

# 高齢者の身体活動量と社会交流状況が睡眠に及ぼす影響

古 和也 (201412006、健康増進学)

指導教員：大藏 倫博、田中 喜代次

キーワード：身体活動，社会交流，睡眠

## 【目的】

我が国の高齢者の3人に1人が睡眠に不満を抱えていることが報告されている。先行研究では、運動などの身体活動は不眠を改善すると報告されている。一方、豊富な社会交流が良質な睡眠と関連すると報告されており、身体活動だけでなく社会交流も睡眠と関連している。そこで本研究では、高齢者の身体活動と社会交流の量が睡眠に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

## 【方法】

平成28、29年度に行われた茨城県笠間市で行われた健診事業に参加した443名を対象者とした。質問紙により、総身体活動量(PASE)と社会交流得点(LSNS)をそれぞれ2分位し、組み合わせた4つの群(PASE上位群かつLSNS上位群)を基準(1.00)とし、他の群(PASE下位群かつLSNS下位群、PASE上位群かつLSNS下位群、PASE下位群かつLSNS上位群)と睡眠評価項目との関連性を検討した。また、各身体活動(余暇活動・家庭内活動・仕事関連活動)を2分位に層別化し、上位群のなかで社会交流を2分位、下位群の中で社会交流を2分位と群分けをおこない、睡眠評価項目との関連性はロジスティック回帰分析を用いた。

## 【結果と考察】

### 1. 身体活動量と社会交流が睡眠に及ぼす影響

女性において、身体活動量に関係なく、社会交流が少ないと基準と比べて、睡眠が不良となる可能性が高かった(図1)。

### 2. 余暇活動・家庭内活動・仕事関連活動と社会交流が睡眠に及ぼす影響

余暇活動が多くても、社会交流が乏しいと男女に関わらず、基準と比べて睡眠が不良と

なる可能性が多かった。特に女性は、余暇活動・家庭内活動・仕事関連活動が少ない中で社会交流が少ないとさらに睡眠が不良となる可能性が高かった(図2, 3)。

## 【結論】

高齢者にとって社会交流が乏しいことは、身体活動量と独立して、不良な睡眠の要因である可能性が示唆された。

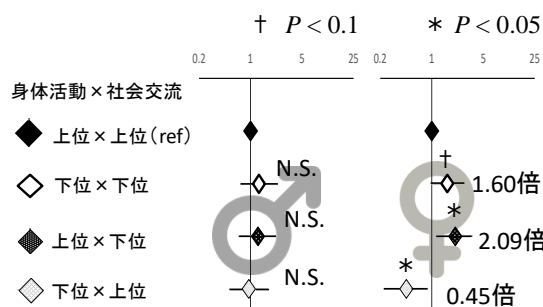


図1. 身体活動量と社会交流が入眠障害に及ぼす影響

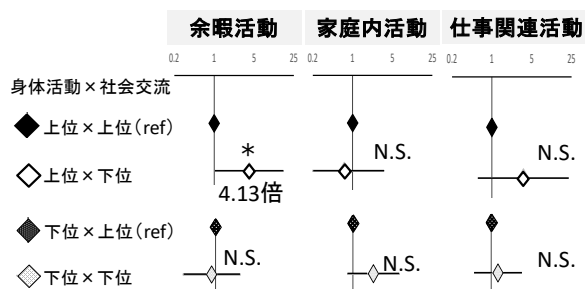


図2. 各身体活動と社会交流が睡眠に及ぼす影響(男性)

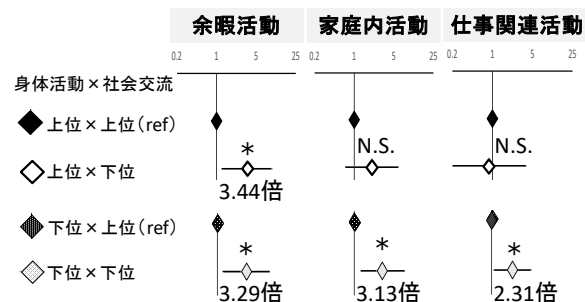


図3. 各身体活動と社会交流が睡眠に及ぼす影響(女性)  
共変量: 年齢, BMI, 高血圧・膝関節痛の有無, 抑うつ症の有無, 世帯構成, PASEスコア