

成人期の人々の生活における運動継続の意味

村松照美¹⁾ 望月宗一郎¹⁾

要 旨

成人期の20～64歳の運動継続者男女あわせて102名を対象に、自記式及び構成的・半構成的面接調査によってデータ収集し、内容分析により生活の中で運動を継続している意味を明らかにした。記述データから121記録単位を得ることができ【充実した人生を過ごしていく】【高齢になっても元気で過ごし、いつまでも自分の力で生きていく】【運動を継続していることを大切に過ごしていく】【毎日の生活を楽しみながら人生を過ごしていく】【毎日が健康でいられる人生を過ごしていく】と5カテゴリーを抽出した。この結果、成人期の人々が生活において、健康で過ごすだけでなく充実した人生の形成を目指すこと等に意味を持って運動を継続していたことが明らかになった。今後は、QOLの向上をふまえライフスタイルの視点から保健指導に繋げる重要性が示唆された。

キーワード：成人期 生活 運動継続

I. はじめに

わが国の死因の動向をみると、生活習慣病が昭和33年より死因の上位となり、平成21年には悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の3大死因で56.6%を占めている。さらに生活習慣病の重要な危険因子である、糖尿病、脂質異常症の有病者や予備群も増加している。悪性新生物等の生活習慣病にかかわる医療費をみると、一般診療医療費の33.4%（平成18年度国民医療費）を占めており、生活習慣病対策はわが国の最重要課題となっている¹⁾。

このような現況から、平成15年度に医療費にかかる財政調整制度の創設を方針とする医療改革制度が施行された。また、平成20年度より生活習慣病の予防、悪化防止に向けた特定健診・特定保健指導が開始されている²⁾。

我が国の健康増進対策は、昭和53年度第1次国民健康づくり対策に端を発し、昭和63年度は第2次国民健康づくり対策（アクティブ80ヘルスプラン）、そして第3次国民健康づくり対策をすすめて、平成12年度には「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」と、長期

にわたり展開されてきた。さらに平成18年度には、健康フロンティア戦略を進展させ、健康寿命の延伸を目指し、予防重視の健康づくり運動である新健康フロンティア戦略が開始された。

「21世紀における国民健康づくり運動」には2010年までの目標値が掲げられている。また重点分野として、国民自らの取り組みを盛り込んだ9分野があり、「運動・スポーツ」は重点分野の1つである。また「健康づくりのための運動指針2006」には、生活強度に応じた運動量や運動方法等が具体的に記載されている³⁾。人々のライフスタイルは、健康維持に大きな影響を及ぼす⁴⁾。特に持続的な運動は、循環器系・代謝系や呼吸器系への刺激となり、糖・脂質代謝異常及び循環器疾患の予防、各症状の軽減的効果に繋がる⁵⁾。

運動と生活習慣病の発症に関する研究が本格的に始まったのは、1980年代である⁶⁾。スポーツを含むやや高い強度の運動は糖尿病の罹患率を30%減少させ、さらに汗をかく強度の運動は、30分以上の実施で糖尿病罹患率を減少させる。また、週1回の運動は、2型糖尿病の発病を抑

(所 属)

1) 山梨県立大学看護学部 地域看護学領域

える⁷⁸⁾。この様に身体活動及び運動は、生活習慣病の予防をはじめ、心身の健康維持・増進へ多大な恩恵をもたらす。しかし、日本における運動疫学は⁹⁾、1998年に運動疫学研究会が設立され、運動に関するベースラインデータが少ない現況である¹⁰⁾。したがって日本人の運動継続に関する疫学的研究は、早急な取り組みが必要である。

一方、健康づくり運動や施策は、国民に十分浸透してこなかった¹¹⁾。平成20年国民健康・栄養調査の運動習慣者の割合をみると、全男性の平均は33.3%、全女性は27.5%であった。5年前の平成15年に比較すると、男女の平均割合は増加しているが、未だ半数にも満たない状況であった。特に30歳代の男女及び50歳代女性は、5年前よりも運動習慣者の割合が減少している¹²⁾。このように生活習慣病予防のために、様々な対策が展開されたが、成人期の運動習慣者は増加せず問題の解決に至っていない現況である。そこで、今までの標準的な支援方法ではなく、成人の運動習慣者を増加させる新しい介入方法の研究が必要である。

運動継続に関する研究をみると、諸外国においては、Transtheoretical Model (Prochaska, et al., 1992) の行動変容モデル¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾¹⁶⁾を中心に、運動継続の影響因子が明らかにされている。特に Bess らは運動の連続的プロセスにおける様々な要因との関連を指摘している¹⁷⁾。また Sallis らは運動継続の行動を多局面に捉え、縦断的な視点から運動継続を研究する重要性を指摘¹⁸⁾している。井上は、運動疫学から社会疫学に研究を発展させ、運動継続を可能とする多重レベルでの規定要因の解明が重要であると述べている¹⁹⁾。このことは、成人の運動継続過程と様々な因子との関連に関する質的研究の報告によっても裏付けられる²⁰⁾。日本においては、岡ら²¹⁾²²⁾²³⁾が、意思決定バランスや運動セルフ・エフィカシー、運動ソーシャル・サポートの因子と運動継続との関連を明らかにした。運動による結果期待をはじめ継続的にその要因を分析することが重要との指摘があるが、これらの研究手法は主に横断的である。そこで、成人期の人々にお

いて、日々の生活の中で運動を継続している意味を明らかにし、運動を継続していない人々に向けた支援について示唆を得ることを目的として研究に取り組んだ。

II. 研究目的

成人期の人々が、日々の生活の中で運動を継続している意味を明らかにし、運動を継続していない人々に向けた運動継続への行動変容を推進する保健指導への示唆を得ることを目的とした。

III. 用語の操作的定義

『運動継続者』とは、Transtheoretical Model (Prochaska, et al., 1992) 行動変容モデルによると、6か月以上の運動実施者 (Prochaska, et al., 1992) である。しかし本研究においては国民健康・栄養調査に基づき、1年以上、週2~3回、1回20~30分以上の運動実施者とした。本研究では、運動を継続しているという実施状況の確認が重要となるため、また日本の運動継続の状況と関連させ検討するために本定義とした。

『生活』とは、生存して活動すること、社会の中で暮らしていくこととした。また『生活』には、幼少期からその基本となるものの捉え方、考え方、態度が生まれ、さらに学校、職場、地域社会、文化、制度、経済状況から学習し、時には規制を受けながら、自分の価値観や役割を築き、ライフスタイルを形成していく過程を含めると捉えた²⁴⁾。

『意味』とは、その人において、物事が他との関連において持つ価値や重要性を示す内容とした。

IV. 研究方法

1. 研究対象

研究対象は、運動継続者男女あわせて20~64歳までの102名であった。

対象者選定基準は、近隣の歩道(河原など土手も含む)や公園で運動している者、市町村で実施している保健事業参加者、体育館や運動施設で運動をしている者とした。なお対象者は施設長

の了解が得られた施設において、運動継続者の紹介をいただき、対象者から研究についての同意を得られた者を選定した。

また運動をしている者とは、対象者がスポーツ技能及びその勝敗を目的としている場合や、日常生活において、より意識的に活動を付加して運動していると認識している者とした。なお、除外した者は、医師より運動実施中止を指示されている者とした。

2. 研究データ収集方法

データ収集期間は平成 20 年 12 月～平成 22 年 6 月であった。

主に A 県内で研究協力の同意が得られた協力者に対して運動実施時に、質問票による自記式調査及び構成的・半構成的面接を 1 人 20～30 分程度で実施した。調査は近隣の公園や道路、公的運動施設、私営運動施設で実施した。調査項目は 10 例の運動継続に関する質的研究²⁵⁾をふまえ、基本属性(年齢、性別、生活の規則性、身長、体重、疾患の有無)、運動の実施状況(運動歴、運動の頻度、運動の場所等)、運動を通して期待する将来の姿、運動を続けるにあたっての考え・思いを設問項目とした²⁶⁾²⁷⁾。データ収集においては、基本属性、運動の場所を調査項目について自記式による回答後、運動の有無、運動の実施時期等の運動の実施状況を調査者が確認しながら記載した。基本属性及び運動実施状況の調査後、半構成的面接により、運動して期待する将来の姿や運動を継続している考え思いについて自由な語りを聞き取った。

3. データの分析方法

データ分析については、K・クリッペンドルフ²⁸⁾による内容分析の手法を参考にして実施した。自記式調査及び構成的・半構成的面接調査から得た情報の中で、特に運動して期待する将来の姿や運動を継続している考え・思いについての記録を 1 事例毎に記録した調査票を精読し、「人々が生活の中で、運動を継続している意味」に関する記述を抽出した。1 つの内容を表現している文節を切り取り、「内容ある一定のカテゴリ

に分類することによって特徴づけられるような特定の内容部分」を示す記述を一記録単位とした。さらに、相互の比較による内容の類似性により、帰納的に分類・抽出しカテゴリー化した。最後に 1 つのカテゴリに分類された記録単位数とその比率を算出した。

なお信頼性を高めるために、自由記載からの記録単位の抽出及びカテゴリー化では、複数研究者間で合意する手続きをとった。

4. 倫理的配慮

公的運動施設及び私営運動施設の施設長に研究の趣旨を文書及び口頭で説明し研究承諾の許可を得た。その上で、運動継続者に文書により研究の趣旨・方法について説明し自記式調査を記載したところで同意を得たとした。その後面接を実施する際には、本人の個人情報保護される場を確保した。この際研究への参加は自由意志であり、途中中断でも可能であること、得られたデータは本研究以外では使用しないこと、データは数量化することによって個人が特定されないように扱うこと等を説明した。

なお本研究は、山梨大学医学部倫理審査委員会において、倫理審査の手順に則り、倫理審査項目に基づき審査され研究実施の承認を得た。

V. 結果

1. 分析対象とした記録単位数

アンケート調査に回答のあった 102 名の『生活における運動継続の意味』という主題について、1 つの意味が記述されている言語データを記録単位として 121 記録単位を抽出し、分析対象とした。

2. 対象者の基本属性 (表 1) (表 2)

分析対象者 102 名の平均年齢は 46.8±12.2 歳であった。年齢の内訳をみると、20 歳～29 歳が 13 名 (12.7%) で最も少なく、50～59 歳が 37 名 (36.8%) で最も多かった。性別をみると、男性 58 名 (56.9%)、女性 44 名 (43.1%) であった。仕事の内訳は、事務職が最も多く 33 名 (32.4%)、次いで、専門職業人、家事従事者の 14 名 (13.7%)

であった。生活の規則性ありは 76 名 (74.5%) であった。BMI は 17.0~32.3 で平均 22.2 ± 3.0 であった。疾患ありは 18 名 (17.6%) であった。小・中・高校及び大学時代に運動していた運動歴ありの者は 90 名 (88.2%) で運動経験者が多かった。

現在の運動実施状況は、1 週間において平均 3.5 ± 1.7 回であった。1 回の運動時間は 20 分から 240 分の間で実施しており、平均 78.0 ± 41.4 分であった。現在実施している運動内容は、筋肉トレーニング 16 名 (15.7%) が最も多く、次いでウォーキング 15 名 (14.7%)、ジョギング 14 名 (13.7%) と、個々の自由な時間に実施できる運動内容が多く占めていた。運動を実施している場所は、スポーツクラブ 34 名 (33.3%) が最も多く、次いで道路・公園等が 24 名 (23.5%)、体育館 17 名 (16.7%)、その他、市町村のプール・ジム、グラウンド・テニスコート、自宅と、あまり経済的負担がかからない場所で実施している者が多く、基本属性において有意差はなかった。(表 1)

また運動継続者の年齢階級別についてみると、運動内容との有意差は見られなかったが、男女別にその運動内容との関係を見ると、男性は、筋肉トレーニング、ジョギングが多く占めており、女性はエアロビクス、ウォーキングが多く有意差が認められた ($p < 0.001$)。また運動内容と生活の規則性とをみると、筋肉トレーニングの実施者は規則的な生活者が多く、不規則者はテニス・バドミントン、ウォーキング、ジョギングを実施している者が比較的多く、有意差がみられた ($p < 0.001$)。(表 2)

表 1 対象の基本属性

n=102		
カテゴリー	人数	%
年齢		
20~30歳未満	13	12.7
30~40歳未満	17	16.7
40~50歳未満	19	18.6
50~60歳未満	37	36.8
60~65歳未満	16	15.7
性別		
男	58	56.9
女	44	43.1
仕事		
事務職	33	32.4
専門職業人	14	13.7
家事従事者	14	13.7
サービス	6	5.9
教員	6	5.9
管理職	5	4.9
販売人	5	4.9
労務作業人	5	4.9
会社団体役員	3	2.9
学生生徒	3	2.9
その他	8	7.8
結婚有無		
している	81	79.4
していない	21	20.6
生活の規則性		
はい	76	74.5
いいえ	25	24.5
無回答	1	1.0
疾患有無		
有り	18	17.6
無し	84	82.4
運動経歴		
有り	90	88.2
無し	12	11.8
運動内容		
筋肉トレーニング	16	15.7
ウォーキング	15	14.7
ジョギング	14	13.7
エアロビクス	12	11.8
テニス・バドミントン	10	9.8
水泳	9	8.8
その他	26	25.4
運動場所		
スポーツクラブ	34	33.3
道・公園・湖など	24	23.5
体育館	17	16.7
市町村プール・ジム	12	11.8
グラウンド・テニスコート	9	8.8
自宅	6	5.9
BMI		
平均値	22.2 ± 3.0	
運動実施頻度		
平均値	3.5 ± 1.7 回/週	
運動時間		
平均値	77.9 ± 41.4 分/回	

表2 継続運動内容と性別、生活規則性の関係

カテゴリー	性別				有意確率
	男性		女性		
	n	%	n	%	
筋肉トレーニング	14	13.7	2	2.0	p<0.001
ウォーキング	6	5.9	9	8.8	
ジョギング	11	10.8	3	2.9	
エアロビクス	0	0.0	12	11.8	
テニス・バドミントン	9	8.8	1	1.0	
水泳	1	1.0	8	7.8	
その他	17	16.7	9	8.8	

カテゴリー	生活の規則性				有意確率
	規則的		不規則		
	n	%	n	%	
筋肉トレーニング	15	14.7	1	1.0	p<0.001
ウォーキング	10	9.8	5	4.9	
ジョギング	9	8.8	5	4.9	
エアロビクス	9	8.8	3	2.9	
テニス・バドミントン	4	3.9	6	5.9	
水泳	7	6.9	2	2.0	
その他	23	21.6	3	2.9	

3. 成人期の人々の生活における運動継続の意味に関するカテゴリー(表3)

121の記録単位から、21のサブカテゴリーと5のカテゴリーを抽出することができた。一記録単位を「」、サブカテゴリーを< >、カテゴリーを【 】で示した。

1) 【充実した人生を過ごしていく】

【充実した人生を過ごしていく】は、32記録単位(26.4%)と一番多くの割合を占め、8つのサブカテゴリーの抽出となった。「気持ちに余裕を持ちバランスのとれた毎日を送る」等から<バランスのある生活を送る>を、「できる限り自立をした生活を過ごしたい」等から<自立して生きていきたい>等と自分が思う生活について述べていた。一方で「健康を維持し体力をつけて自分のやりたいことをしていきたい」等から<好きなことに打ち込み過ごしていく>を、<仲間との出会いを大切に、交流を深めていく><夫婦で過ごしたい>のように人との交流を求めていくものや<必要などころにお金をかけていきっていく><人々に貢献できるように過ごしていく>と社会における自己の生か方を述べているサブカテゴリーを抽出した。そして<先輩をモデルとした人生を送りたい>と運動継続しながら生きてきた先輩を目標にしているという

サブカテゴリーから形成された。

2) 【高齢になっても元気で過ごし、いつまでも自分の力で生きていく】

【高齢になっても元気で過ごし、いつまでも自分の力で生きていく】は、23記録単位(19.0%)を占め、「いつまでも若々しく」等から<いつまでも明るく若々しい自分でいたい>のサブカテゴリーを、他に高齢になっても、自分の体を動かし、生きていくことを述べている内容から、<いつまでも体を動かし、自分の力で生きていく><高齢になっても元気で過ごしていく>と、3つのサブカテゴリーから形成された。

3) 【運動を継続していることを大切に過ごしていく】

【運動を継続していることを大切に過ごしていく】は、23記録単位(19.0%)を占めていた。「日常生活の中で運動はずっと続けていきたい」等から<生活の中で運動と関わって過ごしていく>と、生活における運動との関わりに意味をおいていた。さらに<継続していることを大切にしていく>と述べ、<自分に合わせ運動と付き合っていく><無理をしないで続けていきたい>と、運動を継続しているという、そのことに意味を持つ内容のサブカテゴリーから形成された。

4) 【毎日の生活を楽しみながら人生を過ごしていく】

【毎日の生活を楽しみながら人生を過ごしていく】は、22 記録単位 (18.2%) を占め、「楽しく過ごしたい」等から「毎日を楽しみながら過ごす」のサブカテゴリーを、さらに今後迎える老後を楽しみたいや、人生全体を楽しく過ごしたいと述べていることから「老後を楽しく過ごしていく」<楽しい人生を過ごしたい>と、3 つのサブカテゴリーから形成された。

5) 【毎日が健康でいられる人生を過ごしていく】

【毎日が健康でいられる人生を過ごしていく】は、21 記録単位 (17.4%) を占め、「長く続けていつまでも健康でいたい」等の日々を健康で過ごしたいという記述から「病気になるらず、毎日の生活を健康に過ごせる」のサブカテゴリーを、また健康に人生を過ごしたいという記録単位から「健康な人生を過ごしていける」、健康でいて「死ぬときはぽっくりと死んでいきたい」の 3 つのサブカテゴリーから形成された。

VI. 考察

1. 成人期の人々の生活における運動継続の意味

成人の運動継続に関する 121 の記述単位を分析したところ、5 つのカテゴリーを抽出することができ、成人期の人々が、生活において運動継続をしている意味を明らかにすることができた。

1) 高齢期に至るまで体が動くこと

運動継続をすることは、<病気になるらず、毎日の生活を健康に過ごせる>と健康で過ごせることを目的とし、<健康な人生を過ごしていける>と人生と捉え、1 日 1 日を単位とした日々の暮らしだけでなく、人生という長いスパンに視点において【毎日が健康でいられる人生を過ごしていく】と意味を持っていた。さらに【高齢になっても元気で過ごし、いつまでも自分の力で生きていく】と日々の生活を望み、「寝たきりにならないで過ごしたい」と、高齢期に至るまで体が動く自分をイメージして、運動の意味を見出していた。運動継続者は、現在の身体的

な健康維持だけでなく、高齢期に至るまでの将来を見据えて『体が動く』を考えながら、運動継続を捉えていることが推察された。このように『健康』と、ひとくくりに運動の意味を捉えず、『元気』や『明るい』という言葉で人生を表現し、いつまでも動ける老後の自分をイメージし、運動を継続している意味としていたと考えられる。

2) 運動による充実した人生

一方で運動継続者は、【毎日の生活を楽しみながら人生を過ごしていく】18.2%、また【充実した人生を過ごしていく】26.4%と、運動を通して毎日を楽しく感じ、充実した人生の形成を目指すことに意味を置いていた。鈴木ら²⁹⁾が、週 3 回以上の運動実施群は、未実施群よりも精神健康度が有意に高い状態にあるという報告をしており^{30) 31)}、今回のデータからも、運動継続が精神的な健康の保持にも意味を持っていると推察された。さらに、運動を通じた仲間との交流や好きな趣味を継続する等と、運動による日常生活の拡大と共にその多様性により、QOL の向上を可能とすることが考えられた。このことは、運動の習慣化が、疾病予防を可能とするだけでなく、様々な社会心理的効果をもたらし、ひいては QOL の保持に有効である³²⁾という指摘からも裏付けられる。

3) 運動と共にある人生

成人期の人々は、【運動を継続していることを大切にしながら過ごしていく】と、日々の生活の一部に運動を位置付けていること、『継続していること』そのものに意味を持って過ごす自分を認識していることが推察された。また「80 歳の水泳大会に出場している人をモデルにして自分もそのように生きたい」のように、竹中は人の成功体験を観察することで、セルフ・エフィカシーを増強し、身体活動・運動の行動を強化するとしている³³⁾。対象者は運動継続をしている高齢者の姿を通して、今後の人生設計を考える機会に至ったと考えられる。このように運動と共にある生活は、長い歴史の中で培われる生活様式、行動様式、思考様式であるライフスタイルへの形成に影響を及ぼすと考えられる。

表3 成人期の人々の生活における運動継続の意味

		n=121	
カテゴリ-n(%)	サブカテゴリ-n(%)	記録単位	n
充実した人生を過ごしていく 32 (26.4%)	バランスのある生活を送る 7(5.8%)	気持ちに余裕を持ちバランスのとれた毎日を送る	1
		心と体にゆとりのある人生をおくりたい	1
		運動を続けることが体と心の充実につながる	1
	仲間との出会いを大切に、 交流を深めていく 7(5.8%)	気持ちの良い人生を送りたい	2
		心豊かな人生	1
		潤いのある生活を目指したいと思う	1
	好きなことに打ち込み過ぎしていく 6(5.0%)	同じ仲間を増やしたい	1
		運動を通して同じ時間を共有できる人たちとの出会いを大切にしたい	1
		人との交流を大切にしたい	3
	自立して生きていきたい 3(2.5%)	たくさんの人と出会って支え支えられたい	1
友達といろんな情報交換をしたり人生勉強を続けていきたい		1	
人々に貢献できるよう過ぎしていく 3(2.5%)	健康で食べたいものが食べられる人生	1	
	体力をつけて健康で好きなことに打ち込みたい	1	
夫婦で過ごしたい 2(1.6%)	健康を維持し体力をつけて自分のやりたいことをしていきたい	2	
	一生アルコールを飲んでいられるような人生を送りたい	1	
必要なお金をお金をかけて生きていく 2(1.6%)	体調管理をして仕事を続けていきたい	1	
	できる限り自立した生活を過ごしたい	1	
先輩をモデルとした人生を送りたい 2(1.6%)	つつましく生きていきたい	2	
	人々の健康づくり及び元気を与えること	1	
高齢になっても元気で過ごし、 いつまでも自分の力で生きていく 23 (19.0%)	高齢になっても元気で過ごしていく 13(10.7%)	心身ともに健康で社会に少しでも貢献できる生活	1
		青少年の指導をしていきたい	1
		夫婦でアクティブに過ごしたい	1
	いつまでも体を動かし、 自分の力で生きていく 7(5.8%)	夫婦仲良く人生をすごしたい	1
		自分の好きなところにお金をかけて人生を生きてゆきたい	1
		医療費にお金をかけないで長生きすること	1
	いつまでも明るく若々しい自分でいたい 3(2.5%)	80歳の水泳大会に出場している人をモデルにして自分もそのように生きたい	1
		自分も先輩を見習い、生涯剣道を続けていきたい	1
		高齢者になっても気持ちも体もいい状態で過ごしたい	1
		60,70歳になっても元気で過ごしたい	3
運動を継続していることを大切に して過ごしていく 23 (19.0%)	高齢になっても若いみたい	1	
	高齢になっても1人で生きていきたい	1	
	定年後の将来設計をしている	1	
	高齢者になっても格好よくいたい	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	寂たきりにならないで過ごしたい	1	
	あまり子供の世話にならないようにしたい	2	
	自分のことは自分でできる老後を過ごしたい	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	年を取っていても若々しく過ごしたい	1	
	いつまでも体が動くよう、継続して運動をしていきたい	2	
	体を動かすことの喜びをいつまでも感じていたいと思う	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	体力をつけて元気で過ごしていきたい	2	
	自分の力で歩いたり立ていられるようにしたい	1	
	自分の力でいつまでも歩いていきたい	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	いつまでも若々しく	1	
	いつまでも明るく爽やかでいたい	1	
	やせて美しくなりたい	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	生涯スポーツと関わる	2	
	日常生活の中で運動はずっと続けていきたい	1	
	体力の続く限り好きな運動を続けていきたい	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	年齢相応の運動を続けていきたい	1	
	毎日少しでも運動できる	1	
	運動することが健康のチェックとなっている	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	体力の続く限り続け生活に組み込ませる	2	
	継続できることを1つでも続けたい	1	
	継続してきたということを大切に考えていきたい	3	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	年を重ねても運動を続けてたい	1	
	若いときのイメージにはこだわらず年齢なりに体をいたわり継続する	1	
	マイペースで継続していく	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	継続が大事なので無理をしないで長く続ける	3	
	自分の体調に合わせて運動種目を変えて調整する	1	
	自分の年齢にあった運動を続けることが大切	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	自分に合った運動を続けていくことが若さを保つ	1	
	子供が保育園に行くようになって自分の時間を有効に使う	1	
	楽しく過ごしたい	5	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	楽しい毎日を送りたい	1	
	四季の移り変わりを楽しみたい	1	
	自然に楽しい毎日を送れる	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	目標を持って楽しみながら過ごしたい	1	
	体に負担にならない範囲でゴルフ等で楽しく過ごしたい	2	
	自己管理をして楽しく生きてゆきたい	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	家に閉じこもらない様楽しんでいきたい	1	
	旅行など老後も楽しんでいきたい	1	
	老いても家族に負担をかけないように楽しい老後を送りたい	1	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	明るく楽しく老後を送りたい	2	
	人生を楽しむ	1	
	楽しい人生を続けたい	2	
毎日の生活を 楽しみながら 人生を 過ごしていく 22 (18.2%)	楽しい人生を過ごしていきたい	1	
	楽しい人生を送りたい	1	
	長く続けていつまでも健康でいたい	2	
毎日の生活を健康で 過ごせる 13(10.7%)	健康で生活を送っていききたい	6	
	病気の予防や健康の増進をして過ごしていきたい	1	
	老後も健康を維持していきたい	1	
毎日の生活を健康で 過ごせる 13(10.7%)	病気にならないよう体の調子を整えていきたい	1	
	自分の健康保持	1	
	健康で病気をしないこと	1	
毎日の生活を健康で 過ごせる 13(10.7%)	体力作りにも励み健康でいられる人生を過ごしたい	1	
	お金での生活ではなく健康な人生を過ごしたい	1	
	健康で明るい人生	2	
毎日の生活を健康で 過ごせる 13(10.7%)	健康的な人生	2	
	死ぬ時はぽっくりと死んでいきたい	1	
	元気で努力してぽっくりと死んでゆきたい	1	

2. 運動継続に行動変容を推進する保健指導への示唆と課題

本研究において、成人期の人々の生活の中における運動継続の意味が明確となり、長い時間軸において QOL の向上に繋ぐライフスタイルの形成を視野に入れた保健指導が重要であるという示唆を得た。その重要性は、田中が「個人のライフスタイルを適正化するには社会全体の枠組みの創意工夫が必要」とし、さらに、『プログラムの開発』には、単に運動の『種類、強度、時間、頻度』を提示するのではなく、個人が自分のからだ向き合い、こころやからだの声を聞き（ボディトーク）しながら、一生に亘って病気や障害、加齢変化(老化)などに応じた健康管理(セルフケア)していき、新たな QOL 要素を想像したり、その保持に役立てられるような『健康教育』の視点が含まれるべき」という指摘³⁴⁾からも裏付けられる。したがって運動の種類や方法等のようにノウハウを中心とした保健指導ではなく、QOL をふまえたライフスタイルの視点から、個別及び集団に対する保健指導に転換することが重要であると考えられる。

かつて『成人病』といわれていた時代から、『生活習慣病』の概念が導入された。それは、国民に生活習慣の重要性を啓発普及し、健康に対する自発性を促し、生涯を通じた健康増進のための個人の努力を、社会全体が支援する体制を整備するためであった。生活習慣病の第一次予防の具体的な施策として、壮年期死亡の減少と、健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指した「21 世紀における国民健康づくり運動」(健康日本 21)がある。その掲げられた目標値を達成するには、国民一人ひとりの健康問題・課題を解決する特定健診・特定保健指導の充実が必須である。そのためには、生活習慣病への予防効果を得る保健事業の具体策な検討と、行動変容を可能とする指導技術の充実が重要である。そこで、行動変容を可能とする指導技術の 1 つとして、「80 歳の水泳大会に出場している人をモデルにして自分もそのように生きたい」の記述にあったような成功者の体験の提示が効果的と考える³⁵⁾。つまり、他人の成功や失敗の様子

を観察することによって、代理性の経験を持たせることができる。このような身体活動・運動の行動を強化するという体験の提示を可能とする 1 つの方法にロールモデルの活用がある。ロールモデルについては、すでに看護等の専門分野において、熟練者から初学者がその体験を学び代理体験を通して専門性を高めるという有用性が報告されている³⁶⁾。この原則を運動継続にも応用し、運動継続ロールモデルを活用した新しい保健指導方法の実用化が有用であると考えられる。

高齢化社会の中で生活習慣病予防は、急がれる課題であるが、運動継続者数の停滞をはじめ多くの課題を含んでいる。今後も、第一線で生活習慣病予防に関わる様々な専門職種と共に、保健指導の開発を進め、その検証を積み上げながら、人々の QOL 向上のために貢献できるよう、研究の取り組みが必要と考えられる。

VII. 研究の限界と今後の課題

運動実施に当たり個人及び地域に伴う様々な条件が影響されるが、主に A 県内の対象者としていること、基本属性において性別・生活状況や運動場所の条件等を一定な条件のもとで情報収集していないため情報内容の偏りは否めない。今後は対象者の条件や調査地域を広げていく等の条件を検討した研究の掘り下げが課題である。

VIII. 結論

成人期の 20～64 歳の運動継続者男女あわせて 102 名を対象に、自記式及び構成的・半構成的面接調査によってデータ収集し、生活の中で運動を継続している意味を視点到に分析した結果、以下の点が明らかになった。

1. 生活の中で運動を継続している意味に関連するカテゴリーとして、【充実した人生を過ごしていく】【高齢になっても元気で過ごし、いつまでも自分の力で生きていく】【運動を継続していることを大切に過ごしていく】【毎日の生活を楽しみながら人生を過ごしていく】【毎日が健康でいられる人生を過ごしていく】

と5カテゴリーが抽出された。

2.成人期の人々が生活において、運動継続しているのは健康で過ごすだけでなく、充実した人生の形成を目指すこと等に意味を持っていた。今後は、QOLの向上をふまえ、ライフスタイルの視点から、個人及び集団に対する保健指導の重要性が示唆された。

謝辞

本研究の実施にあたり、快く調査にご協力くださいました多くの皆様に心より感謝を申し上げます。

引用参考文献

- 1) 厚生労働省:「人口動態統計」死亡数・率(主要死因・年別)
- 2) 厚生労働省:「国民健康保険医療給付実態調査」平成18年度
- 3) 厚生労働省運動所要量・運動指針の検討会:健康づくりのための運動指針2006,2006.
- 4) 森本兼斐:ライフスタイルと健康,日本衛生学会誌,54巻4号,572-591,2000.5
- 5) Ohkawara, K., Tanaka S., Miyachi, M., et al. (2007). A dose-response relation between aerobic exercise and visceral fat reduction: systematic review of clinical trials. *International Journal of Obesity*, 31,1786-1797.
- 6) 下光輝一:運動疫学—その今日的意義—,臨床スポーツ医学,18巻79号,745-749,2001.
- 7) 岡田邦夫:運動・身体活動と公衆衛生(12),日本公衆衛生学会誌,56巻2号,121-124,2009.
- 8) 田畑泉:運動・身体活動と公衆衛生(13),日本公衆衛生学会誌,56巻3号,184-187,2009.
- 9) 川久保清,下光輝一,荒尾孝:健康日本21:身体活動・運動分科会報告における運動疫学の役割, *Research in Exercise Epidemiology*, Vol2,42-50,2000.
- 10) 下光輝一:運動・身体活動と公衆衛生(11),日本公衆衛生学会誌,56巻1号,44-47,2009.
- 11) 荒尾孝:諸外国における運動疫学研究の現状と動向,*Research in Exercise Epidemiology*,Vol1,24-32,1999.
- 12) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」平成20年
- 13) Prochaska, JO., Velicer, WF. (1997). The transtheoretical model of health behavior. *The Science of Health Promotion*,12,38-48.
- 14) Kosma, M., Cardinal, BJ., McCubbin, JA. (2004). Predictors of physical activity stage of change among adults with physical disabilities. *The Science of Health Promotion*,19,114-117.
- 15) Rhodes, RE., Plotnikoff, RC. (2006). Understanding action control: predicting physical activity intention-behavior profiles across 6 months in a Canadian sample. *Health Psychology*,3,292-299.
- 16) 井上茂, 下光輝一:身体活動推進のための行動医学的アプローチ—トランスセオレティカルモデルの応用—,日本臨床,58,538-544,2000.
- 17) Bess, H. Mrcus and Leigh, Ann, H. Forsyth. (2003). *Motivating People to Be Physically active : 40-55* / 下光輝一,中村好夫,岡浩一郎訳,大修館書店,(2006).
- 18) James, O. Prochaska, John, Norcross, Carlo, DiClemente. (1994). *Change for good:117-133* / 竹中晃二,橋本公雄訳,大修館書店,(2005).
- 19) 井上茂:運動・身体活動と公衆衛生(4),日本公衆衛生学会誌,55巻6号,403-406,2008.
- 20) 村松照美,郷洋子,小屋理恵他:地域における成人の運動継続過程に影響する要因,日本地域看護学会誌,12巻1号,87-94,2009.
- 21) 岡浩一郎,平井啓,堤俊彦:中年者における身体運動を規定する心理的要因,行動医学研究,9巻1,22-30,2003.
- 22) 岡浩一郎:中年者における運動行動の変容段階と運動セルフ・エフィカシーの関係,日本公衆衛生学会誌,50巻3号,208-215,2003.
- 23) 板倉正弥, 岡浩一郎,武田典子:成人の運動行動と運動サーチャルサポートの関係,*Walking Research*,7,151-158,2003.
- 24) 塚崎恵子:地域看護学,医歯薬出版,55-56,2004.
- 25) 前掲書20)
- 26) 前掲書3)
- 27) 前掲書9)
- 28) Klaus, Krippendorf.(1980). *An Introduction to Its Methodology* / 三上俊治,椎野信雄,橋元良明訳,メッセージ分析の技法「内容分析」への招待,勁草書房,(2005).
- 29) 鈴木宏哉,奥本正,八代勤他:どのような運動が精神的健康を改善する手段として最も有用か,第23回健康医科学研究助成論文集,77-78,2008.
- 30) 小田切優子:運動・身体活動と公衆衛生(21),日本公衆衛生学会誌,57巻1号,50-54,2010.
- 31) 桑原ゆみ:健診受診者における運動の行動変容ステージと生活習慣、健診結果及びQOLとの関連,日本地域看護学会,13巻1号,52-58,2010.
- 32) 田中喜代次:運動・身体活動と公衆衛生(3),日本公衆衛生学会誌,55巻5号,350-354,2008.
- 33) 竹中晃二:エビデンスと実践事例から学ぶ運動指導,中央法規,88,2009.
- 34) 前掲書32)
- 35) 前掲書33)
- 36) 村上みち子,舟島なをみ:看護学教員のロールモデル行動に関する研究,看護研究,35巻6号,35-46,2002.

- 37) 東史人編：特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き,法研,2007.
- 38) Albert, Bandura.(1995).SELF-EFFICACY IN CHANGING SOCIETIES./本田寛編,激動社会の中の自己効力,金子書房, 3-37.(1997).
- 39) 簗持知恵子：虚血性心疾患患者のライフスタイル研究,山梨県立大学看護学部紀要,10,1-12,2008.
- 40) 村上春樹：走ることに語るときに僕の語ること,文芸春秋,2007.
- 41) 対馬栄輝：医療系研究論文の読み方・まとめ方,東京出版,2010.

Effects of exercise adherence during adulthood on the daily life activities

MURAMATSU Terumi, MOCHIZUKI Soichiro

key words: adulthood, daily life activities, exercise adherence