

## 定年退職者における運動経験と運動実施状況の関連 -社会経済的地位及び前職の特性による調整効果-

学籍番号 4122020

氏名 GUO Chenxin

### 【目的】

運動は定年者におけるヘルス・エイジングの重要な構成部分の1つである。本研究の目的の一つは、定年前と比べ、定年者の運動実施状況の変化を明らかにすることであった。もう1つは、定年前の運動経験と定年者の運動実施との関連、及びこの関連に対するSESと前職の特性の調整効果を検討することであった。

### 【方法】

質問紙を用いて市民カレッジに在籍している人に留置調査を行い、そのうち、定年者である75名を最終分析対象者とした。対象者は、SES、前職の特性と定年前及び現在の運動習慣、週運動日数、運動種目、週運動時間を自己申告した。マクネマー検定とウィルコクソンの符号付き順位検定を用いて、二時点の運動実施状況を比較した。また、階層的重回帰分析と単純傾斜の検定を用いて、定年者の現在の運動実施に対する定年前の運動経験の影響と、この影響に対するSES、前職の特性の調整効果を検討した。

### 【結果】

定年者における運動習慣がある人(+18.7%)、週運動日数が1日以上の人(+26.7%)と、週運動時間(+1.9時/週)が有意に増加した。また、ウォーキング(+16.0%, +1.1時/週)、筋力トレーニング(+13.3%, +0.4時/週)、体操(+13.3%, +0.2時/週)の実施率と実施時間が有意に増加した。一方、定年前の運動経験の中で、週運動時間が定年者の現在の週運動時間に正の影響を及ぼした。この影響は、前職の職層(SES)と週労働時間(前職の特性)に調整された。前職の職層が高いほど、または週労働時間が短いほど、定年前の週運動時間が現在の週運動時間に及ぼす影響が強くなった。

### 【結論】

定年後の運動実施が増加する傾向がある。定年者の運動実施が定年前の運動経験を促進される可能性が高い。前職の職層と労働時間が定年前の運動経験と現在の運動実施との関連を調整することによって定年者の運動実施に影響を及ぼす。

## **Association of exercise experience and exercise conditioning in retirees: The moderation effect of socio-economic status and occupational characteristics of previous jobs**

Student ID Number: 4122020

Name: GUO, Chenxin

### **[Purpose]**

Exercise is one of the key components of healthy aging for retirees. The purpose of this study was to first, examine changes in exercise conditioning of retirees compared with that prior to mandatory retirement; and second, to examine the association between retirees' exercise experience and current exercise conditioning, and the moderation effect of SES and occupational characteristics of previous jobs on this association.

### **[Methods]**

A questionnaire survey was conducted, and 75 mandatory retirees enrolled in the citizen's college were included in the analysis. Participants reported their SES, occupational characteristics of their previous job, and exercise conditioning before mandatory retirement and at present. McNemar test and Wilcoxon signed-rank test were used to compare exercise conditioning at two time points. Hierarchical multiple regression analysis was used to examine the association between exercise behavior and exercise experience, as well as the moderating effect of SES and occupational characteristics of previous jobs.

### **[Results]**

The number of retirees with exercise habits (+18.7%) or who exercise at least 1 day per week (+26.7%), and weekly exercise duration (+1.9 h/wk) increased significantly. In addition, participation rate and exercise duration of walking (+16.0%, +1.1 h/wk), strength training (+13.3%, +0.4 h/wk) and gymnastics (+13.3%, +0.2 h/wk) increased significantly. On the other hand, among pre-retirement exercise experiences, weekly exercise duration positively influenced current weekly exercise duration of retirees. And this effect was moderated by occupational hierarchy and weekly working hours of previous jobs. The higher the occupational hierarchy or the shorter the weekly working hours of the previous job, the stronger the effect of pre-retirement exercise duration on current weekly exercise duration.

### **[Conclusion]**

Exercise conditioning tends to increase after mandatory retirement. The exercise conditioning of retirees is likely to be facilitated by pre-retirement exercise experience. Occupational hierarchy of previous job and weekly working hours influence retirees' exercise conditioning by moderating the association between pre-retirement exercise experience and current exercise conditioning.