

首都圏ダンス教室に通う成人の日常生活の実態と健康意識 —大学教養講座に通う成人との比較から—

北 島 見 江, 伊 達 萬里子, 田 嶋 恭 江

Actual situation of Daily Life and Consciousness of Health on the Adult of Metropolitan Area — By Comparison With Open College Students —

Mie Kitajima, Mariko Date, Yasue Tajima

*Department of Health and Sports, School of Letter,
Mukogawa Women's University, Nishinomiya, 663-8558, Japan*

Abstract

September 15, 2008, The Ministry of public management announced 13, 210, 000 persons the population of 75 years old and over. We researched daily lives and some exercises of the local people and what they think about their consciousness of health. The target group is middle and high age and the adult who goes to dance studio in a metropolitan area. As a result, both group had higher level of the knowledge degree about their own health control, and live a life of aggressive status concerning the daily exercise.

キーワード 成人 首都圏 運動 生活習慣 健康意識

I 緒論

先の敬老の日(2008.9.15)に総務省が発表した後期高齢者といわれる75歳以上人口は1321万人、総人口の1割を超す勢いである。推計によると2050年には2.5人が65歳以上という超高齢者社会を迎える。このような中、世界一長寿国であるわが国の高齢化対策は2000年厚生労働省より国民の健康づくり運動として「健康日本21」が公示された。そして、その指導が行政のみならず広く民間団体にまで推進され現在は2010年をその目途とした後期にあたる。

高齢者が元気に老いるには、健康寿命や生活そのものの豊かさを確保することであるが、これらは社会全体の取り組みだけでなく個人の主体的な行動に帰するところである。そのような中、本研究者は前回、大学健康・教養講座に通う中高年層の日常生活や運動実施が健康意識にどのように影響を及ぼしているのかを世代間の違う大学生と比較した¹⁾。それによると、大学生では運動によってもたらす心理的、身体的効果は理解しているものの生活時間の乱れや食品摂取の偏りが見られ、また運動の実施については大学内での運動環境が存在しているにもかかわらず場所・時間・施設や仲間にも恵まれているといったような認識度は低かった。一方オープンカレッジ生は自分自身の健康管理についての認識度は高く、日常生活の中での自分自身ができ得る手短な運動の実施や健康に関しての積極的・精力的な生活を送っていることが判明している。

今回の研究目的は居住地域の違いによる人々の日常生活や運動が健康意識にどのように影響を及ぼしているのかを地方在住の者と首都圏に住む成人とを比較調査することである。

II 研究方法

1. 対象の概要

1) 調査地域と対象

- ① 首都圏(東京都内)在住のダンス・フィットネス受講生(以下 S 群) - 100 名(有効回答率 100%)
- ② 地方(兵庫県西宮市)在住の女子大学オープンカレッジ受講生(以下 O 群) - 250 名(有効回答率 89%) 其々のグループは健康・文化・教養に関心を持ち, 日頃からこれらの活動を実施している共通点を持つ者である.

2) 調査時期

平成 16 年 4 月下旬~5 月上旬

3) 調査方法(自記式質問紙)

S 群: 集合調査方法

O 群: 留置調査方法

4) 調査内容および分析

日常生活と健康についての調査項目を①日常生活における運動実施の有無ならびにその実施状況(10 項目) ②日常生活の実態と健康意識について(71 項目)作成し, 2 群間の比較を行った. ②についての主な調査とその領域は徳永²⁾による健康・生活習慣診断調査を基に①生活リズム(規則性)②睡眠・休養 ③食生活 ④運動意識と環境 ⑤生活習慣行動 ⑥健康度(身体的) ⑦健康度(精神・社会的)の 7 分野 55 項目に内容を改め 2 群間の比較を行った. 尚徳永により引用した質問項目は, 健康度・生活習慣行動・運動・食生活・休養・睡眠の 6 分野(全 58 項目)のうち健康度 8 項目, 生活習慣行動 7 項目, 運動 6 項目, 食生活状況 14 項目, 休養 4 項目, 睡眠状況 6 項目で計 45 項目である.

各質問項目においては⑤かなりあてはまる: 5 点④少しあてはまる: 4 点③どちらともいえない: 3 点②あまりあてはまらない: 2 点①あてはまらない: 1 点の 5 件法段階評価による得点数値化を実施し, それぞれの項目において 2 群の差の検定を行った. 其々の有意水準は 5%とした.

5) 回答者の属性は以下の通りである.

Table 1. sex

	全体	女	男
S 群	100	90 (90%)	10 (10%)
O 群	250	207 (82.8%)	43 (17.2%)

Table 2. age

年齢層 群 (n)	14 歳以上~ 20 歳以上~ 30 歳以上~ 40 歳以上~ 50 歳以上~ 60 歳以上~ 70 歳以上~ 80 歳以上~								
	20 歳未満	30 歳未満	40 歳未満	50 歳未満	60 歳未満	70 歳未満	80 歳未満		
S 群 (n=100)	該当者	5	23	35	15	8	10	4	
	%	5	23	35	15	8	10	4	
O 群 (n=250)	該当者		1	4	25	77	102	36	5
	%		0.4	1.6	10.0	30.8	40.8	14.4	2.0

回答者は両群共 8~9 割が女性であった. 各グループの年齢層は S 群が上位の 2 グループである 20 才以上~ 40 才未満に全体の 58%と過半数を占め, O 群では上位 2 グループが 50 才以上~ 70 才未満で約 7 割と S 群に比べ高齢者層を示していた.

III 結果および考察

1) 運動実施状況

表 3 は各群の日常生活における習慣化した運動の実施状況である. 双方とも運動実施率が非常に高く, O 群は日常生活の中で運動を意識的に実施している者が 250 人中 197 名(78.8%), その内容の多くは(146

名)散歩・ウォーキング・ジョギングといった「道路」活用型であった(表4)。一方S群における日常の運動は、ダンス教室に通いヨガ・ジャイロキネシスなどのマット系のエクササイズ88名(88%)やダンス82名(82%)が主で他に意識した運動は実施していなかった。運動頻度(図1)では、S群は4~7/wの実施が最も多く40名(40%)、次いで2~3/wは28名(28%)と双方合わせて約7割の者がこれらを占めていた。また、O群でも多い順に4~7回/wが78名(40.2%)、2~3回/wは68名(35.1%)と合わせて約7.5割を示し週2回から多い者は毎日運動を実施していることになる。両群とも運動実施率・頻度は共に高かった。

運動実施歴(図2)で見ると、両群とも5年以上実施していた者がS群は60%、O群では53.8%と5年以上のものが占め1年以上のものを含めるとS群では75%、O群は85.3%と殆どの者に運動が習慣化されていることになる。

Table 3. existence of habitual exercise

	全体	有	無
S群	100	100 (100%)	0 (0%)
O群	250	197 (78.8%)	53 (21.2%)

Table 4. content of exercises

運動内容 群(n)	散歩	ジョグ& ウォーク	水泳	エアロビッ クダンス	球技系	その他	ヨガ・マット系 gyrokunesis	ダンス
S群 n=100	該当者 %						88 88	82 82
O群 n=197	該当者 %	88 44.7	58 29.4	22 11.2	15 7.6	17 8.6	36 18.3	19 9.6

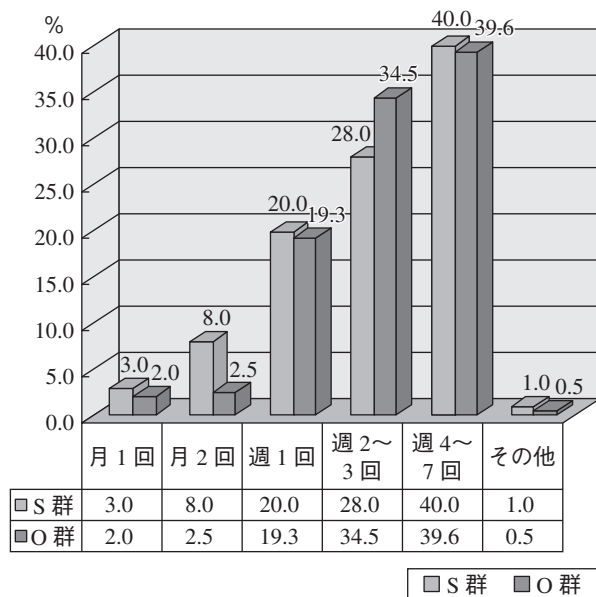


Fig. 1. frequency of exercise

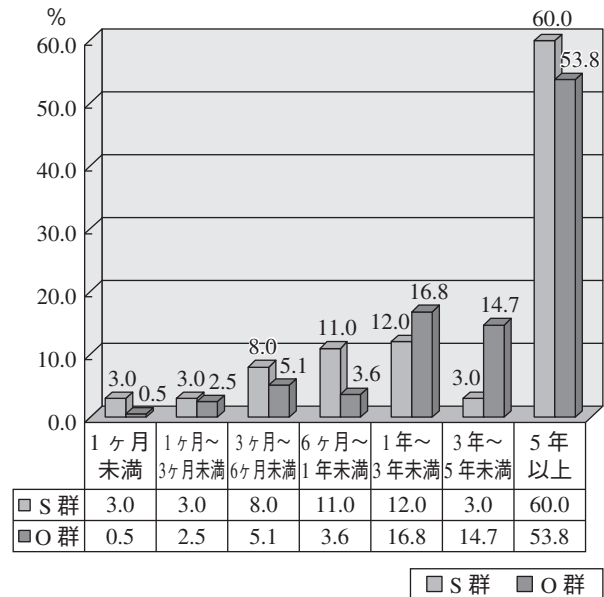


Fig. 2. amonut of experience

2) 日常生活と健康意識について

日常生活の生活実態を①生活リズム(規則性)②睡眠・休養③食生活④運動意識と環境⑤生活習慣行動の5分野、自身の健康の度合いを①身体的健康度②精神・社会的健康度の2分野について両群間の得点

化した平均値を比較した。

以下の図は各分野における項目の5段階評価を得点化した平均値を各群でプロットし、チャート化したものである。

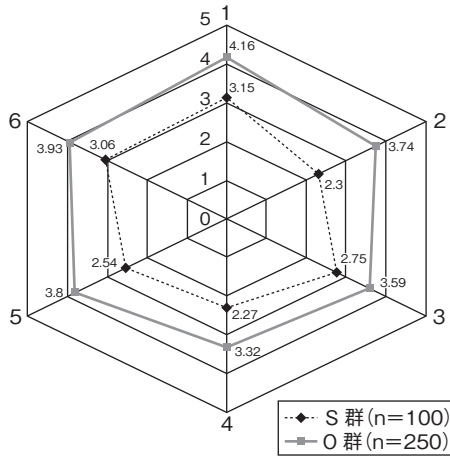


Fig. 3. life-style

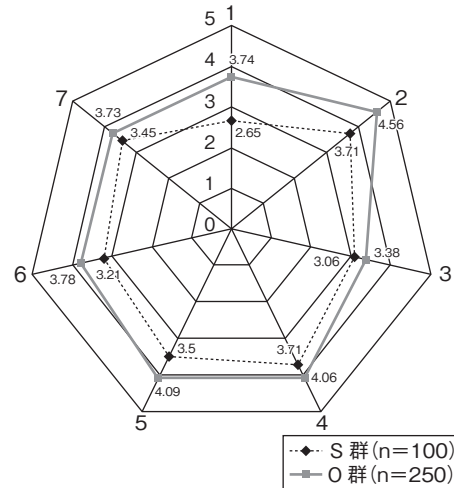


Fig. 4. sleep · rest pattern

内容	S群 (n=100)	O群 (n=250)	p値
1 朝食の時間は30分以上ずれない	3.15	4.16	***
2 夕食の時間は30分以上ずれない	2.3	3.74	***
3 昼食の時間は30分以上ずれない	2.75	3.59	***
4 就寝の時間は30分以上ずれない	2.27	3.32	***
5 睡眠時間は日によって一時間以上変わらない	2.54	3.8	***
6 起床の時間は30以上ずれない	3.06	3.93	***

*: p<0.05 ** : p<0.01 ***: p<0.001

内容	S群 (n=100)	O群 (n=250)	p値
1 平日にはゆったりとした時間が取れている	2.65	3.74	***
2 1週間に1度は自分の好きなことができる日がある	3.71	4.56	***
3 休み明け、月曜などの週の始まりは体調や気分転換ができています	3.06	3.38	*
4 休養・休息によって、気分転換ができています	3.71	4.06	**
5 毎日ぐっすり眠っている	3.5	4.09	***
6 朝、目覚めたときの気分はよい	3.21	3.78	***
7 寝つきがよいほうだ	3.45	3.73	

*: p<0.05 ** : p<0.01 ***: p<0.001

i) 生活リズムについて(図-3)

一日の生活リズムの中で食事・睡眠・就寝・起床の時間などが規則正しく実施されているかどうかを図3に示した。全てにおいてS群はO群に比べ有意に低い値であった。一方O群は朝から夜の各3回の食事の時間帯や、毎日の就寝・起床の時刻の“ずれ”が少なくいづれも高得点であった。毎日の睡眠時間も“一時間以上変わらない”(3.8)生活リズムの安定が窺われる。S群で特に低得点であった項目は“夕食の時間は30分以上ずれない”(2.3)、“就寝の時間は30分以上ずれない”(2.27)で、毎日の生活において朝食時間や起床時間は比較的一定化している一方、夕食時間や就寝時間が不規則になりがちで睡眠時間の確保を困難にしているものと思われる。

ii) 睡眠・休養について(図-4)

O群では睡眠ならびに休養に関する計7項目の質問中、高得点を示した項目は“毎日ぐっすり眠っている”(4.09)や“休養によって気分転換ができています”(4.06)“一週間に一度は自分の好きなことができる日がある”(4.56)の3項目であった。また、平日における時間的余裕や休息による気分転換や目覚め時の気分などの3項目についてもS群に比べ有意にO群が高得点を示していた。O群は日々の睡眠や時間的余裕が良好の上、自分の好きなことができるような自由な時間を持ちゆとりのある生活を送ることが推察される。

また、特に注目したいのはS群の“平日にゆったりとした時間がとれる”に2.65の低得点を示したこ

とで“生活リズム”での結果からも睡眠時間の変動, つまり生活時間の“ずれ”が起こることによってゆとりの時間の確保が困難な状況にあるようだ。

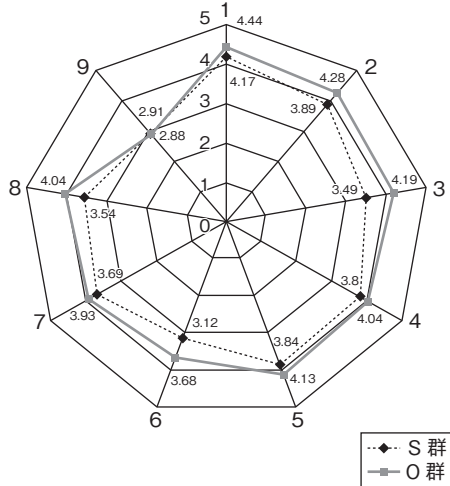


Fig. 5. dietary life

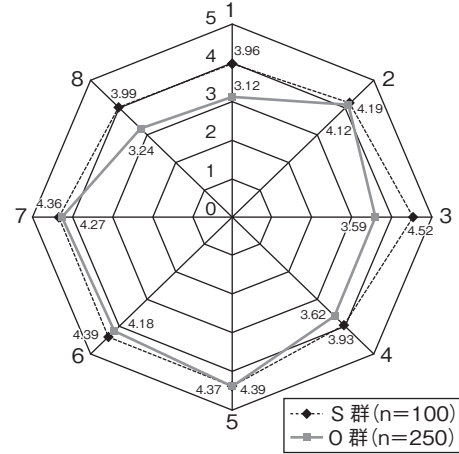


Fig. 6. exercise consciences and circumstance

内容	S群 (n=100)	O群 (n=250)	p値
1 食欲はある	4.17	4.44	**
2 色の濃い野菜はよく食べる	3.89	4.28	***
3 果物はよく食べる	3.49	4.19	***
4 根野菜はよく食べる	3.8	4.04	*
5 たんぱく性食品はよく食べる	3.84	4.13	**
6 いろいろな食品を組み合わせ食べている	3.12	3.68	***
7 く飲む	3.69	3.93	
8 海藻類(ワカメ・のりなど)はよく食べる	3.54	4.04	**
9 油を使った料理(フライ・炒め物)はよく食べる	2.91	2.88	

内容	S群 (n=100)	O群 (n=250)	p値
1 一緒に運動をする友人・仲間恵まれている	3.96	3.12	***
2 運動をするための時間的余裕がある	4.19	4.12	
3 今日から2週間以内に何か運動を行うつもり	4.52	3.59	***
4 運動やスポーツの場所・施設恵まれている	3.93	3.62	*
5 運動やスポーツを続けると生活習慣病予防や人間関係深まる	4.37	4.39	
6 運動などで身体を動かすと楽しい気持ちになる	4.39	4.18	
7 自分自身の身体(健康)について意識するようになった	4.36	4.27	
8 身体を動かさない(運動をしない)と気持ち悪くなる	3.99	3.24	***

*: p<0.05 ** : p<0.01 ***: p<0.001

iii) 食生活について(図-5)

両群とも“食欲はある”は、S群 4.17、O群 4.44 と高得点を示した。食品摂取についての他の項目に関しても高い関心や生活が送られている。しかし、比較的若い年齢層であるS群に比べ高齢者層のO群は9項目中7項目において、5%あるいは1%の有意水準で食生活の関心が有意に高く、その良好な摂取状況の実際が日常化されていることが判明した。また、興味深いのは両群とも“たんぱく性食品はよく食べる”が高得点であったが“油を使った料理、フライ炒め物はよく食べる”の項目にS群 2.91、O群 2.88 と低得点を示したことである。

脂肪を多く含んだ食品に関する摂取抑制が両群とも共通していることが判明した。

iv) 運動意識と環境(図-6)

運動に対しての意識や実行に移す際の本人を取り巻く環境に関して図6に示した。8項目のうち、両群とも“運動をするための時間的な余裕がある”“運動やスポーツを続けると生活習慣予防や人間関係が深まる”“身体を動かすと楽しい気持ちになる”“自分自身の身体(健康)について意識するようになった”にいずれも4点台の高得点を示した。運動を実施することによってもたらす向上効果などを理解し、またそれを実施する行動力や意欲が非常に高いと推察される。特にS群は“今日から2週間以内に何か運

動を行うつもり” (4.52), “一緒に運動をする友人仲間に恵まれている” (3.96), “身体を動かさないと気持ち悪くなる” (3.99)の項目にも O 群に比べ、それぞれ有意に高く運動実施の意欲が高いことがわかった。

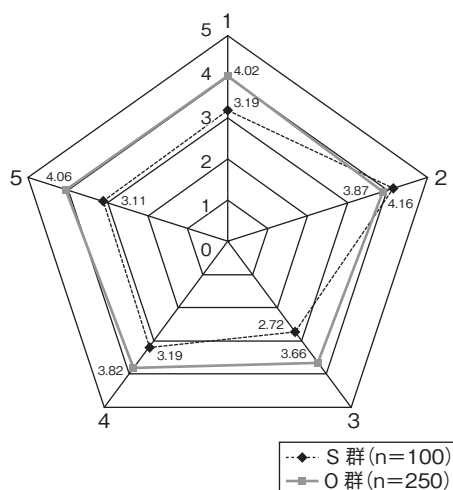


Fig. 7. life-style behavior

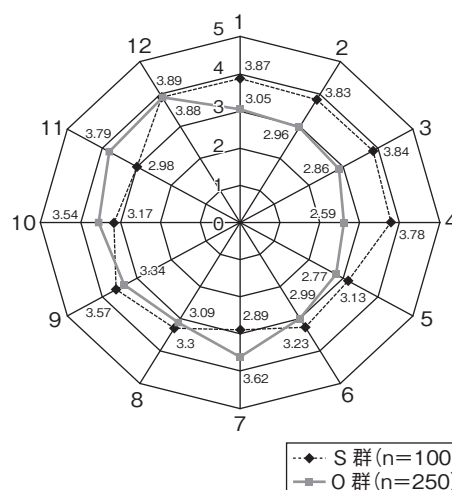


Fig. 8. degree of physical health

内容	S 群 (n=100)	O 群 (n=250)	p 値
1 1日の食事は栄養のバランスが取れている	3.19	4.02	***
2 健康に関する情報を得ようとしている	4.16	3.87	*
3 定期的に健康診断を受けている	2.72	3.66	***
4 睡眠時間は充分にとっている	3.19	3.82	***
5 1日の中でひとりで静かに過ごす時間的余裕ある	3.11	4.06	***

*: p<0.05 ** : p<0.01 ***: p<0.001

内容	S 群 (n=100)	O 群 (n=250)	p 値
1 身が軽くなった感じがする	3.87	3.05	***
2 背中がすっきりしてきた	3.83	2.96	***
3 身体が柔らかくなった	3.84	2.86	***
4 以前より身体が引き締まった	3.78	2.59	***
5 化粧のノリ, 肌のハリが良くなった	3.13	2.77	**
6 腰痛は感じないほうだ	3.23	2.99	
7 頭痛(頭重)はあまり感じないほうだ	2.89	3.62	***
8 肩こりはあまり感じないほうだ	3.3	3.09	
9 肥えすぎや痩せすぎはない	3.57	3.34	
10 便秘が改善されるようになった	3.17	3.54	**
11 手足のむくみはないほうだ	2.98	3.79	***
12 勉強や仕事, その他の日課を行うときの体力は十分にある	3.89	3.88	

*: p<0.05 ** : p<0.01 ***: p<0.001

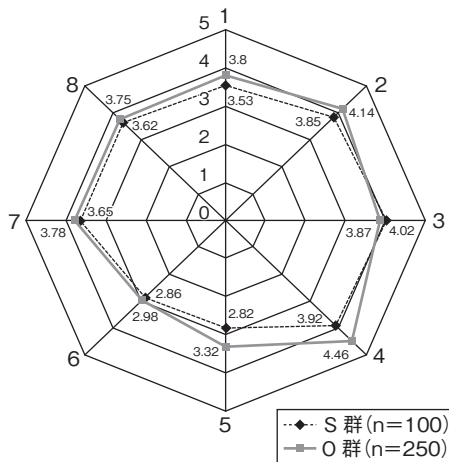
v) 生活習慣行動(図-7)

日常生活における習慣的な行動に関して S 群が高得点を示したのは“健康に関する情報を得ようとしている”(4.16)で、O 群に比べ有意に高かった。その他“定期的に健康診断の受診”や“睡眠時間の確保”“生活における時間的余裕”“バランスのよい食事の摂取”に関してはすべて O 群が S 群に比べ有意に高得点を示した。都会において生活を営んでいる者は多くの情報が取り巻いているなか、その情報を自分の生活に取り入れようとする積極的な姿勢が窺える反面、“定期的な健康診断の受診”(2.72)には低値を示し、実際には自己の健康管理に関して客観的な指標を得るための行動を起こすには至らない状況である。

vi) 身体的健康度(図-8)

自分自身が感じる身体の自覚症状についての健康度を図8に示した。12項目の質問のうち、背中のスッキリ感や身体の柔軟性、身体の引き締め感や身体の軽さ、さらに化粧のノリや肌のハリ感など、5項目について S 群は O 群に比べ有意に高得点を示していた。しかし“頭痛はあまり感じない”(2.89)“手足のむくみはないほうだ”(2.98)“便秘が改善されるようになった”(3.17)の3項目は O 群より有意に低かつ

た。ダンス教室やフィットネスジムなどに普段通っている S 群は運動によってもたらす身体の変化は感じられたものの、首都圏での食生活や、睡眠、休養あるいは生活リズムといった他の要因なども影響し頭痛や身体のむくみ、また便通の改善などが低値に留まったのではないかとと思われる。



	内 容	S 群 (n=100)	O 群 (n=250)	p 値
1	勉強や仕事、その他の日課を行うときは集中してできる	3.53	3.8	*
2	毎日の生活は充実している	3.85	4.14	**
3	自分の人生に希望や夢を持っている	4.02	3.87	***
4	教養・趣味的活動を行っている	3.92	4.46	***
5	いろいろな行事やサークルに積極的に参加している	2.82	3.32	*
6	集団・グループで動くのは好きなほうだ	2.86	2.98	
7	対人関係で多くの人と楽しく接するほうだ	3.65	3.78	
8	人と接する機会が多いほうだ	3.62	3.75	

*: p<0.05 **: p<0.01 ***: p<0.001

Fig. 9. degree of mental social

vii) 精神・社会的健康度(図-9)

健康度を精神的や社会的な面から見ると O 群は毎日の生活の充実度や教養・趣味的行動の実行、あるいは行事やサークルへの参加、勉強や仕事の集中度などの項目にそれぞれ S 群に比べ有意に高く、自分自身が教養的・文化的な生活を送り、社会的なつながりの中で、生き甲斐を持って生活していると意識の高さを感じられる。興味深いのは両群共通して最も低得点であった“集団・グループで動くのは好きなほうである”で、それぞれ S 群は 2.86、O 群は 2.98 を示していた。さらに S 群は“いろいろな行事やサークルに積極的に参加している”(2.82)に低値を示し、いずれもグループや団体などで行動することよりも個人的な活動として参加するといった特徴を持ち誰かと一緒に何かをすることを強いては好まないようだ。

IV まとめ

世界の中でも超高齢社会に突入した日本において、我々は健康寿命を保持し、生きがいのある人生を送るためには今後どのような暮らしをしていくべきかを考える時代がやってきた。特に中高年者にとっての日々のくらしは日常生活の中での身体活動が体力の維持あるいは老化防止に直接関係するため、日々の運動や健康的な生活習慣が重要な課題になってくる。そこで、今回我々は首都圏ならびに地方在住の健康・文化・教養講座に通う中高年層の日常生活や運動が健康意識にどのように影響を及ぼしているのか調査した。

結果次のように知見を得た。

1. グループ特性

男女比は両群とも 1~2 割が男性、8~9 割が女性であった。

年齢構成は S 群が平均年齢 30 歳~40 歳未満、O 群は 60 歳~70 歳未満が最も多く、O 群は S 群に比べ平均年齢層が高かった。

2. 日常生活における運動実施について

習慣化した運動に実施の有無について、0群は全体の8割。その内容は「道路」活用型の散歩・ウォーキング・ジョギングなどが主であった。対象群としたS群はヨガ・マット系9割、ダンス約8割であった。

運動頻度は両群とも週2回から多くは毎日実施している者が約7割であった。

運動歴に関しても両群とも5年以上が最も多く1年以上を含めると約7~8割のものが運動を継続している愛好者であることが判明した。

3. 日常生活の実態と健康意識

生活リズムは0群が起床・朝食の時間などをはじめ他の項目についても毎日規則的な生活を営んでいた。一方S群は朝食・起床の時間以外の昼・夜の食事・就寝時刻、睡眠時間などは日によって変動があった。

食生活は両群とも“食欲”に対する欲は非常に高いが、油料理に関しての摂取抑制などの共通点があった。しかし、全般的には食品の摂取バランス、組み合わせなどは0群の意識が高かった。

睡眠・休養・生活習慣について0群は睡眠の充足、目覚めの気分あるいは生活における時間的余裕、さらに休養による気分転換などが図られていたが、S群は日々の生活の時間的余裕など、ゆとり度は低かった。

運動や自分自身の身体に関する意識では両群とも運動によってもたらす身体的・心理的効果はよく理解しているが、S群はさらに運動を実施する行為や意識が高く、積極的に参加している様子が判明した。

身体的・精神的・社会的健康度についてはS群は外見的な形態・体構成加えて不定愁訴などにプラス効果が見られた。一方O群は日々の疲れや夜中の覚醒など加齢に伴う生理学的な老化現象は認められたものの、日頃から教養的な活動を実施していることから、生活の充実度や集中力など精神的・社会的な健康度にプラス効果が認められた。

以上のことから、この度の両群は非常に健康に対する意識が高く、日常生活での運動実施状況は2010年を目途とした健康日本21³⁾に掲げる推進目標に既に到達している事になる。しかし居住地の違いはあるが、両群とも健康や文化教養講座に関心をもち活動を実施しているグループについての調査のため、メリハリのある生活を送っているようである。

グループの特徴としては、首都圏在住の成人は変化のある日々を過ごしているなか、運動が出来る施設に積極的に足を運び身体の調整を図っており、特に身体的健康度にプラス効果があった。

地方に住む大学教養講座に通う中高年齢者層は、加齢と共に感じる身体的老化現象は認められるものの、これらを理解した上で、戸外で自然に触れ合いながら出来る身近な運動を実施、また規則的な生活リズムや食生活への気遣いなどが見られ、健康的な生活を送ることの自己管理の意識の高さが見られた。

引用・参考文献

- 1) 北島見江, 伊達万里子, 田嶋恭江, 岡光昇 ―オープンカレッジ生の日常生活と運動に関する健康意識―武庫川女子大学紀要(人文・社会科学), 52 37-45 2004
- 2) 徳永幹雄 健康度・生活習慣診断検査(HLH.1, 中学生~成人用)
- 3) 財団法人 健康・体力づくり事業財団 健康日本21 健康日本21 企画検討会・健康日本21 計画策定 検討会報告書 2000
- 4) NHK スペシャル“63億人の地図”「第1回寿命2204年いのちの旅」より1.25放映 2004
第2章スポーツ健康に関するデータ
- 5) 生活情報センター 女性の暮らしと生活意識データ集 p486 2002
第6章 健康・余暇・環境に関するデータ

- 6) 生活情報センター 日本人の暮らしの統計(上)生活者アンケート編 p218 2003
第3章健康・食生活に関するデータ
- 7) 加藤寛 ライフデザイン研究所 ライフデザイン白書 LDI 白書 03 データ編 p184 2002
- 8) 株式会社食品流通情報センター 熟年・シニアの暮らしと生活意識データ集 p287 2001
第4章 消費行動、生活設計に関するデータ