

中高年期における運動習慣と健康関連QOLの関連性について

学籍番号 4121035

氏名 藤田 言

【目的】

本研究は、40~50歳代における、個人での運動習慣と健康関連QOLとの関連性を検討することを目的とした。

【方法】

定期的な運動を指導者や仲間などの他者との交流がない個人での運動習慣を持つ30名の運動群(年齢:46.63±3.69)と運動習慣を持たない30名の非運動群(年齢:49.47±5.04)を対象に、日本語版SF-36ver2.0を用いて健康関連QOLを調査した。分析方法に関しては、個人での運動習慣と健康関連QOLの関連を検討するため、健康関連QOLの8つの下位尺度および3つのサマリースコアの結果を、運動群と非運動群の2群間比較を対応のないt検定を用いて実施した。その後、運動習慣以外の要因を含めた分析のため、多変量解析を用いて、2群間比較で関連が示された項目を目的変数とし、運動習慣(有・無)、性別(男性・女性)、年齢、喫煙歴(有・無)を説明変数に投入した強制投入法による重回帰分析を実施した。

【結果】

本研究の結果として、2群間比較の結果、健康関連QOLの8つの下位尺度では、運動群の身体機能が有意に高い値を示し($t(58)=3.31$, $p<0.05$, $r=0.40$)、加えて、全体的健康観は有意傾向が示された($t(58)=1.71$, $p=0.09$, $r=0.22$)。そして、3つのサマリースコアでは、運動群の身体的側面が有意に高い値を示した($t(58)=2.01$, $p<0.05$, $r=0.25$)。また、強制投入法による重回帰分析を実施した結果、身体機能(運動習慣: $\beta=0.40$, $p<0.05$)、全体的健康観(運動習慣: $\beta=0.28$, $p<0.05$)、身体的側面(運動習慣: $\beta=0.28$, $p<0.05$)において、運動習慣が独立して関連していることが示された。

【結論】

本研究の結論として、40~50歳代の中高年期において、年齢、性別、喫煙歴とは独立して、個人での運動習慣持つ者は運動習慣を持たない者に比べ、「身体機能」、「全体的健康観」、サマリースコアの「身体的側面」が高いことが示唆された。

The relation between exercise habits and Health-related QOL in middle and older adults

Student ID Number: 4121035

Name: FUJITA, Gen

[Purpose]

This study aimed to examine the connection between personal exercise habits and health-related quality of life in middle-aged and older adults.

[Methods]

Participants were 30 individuals, each in their 40s and 50s (60 total). Health-related QOL assessments were carried out by SF-36ver2.0 (Japanese version) with two target groups. One was a personal exercise group of 30 people (age: 46.63 ± 3.69) exercising regularly without interaction with an instructor or friends. The other was a non-exercise group of 30 people (49.47 ± 5.04). The results of eight "subscales" and three "component summaries" of Health-related QOL, exercise and non-exercise groups, were compared by using unpaired t-test. Additionally, Multivariate analysis was used. Forced entry multiple regression analysis was the chosen method. The items that showed a relation in the comparison between the two groups were the response variable, and exercise habits, gender, age, and smoking habits were the explanatory variables.

[Results]

Results showed that of the eight subscales, "physical functioning" was a significantly higher ($p < 0.05$), and "general health" of the exercise group was a significantly trend ($p = 0.09$). Additionally, of the three component summaries, the "physical component summary" was significantly higher for the exercise group ($p < 0.05$). Furthermore, as a result of multiple regression analysis, positive significance was found in three items with exercise habits. These were physical functioning (exercise habit: $\beta = 0.40$, $p < 0.05$), general health (exercise habit: $\beta = 0.28$, $p < 0.05$), and physical component summary (exercise habit: $\beta = 0.28$, $p < 0.05$), respectively.

[Conclusion]

The results indicate that middle-aged and older adults in their 40s and 50s from the exercise group have higher scores for physical functioning, general health, and the physical component summary (independent of age, gender, or smoking habits) than those of the non-exercise group.