

## 中高年の運動・スポーツの実態と健康ウォーキング に就いて

著者	富田 公博, 國井 和彦, 本多 由美子
雑誌名	法政大学体育・スポーツ研究センター紀要
巻	21
ページ	11-13
発行年	2003-03-31
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10114/00015470">http://hdl.handle.net/10114/00015470</a>

## 中高年の運動・スポーツの実態と健康ウォーキングに就いて

On the physical exercise of the middle and upper aged generation,  
based upon the actual their sports and healthy walking.

富田 公博 (法政大学)

國井 和彦 (法政大学)

本多 由美子 (武蔵丘短期大学)

Kimihito TOMITA, Kazuhiko KUNII, Yumiko HONDA,

(キーワード) 中高年 アンケート 運動・スポーツ 健康ウォーキング  
key word the middle and upper aged generation questionnaire physical exercise・sports healthy walking

### Abstract

In an aging society, generally speaking the middle and upper aged generation has begun to change their physical conditions with shortage of physical exercise and gradually has become weak.

There fore our study administered questionnaire on the above people and got a survey of the actual condition of their sports and physical exercise. From the survey our study took a focus on the healthy walking to analyse the present situation of it.

### はじめに

私たちにとって、生涯を通して健康で明るく活力に満ちた生活を送るということは、最も幸せなことであり、また私たちの大きな願望でもある。そして更に、健康で体力に満ちた身体をつくることは、人類の福祉の根源であり、文化的で豊かな生活を営む基礎でもある。今日、機械文明の目覚ましい発達に伴い、社会機構や生活様式は大きく環境を変え、複雑化、多様化が進み、ストレスの多い社会となっている。そして生活習慣病といわれる心臓病や高血圧などが現れてくる。一般的に中高年という年代は、体形的変化が運動不足とともに現われ、体力も衰えてくるものである。加齢に伴う体力の低下をくい止め、体力を維持するためにも、運動不足とストレスの解消は大切なことである。

そこで今回、中高年者を対象にアンケート調査を行ない、運動・スポーツの実態を把握し、更に運動・スポーツをしている人の中から、特にウォーキングを取り上げ、健康ウォーキングについて探り、検討するために行なったものである。

### 調査対象と方法

対象：アンケート回答……223名（男性161名、女性62名、46歳～77歳までの中高年者）。

調査項目：現在どんな運動・スポーツをしていますか。

ウォーキングの頻度。運動・スポーツの頻度。ウォーキングの効果。現在の疾患。どうして運動・スポーツをしないのですか。運動・スポーツをしない人の身体の状態。

### 結果と考察

223名の中から運動・スポーツをしている人は130名（男性103名 [平均65歳]、女性27名 [平均58歳]）で、その中からウォーキングをしている人は、73名（男性58名 [平均67歳]、女性15名 [平均53歳]）である。現在どんな運動・スポーツをしているかという質問では、表-1の通り、ウォーキングが半数以上の人が行なっていることが伺える。ウォーキングの頻度については表-2から、週5日～6日が最も多かった。ウォーキング時間とウォーキング距離は、個人差やその時の体調、また天候などによって異なるが、それぞれ30分～1時間、3km～8kmが大半であった。毎日12km～15kmはウォーキングをするという方が4人もいた。表-3の運動・スポーツの頻度については、種目によっても異なるが、毎日を除いては30%前後で実施されている。

表-4は、ウォーキングの効果について示したもので、ウォーキングを実施している73名の効果は複数にわたって記入されたものをまとめたものである。「仲間や友人ができた」という項目がトップで、ウォーキングをすることによって「足腰がしっかりしてきた」「疲れにくくなった」という項目は、合わせて30%、66名という高い値を示し、また、健康のためには自然との触れ合い、自然観察や歴史探索など、付加的効果を感じることも大きな効果といえよう。

表-1 現在どんな運動・スポーツをしていますか

ウォーキング	56% (73名)
ジョギング	22% (29名)
ゴルフ	9% (12名)
水泳	4% (5名)
テニス	3% (4名)
ダンス	2% (3名)
サッカー	1% (1名)
野球	1% (1名)
登山	1% (1名)
トレーニング・ジム	1% (1名)

- ・男性103名 (平均65歳)
- ・女性27名 (平均58歳)
- ・130名 (48歳~77歳)

表-2 ウォーキングの頻度

週1日~2日	24% (17名)
週3日~4日	27% (20名)
週5日~6日	34% (25名)
週7日 (毎日)	15% (11名)

- ・男性58名 (平均67歳)
- ・女性15名 (平均53歳)
- ・73名 (50歳~77歳)

表-3 運動・スポーツの頻度

週1日~2日	27% (15名)
週3日~4日	37% (21名)
週5日~6日	30% (17名)
週7日 (毎日)	6% (4名)

- ・男性49名 (平均64歳)
- ・女性8名 (平均57歳)
- ・57名 (47歳~76歳)

表-4 ウォーキングの効果

仲間や友人ができた	26% (55名)
足腰がしっかりしてきた	16% (35名)
疲れにくくなった	14% (31名)
さわやかな気分になる	11% (24名)
自然とふれあいながら気持ちのいい汗をかいた	7% (15名)
いろいろ、くよくよしなくなった	7% (14名)
楽しくウォーキングができる	5% (12名)
減量ができた	4% (8名)
適度につかれて最高の気分になる	3% (7名)
その他	3% (7名)
お酒が美味しい	2% (5名)
動悸がしにくくなった	2% (4名)

- ・男性58名 (平均67歳)
- ・女性15名 (平均53歳)
- ・73名 (50歳~77歳)

一般的にウォーキングの効果は、歩くことによって心肺機能が上がり、血液の循環が良くなる。軽い運動であるウォーキングを長時間続けることによって体脂肪も減り、血糖値の改善にもつながるものである。また、肥満や高血圧、ストレスの予防にもなる。しかしウォーキングをし過ぎると、血管や関節の障害を起こすこともあるので、十分に注意すべきである。

どうして運動・スポーツをしないのですかという表-5に於いては、半数の人が「時間がない」「年をとった」と答えている。時間がないことは、個々の生き甲斐(趣味)を見つけて楽しんでいることも推測できるが、全体的には年を増すと、のんびりしたいとか、あるいは面倒だということも考えられる。運動・スポーツが好きではないからしないと答える人が意外に多いのではないかと思っただ、その項目は1割であった。

表-5 どうして運動・スポーツをしないのですか

時間がない	38% (35名)
年をとった	13% (12名)
身体が弱い	12% (11名)
好きではない	10% (10名)
機会がない	8% (7名)
理由はない	8% (7名)
仲間がいない	5% (5名)
場所や施設がない	3% (3名)
金がかかる	2% (2名)
指導者がいない	1% (1名)

- ・男性58名 (平均65歳)
- ・女性35名 (平均51歳)
- ・93名 (46歳~74歳)

表-6は、運動・スポーツをしない人の体身体の状態を示したものである。「あまり身体を動かさない」「そのどちらともいえない」という項目から見ると、3分の2のぐらいの人が、生活の中であまり身体を動かさないように伺え、また運動不足を感じている人は全体で67% (62名)を示し、これもほぼ3分の2の値を示している。

表-6 運動・スポーツをしない人の体身体の状態

生活の中で身体を動かしている	29% (27名)
生活の中であまり身体を動かさない	27% (25名)
そのどちらともいえない	44% (41名)
運動不足を感じている [男性58名中]	65% (38名)
運動不足を感じている [女性35名中]	69% (24名)
運動不足を感じている [男女93名中]	67% (62名)

- ・男性58名 (平均65歳)
- ・女性35名 (平均51歳)
- ・93名 (46歳~74歳)

表-7は、現在の疾患についてまとめたものである。アンケート調査が自記式であるため、病気がはっきりしないものもあり、また、実際に患ってはいても記されなかった方もいたようであった。それらの点からみると正確性には欠けるが、運動・スポーツをしている130名のうち、書かれた34名の主な疾患である。これらの病気の種類や程度によって、運動・スポーツをやめるとか、あるいは負荷を軽くして行なうとか、いずれにしても日頃、健康診断をして医師とよく相談することによって、適したスポーツを決めることは望ましい。

表-7 現在の疾患

高血圧症	9% (3名)
糖尿病	15% (5名)
高脂血症	26% (9名)
痛風	9% (3名)
狭心症	6% (2名)
高尿酸血症	9% (3名)
癌	3% (1名)
腰痛症	3% (1名)
貧血症	3% (1名)
その他	17% (6名)

## 総括

以上、中高年の運動・スポーツの実態と健康ウォーキングについてのアンケート調査から「生活の中で運動不足や疲れを感じない」という人たちは、各人の年齢や体力に応じた運動・スポーツを常に繰り返して行ない、必ずしも長時間するのではなく、少しでも継続して行なっているという点から、健康に及ぼす効果があらわれているものと考えられる。また、健康ウォーキングを毎日楽しんでいる人の中の「ストレスをあまり感じない」という人たちにとっては、精神的なくつろぎ、生活環境のストレスからの解放を、健康に及ぼす大きな効果の一つとしてあげているといえよう。

総務省統計局が行なった統計調査の結果によると、昨年の「敬老の日」時点で65歳以上の高齢者は2362万人で、総人口の18.5%占めている。男性は995万人、女性は1367万人となり、65歳以上は国民の5.4人に1人の割合ということになり、私たちはすでに高齢化社会の中で暮らしていると指摘されている。今後も更に急速な高齢化が進むものと分析されている。ちなみにその前年は、2272万人、17.9%であったのでこの1年に90万人、0.6%も増加したことになる。世界保健機関(WHO)の2002年版の年次報告によれば、日本の平均寿命(2001年)は、81.4歳で世界一の長寿国となっている。

人間は中年から高年になると身体的な諸機能が衰え、老化現象があらわれて体力が落ちる。そこで、平素適度に運動・スポーツをしていると体力が維持され、老化を遅らせることはできるものである。私たちが生活習慣病や中高年の衰えを防止するためには、栄養・運動・休養がバランスよく生活の中に取り入れられていなければならないことは言うまでもない。そこで現代人の健康を考える時、運動習慣や食生活のあり方を抜きにしては考えられない。また生活習慣病は、日々の生活習慣によって作られることが明らかになりつつあり、運動が生活習慣病の予防などに効果あることが科学的に確認されている。また生活習慣病に効果があるといわれているのは激しいスポーツではなく、手軽に日常生活の中で適度に身体を動かすことにあるので、特に中高年は、生活の中で徐々に運動量を増すように工夫してみるのはどうだろうか。運動を始める前にメディカルチェックを受け、自分の身体の状態を知っておくことも大切なことある。

総理府が行なっている「体力・スポーツに関する世論調査」によると、ウォーキング人口は推定で、3000万人～4000万人ともいわれ、健康ブームの高まりの中、ウォーキングに親しむ人が増えていることは大変喜ばしいことである。歩くことが健康の基本であるからといって、義務を感じたり、苦痛を覚えるようなら長続きはしないだろう。ウォーキングを長続きさせるには、自分で楽しさを見つけることである。例えば、自分の体力に合わせて『楽しく歩く』ことによって、身近な季節の変化を楽しむこともでき、それも気分転換になり、長続きの秘訣になるかもしれない。

健康は各人の努力によって培うことができるなら、それは欠くことのできない財産となるのではあるまいか。最後に、ご協力下さった諸氏に深く感謝の意を表したい。

## 参考文献

- (1) 富田公博ほか「高齢者の健康ウォーキングに関する一知見」法政大学体育研究センター紀要 第17号, 1999, pp.31～8 法政大学体育研究センター
- (2) 國井和彦ほか「中高年時に於ける健康状態へのアプローチ」法政大学体育研究センター紀要 第18号, 2000, pp.25～32 法政大学体育研究センター
- (3) 本多由美子ほか「往年の陸上選手であった中高年の運動習慣や健康状態の検討」日本臨床スポーツ医学誌 第7巻 第4号, 1999, p.81 日本臨床スポーツ医学会
- (4) 富田公博『健康に生きる』ということ」法政通信, 1999, 4月号, pp.2～8 法政大学通信教育部
- (5) 「スポーツを生涯の友に」文部省 1982.