

## 要介護化リスク軽減、スキマ時間の活動でも

WHO 推奨の「10分以上継続」より短くても効果、篠栗町での調査結果



長時間のスポーツではなく掃除機かけや子どもと遊ぶといった活動であっても、やればやるほど要介護化リスクを軽減できる可能性が明らかに

福岡県糟屋郡篠栗町(町長 三浦正)は、九州大学および福岡工業大学と共同で実施している「篠栗元気もん調査」とおして、息が軽く弾む、もしくはそれ以上の強度で行われる身体活動「中高強度身体活動(MVPA)<sup>注1, 2</sup>」は、**継続時間が10分未満のものが少しでも積み重ねられることでも要介護化のリスクが下がる**ことを明らかにしました。

これは、「健康増進のために MVPA は1回あたり10分以上継続すること」という WHO (世界保健機構)によるこれまでの推奨内容を緩和するものとなります。

国内でも多くの健康施策においてこの WHO の基準が採用されていますが、高齢者にとって「1回10分以上の運動」は心理的にも肉体的にもハードルの高いものでした。しかしながら今回の調査結果から、日常生活の中でスキマ時間などを活用して少しずつでも中高強度の身体活動を行い、そのような活動を増やすことでも要介護リスクを軽減できる可能性が示唆されました。

篠栗町では、このエビデンスに基づき介護予防事業のさらなる発展や、町民への啓発活動を積極的に進めて参ります。

注1 MVPA(中高強度身体活動): moderate-to-vigorous physical activity の略

注2 MVPA 相当の身体活動の例(国立健康・栄養研究所「身体活動のメッツ表」より)

<運動>

・社交ダンス・バレーボール(練習)・自体重を使った軽い筋力トレーニング など

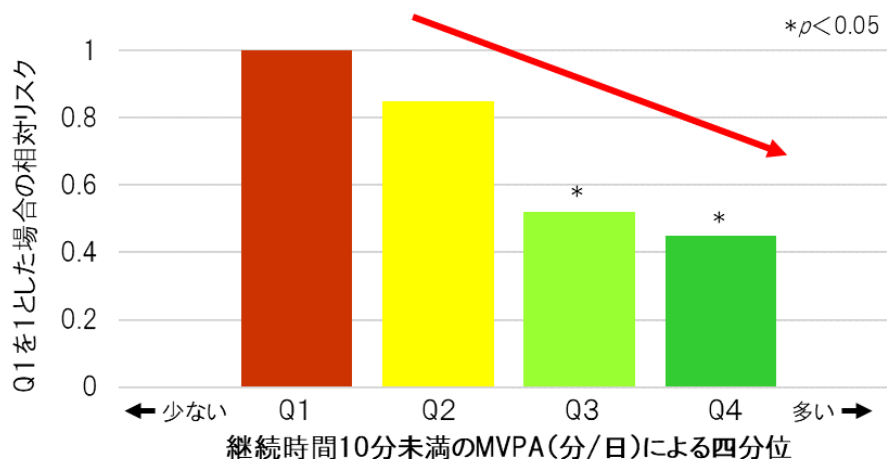
<生活活動>

・犬の散歩・掃除機かけ・階段の昇降・子どもと遊ぶ など

## 研究の内容・結果

この研究では、篠栗町住民のうち、「篠栗元気もん調査」を開始した平成 23 年時点に 65 歳以上だった 1,678 人を対象として、調査開始時点での MVPA とその後 6 年間の要支援・要介護認定との関連を検証しました。

解析の結果、継続時間 10 分未満の MVPA の 1 日あたりの平均時間が長くなるほど要介護化リスクが低くなることが明らかになりました。



## 調査について

篠栗町では平成 23 年から、九州大学健康・運動疫学研究室(代表:九州大学キャンパスライフ・健康支援センター 熊谷秋三教授)と共同で「篠栗元気もん調査」を開始しました。平成 27 年からは福岡工業大学身体活動研究室(代表:榎崎兼司教授)も本調査に参加しています。本調査は、より良い介護予防事業を行うための知見獲得を目的とし、現在も継続的に実施しています。

今回の研究では、三軸加速度計内蔵の活動量計により得られた客観的なデータを用いることで、MVPA およびその継続時間が厳密に規定され、その上で MVPA と要支援・要介護認定との関連がより正確かつ詳細に評価されている点が、今回の研究の大きな特徴(オリジナリティ)の一つであると言えます。なお、この研究成果に関しては、両大学の研究グループによって今年アメリカの老年学雑誌「Journals of Gerontology: Medical Sciences」にオープンアクセス論文として発表されました<sup>注3</sup>。

注3 下記リンクから論文がダウンロードできます

<https://doi.org/10.1093/gerona/glaa046>