

19. 深層水体験施設タラソピア利用者の健康調査

酒井吉仁（富山医療福祉専門学校）、○新村哲夫（富山大学）

1. はじめに

我が国では少子高齢化の問題を背景として健康寿命の延伸が求められ、生活習慣の改善を中心とした健康づくりが重要視されている。高齢者の身体活動と心身の健康に関する研究では、健康には日常身体活動の量と質が関係し、これらは気象要素の影響を受けると報告されている。日本海側気候に属する富山県は降水量の多い地域であり、山地は豪雪地帯である。また、市街地の人口の低密度化と高い道路整備率などから自動車交通への依存が高いため、日常の身体活動が不足しやすい。

富山県滑川市に初めて開設された深層水体験施設タラソピアは、年間を通じて屋内で深層水を利用して安楽に運動が出来ることから、その利用者への健康効果が期待される。そこで、タラソピア利用者の運動習慣と健康状態について調査を行った。

2. 対象および方法

対象は2018年6月～7月の2ヵ月間にタラソピアを利用した者で今回の研究の趣旨に同意し、アンケート調査に回答した115名のうち、有効回答を得た79名（男性24名、女性55名）とした。

アンケート調査票の内容は、1) 基本情報：性別、年代、2) 健康情報：体の不具合、罹患歴、3) 生活活動情報：外出頻度、移動手段、交通手段、4) 運動情報：運動の内容、頻度、時間、継続期間、場所、5) 厚生労働省作成の基本チェックリスト25項目、6) 岡らの作成した運動セルフ・エフィカシ

一尺度（以下、運動SE）5項目とした。国民健康・栄養調査の定義による運動習慣の有無と基本チェックリスト得点の差をMann-Whitneyの検定、基本チェックリストと運動SEの得点の関係をSpearmanの順位相関係数を用いて解析した。いずれも検定の有意水準を5%とした。なお、本研究は富山医療福祉専門学校の倫理審査委員会の承認（承認番号1810）を得て実施した。

3. 結果および考察

タラソピア利用者は女性が多く、60を年代中央値とした30～90の幅広い年代であった。身体の不具合は腰痛、膝痛が多いが、車を利用しての外出頻度は高かった。我が国の介護予防の発生予測やフレイルの評価表として有用とされている基本チェックリスト総合点は0～13点（中央値2点）で、健康からフレイルに該当する者まで幅広く分布していた。運動習慣のある者が全体の73%を占めていたが、基本チェックリストの総合点は運動習慣あり群2点、なし群3点と両群間に有意な差は認められなかった。運動SEの中央値は12点と全体的に高い傾向にあり、運動SEと基本チェックリストの間には有意な相関は認められなかった。

タラソピアは、年間を通じて屋内で安楽に運動が出来る施設であり、身体の不具合がある利用者やフレイル、プレフレイルと推測される者であっても健常者と同様に運動SEが高く、運動習慣が保たれていると考えられた。今後、タラソピア非利用者との比較検討を進めていく予定である。