

豪雪地域における高齢者の日常生活活動量の季節変動

飯田智恵

新潟県立看護大学 (成人看護学 I)

Seasonal Changes of Daily Life Activity of the Elderly Who Live in Heavy Snowfall Area

Chie Iida

Adult Health Nursing I, Niigata College of Nursing

キーワード：高齢者 (the elderly), 日常生活活動量 (daily life activity),
豪雪地域 (heavy snowfall area)

目的

地域住民、特に高齢者の健康維持・増進を考えていくためには、それぞれの地域住民の日常生活を把握することが重要である。平成 6 年に実施された新潟県県民健康調査によると、新潟県上越地域は心臓病と脳卒中の有病率が県内で最も高い地域である。また、県平均を下回ってはいるが、高血圧の有病率は他の疾患と比較して群を抜いて高い¹⁾。上越地域は冬季に多量の積雪が見られ、このような気象条件は地域に暮らす高齢者の日常生活に大きく影響していると推測される。以上のことから、上越地域における保健対策上の優先課題はこれらの生活習慣病の予防対策を検討することと考える。そこで、冬季に多量の積雪を認める上越地域に居住する高齢者の日常生活の実態を明らかにするとともに、生活習慣病を予防していく上で必要な援助の検討を行う。

研究方法

1. 対象者

上越地域に居住する 65 歳以上の高齢者を対象に日常生活活動量 (以下、活動量) の調査を行う (10 名を予定)。なお、疾病・心身の障害などの生活習慣以外の影響を除外するために健常者を対象とする。

2. 活動量の測定

対象者の腰部に連続して装着することで、最長 200 日間、24 時間の歩数・運動量・運動強度別活動時間を記録することのできる歩数計 (ライフコーダ EX, スズケン) を用いる。ライフコーダ EX は、加速度センサーの振幅と振動頻度から 10 段階の運動係数を算出し、この係数と性・年齢・身長・体重から運動による消費エネルギーを「運動量」として算出する。本研究では活動量を表すものとして運動量を使用する。この歩数計を対象者に装着してもらい、月毎に連続する 7 日間計測を行い、対象者による季節毎の活動量とそのパターンを集計し、活動量の季節変動について分析する。

3. 面接

対象者に日誌を渡し、歩数計装着期間中の天候、体重、睡眠時間の他、体調や活動の内容などを

自由に記入してもらおうこととする。また、歩数計と日誌の回収時および分析結果をフィードバックする時に不明箇所の確認と面接を行う。面接で話し合う内容は対象者の自由な発言を尊重し、継続していくとよい点や対象者の関心やニーズに応じた改善点の提案など行う。

4. 倫理的配慮

研究の目的と方法、個人が特定されないように配慮することについて文書および口頭で説明し、同意を得てデータ収集を行う。

研究の経過

研究協力の同意を得られた3名（77歳・男性、75歳・女性、65歳・女性）に対し、平成17年2月～4月の間、活動量の記録および面接を実施した。引き続きデータ収集を継続し、活動量の季節変動について分析し、平成17年度に報告する。

文献

1) 新潟県環境保健部. 県民の有病状況. 平成6年度新潟県県民健康調査結果報告書 1995 ; 32-56.