

研究の背景

日本は超高齢社会への突入に伴って様々な問題が顕在化している。その一つとして郊外の団地の再編問題があげられる。1970年代以降に増えた郊外の団地がそろって老朽化し始めるとともに、団地の住民の高齢化率が全国平均を上回り、空き家も急激に増加している。神戸市西区の押部谷でも市営団地の老朽化、空き室の増加から団地の再編が進められ、すでに2つの棟は解体撤去され、空き地となっている。さらに、住民間のつながりも乏しくなり、社会性の“フレイル”が進みつつある状態にある。フレイルとは健康と要介護の中間の状態とされ、早期に介入することで元に戻る可能性があると言われている。社会とのつながりを失うことがフレイルの入口とされており、郊外の団地の再編問題は高齢者のフレイルにも大きく影響している。

また、最近では身体活動を規定する要因として、個人が居住している近隣の生活環境の影響が検討されている。日本を含んだ世界の11カ国を対象とした研究では、身体活動と「近所に多くの店がある」「近所に公共交通機関の路線がある」「道路に歩道がある」「自転車道がある」「低価格で利用可能なレクリエーション施設がある」といった5つの生活環境要因とに関連が認められている。日本の高齢者を対象とした研究でも、移動のための歩行には「近所にスーパーや商店があること」「歩道があること」「自動車・オートバイを所有していないこと」、余暇活動の歩行には「近所で運動実施者を見かけること」「近所の景観が良いこと」といった環境要因が関連していたことが報告されている。異なる地域間での身体活動レベルを比較した研究では、都市型環境の自治体と比べて非都市型環境の自治体の前期高齢者で、身体活動レベルが低い傾向であったことが報告されている。

このように自宅近隣の環境が身体活動量に影響を及ぼしていることが報告されている中、住環境と身体活動との関係を明らかにし、それぞれの居住地域に即した介護予防策を検討することが必要であると思われる。そこで本研究では、神戸市西区内における公営団地に住む高齢者と駅前住宅地に住む高齢者の主観的健康観や意識、行動、地域のつながりについて調査するとともに身体活動量と体力の比較を行った。

① 研究実績・成果

対象は神戸市西区の郊外にある公営団地および駅前の住宅地に在住している高齢者とした。

質問紙調査では、性別、年齢、職業、家族構成、主観的健康感、健康不安、健康意識、健康行動、外出頻度、地域とのつながりに関する設問に対して無記名で回答を求めた。その結果、両地域の住民480名(69.9±9.7歳)から協力を得た。「主観的健康観」や「健康意識」は、男女とも居住地域との有意な関連がみられた。また女性において居住地域と「外出頻度」および「近所づきあい」との間に有意な関連が認められたが、男性では、いずれも有意な関連はなかった。一方、「地域のつながり」を感じている割合は、居住地域による関連がみられなかった。男女ともに、駅前住宅地群(J地域群)は公営団地群(D地域群)よりも健康行動(規則正しい生活、バランスのとれた食事、運動する習慣)を実践し、地域活動への参加を意識している者の割合が有意に高かった。女性においては、D地域群で「特にここがけていることはない」と回答した割合が高かった。主観的健康観と居住地域・外出頻度との間にそれぞれ有意な関連がみられた。D地域群を基準にすると、主観的健康観良好に対するJ地域群のオッズは有意に高く、およそ3.6倍主観的健康観が良好であった。また、外出週1日以下を基準にすると、主観的健康観良好に対する

ほとんど毎日外出する場合のオッズは有意に高く、およそ 1.8 倍主観的健康観が良好であった。

身体活動量と体力の調査では、測定に参加し分析項目に欠損がない公営団地在住者 18 名 (D 群) および駅前住宅地在住者 23 名 (J 群) の計 41 名を対象とした。いずれも 65 歳以上の女性であった。測定項目は、形態、身体活動量、握力、ロコモ度テストに用いられている 2 ステップテストおよび立ち上がりテストとした。身体活動量については、3 軸加速度計を 1 週間装着してもらった後に歩数、座業時間、軽強度活動時間 (LPA)、中等度以上活動時間 (MVPA) を評価した。その結果、歩数は J 群 ($7,411 \pm 3,213$ 歩/日) に比較して D 群 ($3,656 \pm 1,661$ 歩/日) で有意に低値を示した。MVPA についても D 群 (31 ± 17 分/日) が J 群 (60 ± 35 分/日) よりも有意に低値を示した。MVPA を歩行活動と生活活動に分けて比較検討した結果、歩行活動の MVPA は J 群で 37 ± 28 分/日、D 群で 15 ± 12 分/日と有意な差が認められ、D 群が低値を示した。握力および立ち上がりスコアについては、両群間に有意な差が認められなかったが、2 ステップ値は D 群が J 群よりも有意に低値を示した。

以上の結果から、郊外団地に居住する高齢者の生活活動量は駅前住宅地に居住する高齢者と同等であったものの、歩行量が顕著に低下していると同時に体力の低下が明らかとなった。また、主観的健康観や健康意識、健康行動にも差が認められ、団地近隣環境の整備や住民間の交流促進といった健康活動を促す取り組みの必要性が示唆された。

② 今後の展望

本研究の結果をふまえ、公営団地の空き地となっている場所を整地し、ウォーキングスペースを作成した。しかしながら、新型コロナウイルスに伴う緊急事態宣言の発令などにより、その効果については調査することができなかった。今後はこのような健康広場づくりが地域住民のフレイルの予防に貢献しうるかどうかについて明らかにしていきたい。



研究成果の発表

学会発表

2020 年 9 月 第 75 回日本体力医学会大会 (鹿児島大学)

「同一市内の 2 地域における健康課題の特徴」

2021 年 2 月 第 35 回日本体力医学会近畿地方会 (奈良女子大学)

「郊外団地居住高齢者の身体活動量およびロコモ度体力」