Genki-mon" Information

VOL. 3



お家でもこまめに動こう！

## 「篠栗元気もん調査」による 新たな知見を紹介します

日常生活の中のちょっとした身体活動でも、積み重ねれば介護予防の効果が期待できることが「篠栗元気もん調査」に基づく研究で明らかになりました。今年3月に論文も発表されています。

この新しい知見を明らかにした 韓国 東亜大学  
(元九州大学) 陳 涛 (チン タオ) 先生



## 1回あたりの継続時間が短くても「すきま時間」を活用し 中高強度の身体活動を毎日積み重ねれば介護予防につながる



### この研究でどんなことが 明らかになったの？

世界保健機構（WHO）は「健康増進のために息が軽く弾むかそれ以上の中高強度身体活動（MVPA）を1回あたり10分以上継続すること」を推奨していますが、1回10分未満のMVPAの積み重ねが健康に与える効果は十分に解明されていませんでした。この研究では「**1回あたりの継続時間が10分未満**」の**MVPA**を累積して算出した**1日あたりの合計時間**と**6年間の要介護化の危険性との関連**を調べました。その結果、**この合計時間が長いほど、その後に要介護認定を受ける危険性が低かった**ことが明らかになりました。



### **MVPA = 中高強度の運動 + 中高強度の生活活動**

身体活動は**目的を持って行う「運動」**と**生活を営むために行う「生活活動」**で構成され、それぞれ強度別に「**中高強度**」（軽く息が弾んでややきついと感じる程度以上）と「**低強度**」に分けることができます。中高強度の運動には、ジョギング、ラジオ体操、自分の体重を使った筋トレなどが含まれます。一方、中高強度の生活活動には、少し速足もしくは自転車での買い物、孫と体を動かして遊ぶ、掃除機かけなど、日頃の生活で行う身体活動が含まれます。

## 研究の内容



「篠栗元気もん調査」を開始した平成23年に65歳以上の1,678人を対象に活動量計（どれ位の強さでどれ位の時間身体活動を行ったかを測定できる装置）を用いて日常の身体活動を測定しました。

データの解析では「1回あたりの継続時間が10分未満」のMVPAに着目し、その1日あたりの合計時間をもとに男女それぞれで対象者を4グループに分け、その後6年間で要介護認定を受ける危険度がグループ間で異なるかどうかを統計的に調べました。

その結果「1回あたりの継続時間が10分未満」のMVPAの1日あたりの合計時間が最も少ないグループ（男性10分未満、女性15分未満）の危険度を1とした場合、最も多いグループ（男性30分以上、女性42分以上）の危険度は0.45と半分以下になることが明らかになりました。

MVPAは毎日の生活の中で運動を取り入れることに加え、より活発な生活活動を心がけることで増やせるんだよ。自分にあった方法を工夫してみてね！

### 体を使うこんな生活活動でもOK



掃除や洗濯などの家事

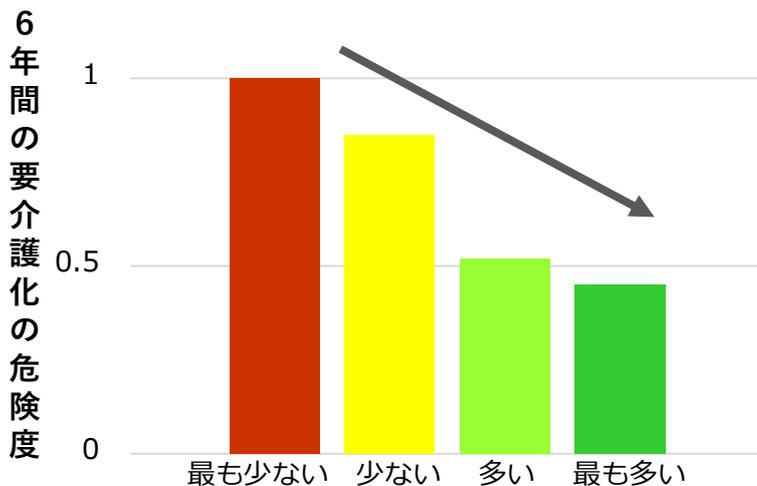


草むしり

犬の散歩



階段の昇り降り



#### 1回あたりの継続時間が10分未満のMVPA

この結果は、介護予防教室に通えず巣ごもりになりがちな現状の毎日でも、**自宅でちょっとした時間を活用しながら意識的にMVPAを積み重ねることが要介護化の予防につながる**可能性を示唆していると考えられます。

- ◆監修：福岡工業大学 社会環境学部 教授 檜崎 兼司
- ◆協力：株式会社マスプロ
- ◆お問い合わせ先：篠栗町地域包括支援センター

電話：092-948-6650 Eメール：f-tshien@town.sasaguri.lg.jp

篠栗元気もん情報の  
サイトはこちらから

