

令和元年度 日本大学スポーツ科学部 学部研究費 研究実績報告書

所属：スポーツ科学部 競技スポーツ学科
 資格：准教授
 氏名：辰田 和佳子

<p>研究課題名</p>	<p>視覚障がい者の身体活動量評価に関する研究</p>
<p>研究目的及び研究概要</p>	<p>本研究では成人視覚障がい者の日常的な身体活動量を明らかにし、性、年齢区分別に評価することを目的とした。 対象者は、18歳以上の視覚障がい者184名（男性120名、女性64名）とした。対象者の募集は、社会福祉法人日本視覚障害者団体連合（以下日視連）と協働で実施した。調査項目は、3軸加速度計（Active Style Pro HJA-750C オムロンヘルスケア株式会社製）を用い平均歩数、MVPA（中高強度活動）時間を測定した。装着時期および期間は2019年9月から11月までの休日を含む1週間とした。また、電話でのインタビューにより、属性、身体的特性等の聞き取りを行った。身体活動量は、性、年齢区分で層別化し比較した。年齢区分は壮年期（30-49歳）、中年期（50-64歳）、高年期（65歳以上）とした。解析はt検定、一元配置分散分析およびBonferroniの補正を用いたTukey法を用いた。</p>
<p>研究実績の概要</p>	<p>測定実施者のうち、1日10時間以上、休日を含む4日間以上のデータが抽出できた165名（男性110名、女性55名）を対象に解析した結果、MVPA時間は、男性44分、女性42.3分であった。年齢区分別では、男性の30-49歳が65歳以上に比較し有意に多く、これは歩行活動の違いによる。64歳以下の対象者のうち、MVPA30分以上の者は約70%、身体活動基準で推奨される60分以上の者は、約28%であった。歩数の平均値は男性で6,064歩、女性で5,867歩であり、H29年度国民健康・栄養調査の結果（男性6,846歩、女性6,657歩）に比較し、男性では800歩程度少なかったが、女性は同等の歩数を確保していた。 年齢区分別では、男性は30-49歳が65歳以上に比較し有意に多かった。女性では有意差はみられなかった。歩数、MVPAともに全盲者に比較しロービジョン（弱視）者で有意に高く、ロービジョン（弱視）者の歩数は、H29年度国民健康・栄養調査の結果と同程度であった。 高齢期の身体活動量を確保するためにも、若年期からの身体活動量の増加を目指す取り組みが必要であること、特に全盲者において身体活動量を増やせるような取り組みが必要であることが示唆された。 この結果は、第21回日本健康支援学会年次学術大会にて発表した。また、健康づくり事業計画の参考となるよう、日本視覚障害者団体連合「視覚障がい者の健康づくりのための身体活動ガイド」作成を目指した活動量調査測定結果（速報）として各都道府県団体にフィードバックを行った。 今後、発表内容を論文としてまとめる予定である。また、今後身体活動量とその要因、またQOLとの関連について検討を進めていく。</p>