

地域スポーツによる高齢者の QOL の関連要因分析

—— スポーツの実施と非実施の違いにみる 高齢者と家族の QOL の関連 ——

金子 勝司, 石川 旦

**An Analysis of determinants of QOL for the elderly people participating in local sport activities
—— The relationship of QOL between the elderly and their family members in connection with
participation and non-participation in sport ——**

Shouji Kaneko and Noboru Ishikawa

Graduate School of Sport Science, Sendai College

This research was conducted in order to clarify the factors regulating the effects of local sport participation on the QOL for the elderly and its relationship with the QOL of their family members. Subjects were a group of the elderly who lived in Sennan District of Miyagi Prefecture and who were affiliated with their local senior citizen's clubs. After having explained about the survey, two types of questionnaires were distributed to and collected later from the group of elderly and each of their family members. The total number of questionnaires collected was 560.

In this study, it was demonstrated that, through the participation in local sport activities, the elderly people could gain a higher level of QOL, better human relations and good health. In order to develop the QOL of the elderly, it is necessary to analyze the obstacles restricting the elderly people's sport participation and to establish environments in which they can easily enjoy sports.

It seems that one of the tasks for local communities is to establish a supporting system for the sport clubs which could tie together each community and bring generations together through organized local sport activities.

Key words : QOL, the elderly, local sport activity, family

1. はじめに

Shephard R.J. は、「全米の 90% の若者は規則的な運動プログラムが健康を維持するのに重要であることを認めており、55 歳から 64 歳までの年齢層ではその回答が 77% に低下し、65 歳以上の高齢者層では 70% までに低下する。加齢に伴って、運動機能が著しく低下することが一般化しているため、誰もが自分自身の身体機能の維持に対して低い期待しかもたなくな

る。」¹⁾ と述べている。

また、現代の高齢者の大多数は、勤労第一主義という社会環境の中で生活を営んできたが故に、余暇時間の過ごし方を充分わきまえていたとは考えがたく、余暇時間での自分自身の健康への取り組みが充分ではない人が多いのではないかと推測される。

余暇時間の有効活用と QOL に関する先行研究は多い。高齢者は加齢に伴って生体機能が低下していく。この退行速度を遅らせ活動性のあ

る状態を維持させるために、高齢者においても余暇時間を有効活用することが重要である。

「高水準のQOL,良好な社会関係の進展,健康改善がレクリエーションによってもたらされることは広く認められている。」²⁾ それゆえ,可能な限り生活圏の行動範囲を広め,積極的に文化活動やスポーツ活動に参加し,豊かな生きがいを求められる社会生活を推進することは,高齢者自身の健康やQOLの向上につながり,高齢社会を展開していくための重要な課題になると考える。

高齢者のQOLは様々な環境要因によって規定され,また逆にそれらにも影響している。よって本研究では,高齢者が自分自身の健康やQOLの向上のために意識的に努力している状況を把握するとともに,その家族のQOLに与える影響についても配慮する必要があるのではないかと考え,高齢者とその家族におけるQOLの関係をみることにした。

高齢者がスポーツを実践することは,その高齢者自身のQOLとその家族のQOLにどのような関連があるのだろうか。本研究では,高齢者の性別,年齢,家族構成,及び高齢者を取り巻くスポーツ環境の視点から,それらとQOLとの関連を分析した。

本研究の分析にあたっては,① 高齢者のスポーツ実践が,高齢者自身のQOLに影響している。② 高齢者のQOLとその家族のQOLは関連している。よって③ スポーツ環境の整備が本人やその家族のQOLに影響する,との仮説を立て実地調査により仮説の検証を試みた。

高齢者自身とその家族における健康や日常生活に対する満足度などを調査し,スポーツ活動が高齢者自身とその家族の健康やQOLにどのような関係や影響を持つかを明らかにすることは,地域における高齢者スポーツの推進とそれにとまなうQOLの維持,向上に寄与するものと考えられる。

2. 研究方法

2-1. 調査対象・調査方法

宮城県A町在住の主として4つの地区の老人クラブに対して,所属する会員600名を無作為に抽出した。会員600名の内570名の回答があり,回収率は95%であった。

本論では,スポーツと高齢者のQOLの関連性を明らかにすることを目的としたため,調査協力を得た者の中からADL(日常生活動作)がJランク(自立)である高齢者280名とその家族280名の計560名についてのみ分析を行った。

調査にあたっては,4つの老人クラブそれぞれに集団説明会を実施し,調査の主旨と調査票記入方法について説明し,共通の理解に基づいて回答が得られるよう努力した。

調査方法は,説明会時に調査票を配布して,後日回収する留置法を用いた。

調査票の記入は高齢者自身及びその家族を代表する1名によって行われた。

調査期間は,平成11年12月中旬から平成12年3月下旬であった。

2-2. 調査票の設計

2-2-1. QOLに関する質問

QOLに関しては様々な定義がなされているが,研究の目的から本論ではQOLを次のような指標から測定することにした。すなわち,対象者が自立しているということから,食事・睡眠・体力・健康・家族の協力体制・金銭的余裕・家庭内における自分の役割・日常生活における生きがい感・余暇時間の有効活用・普段の行動範囲が良好な状態にあることの10項目である。

2-2-2. 地域のスポーツ環境に関する質問

- ① 情報の収集・情報の満足度・外出する機会・移動の方法・スポーツへの関心度・施設・指導者について
- ② 町の活性化に対するスポーツの意義について
- ③ イベント,クラブの充実に対する期待について

④ イベントやクラブの日常生活に対する効果の評価

2-3. 回答の処理方法

以上の調査項目は、質問毎に5段階のリッカートスケールを用い、重要度の順に5点から1点の点数化をしその合計点を求めた。さらに、回答は個人の主観により個人毎に重要度が異なる為、ウェイトの操作を行う必要がある。

ウェイトの指標は、「生活全般への満足度」で、それを0~100点のリニア・アナログスケールで回答者に点数化させ、スポーツ実施者の平均69点、非実施者の平均63点それぞれを100分の1にしてウェイト係数として用いた。

本研究では、スポーツ実施者、非実施者、あるいは性、年齢、家族構成別にそのウェイトを行った平均値に関し、比較考察を行った。

3. 結果・考察

3-1. QOLの得点

3-1-1. 高齢者のスポーツ実践とQOLとの関連

今回の調査対象者で現在運動やスポーツを実践している人(スポーツ実践者)は、280名中120名(43%)であり、実践していない人(非実践者)は、160名(57%)であった。スポーツ実践の有無によるQOLの得点では、実践者の得点(100点満点)が51.9点、非実践者の得点は42.7点であった(表1)。

リッカートスケールの各質問項目別にみると、実践者が非実践者に比べ、10項目すべてにおいて数値的に高い値を示した。中でも食事・睡眠・家族の協力・生きがい・余暇時間の有効活用・日常生活の行動範囲の項目において、非実践者に比べ実践者は高い値を示しており、スポーツを実践することが日常生活における高齢者本人のQOLの向上に大きく役立っていることがわかった。

次に、高齢者本人のスポーツ実践の有無による家族のQOLの状態をみると、非実践者のい

表1. 高齢者のQOL(リッカート5段階評価の各項目の平均値)

(単位: 100点満点で換算)

	スポーツ実施状況		
	実践者	非実践者	T検定
1. 日頃、おいしく食事がとれていますか	5.8	4.7	**
2. 日頃、十分な睡眠がとれていますか	5.8	4.7	**
3. 体力に自信がありますか	4.7	4.0	**
4. あなたは、現在健康だと思えますか	4.8	4.0	*
5. 家族は、あなたがすることに協力的ですか	5.6	4.5	**
6. あなたは自分自身の趣味にあてる金銭的な余裕はありますか	4.6	4.0	**
7. 家庭内において、あなたの果たす役割は大きいと感じますか	5.0	4.4	**
8. あなたは、現在の生活に生きがいを感じていますか	5.2	4.2	**
9. 普段の生活の中で自由時間(余暇時間)を快適に過ごしていますか	5.2	4.2	**
10. 普段の生活の中であなたの活動する行動範囲はどの程度ですか	5.2	4.0	**
合計	51.9	42.7	

** $p < 0.01$

表2. 高齢者のスポーツ環境（リッカート5段階評価の各項目の平均値）

（単位：100点満点で換算）

	現在のスポーツ		
	実践者	非実践者	T検定
1. 町の運動やスポーツ活動に関する情報を調べる方法を知っていますか	4.3	3.1	**
2. 町の運動やスポーツ活動に関する情報の入り方に満足していますか	4.4	3.2	**
3. 日頃、運動やスポーツなどで外出する機会は多いですか	4.2	2.3	**
4. 外出時の目的地まで移動する方法に満足していますか	4.0	2.8	*
5. 町の運動・スポーツクラブやイベントに関心がありますか	4.7	3.0	*
6. 町のスポーツクラブやイベントなどが、町の活性化に役立っていると思いますか	4.5	3.3	**
7. 町のスポーツクラブ・イベントが、今後より充実していくことを望みますか	5.0	3.7	*
8. 町のスポーツクラブ・イベントが、あなたの日常生活に良い効果をもたらしていますか	4.7	3.3	**
9. あなたの町の運動・スポーツに関する環境は充実していると思いますか	4.4	3.5	**
10. 現在の町の運動・スポーツ活動に関わる指導者が充実していると思いますか	4.5	3.2	**
合計	44.7	31.4	

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

る家族のQOL (45点) に比べ、実践者のいる家族のQOLの数値(47点)が僅かに上回っていたが大きな数値的差は示されなかった。実践者とその家族のQOLの関連では0.45 (**: $p < 0.01$) の相関があり、非実践者とその家族のQOLの関連でも0.64 (**: $p < 0.01$) と相関が認められ、高齢者のスポーツ実践と家族のQOLとの関連が証明された。

3-1-2. 高齢者のスポーツ実践の有無とスポーツ環境との関連

次に、実践の有無とスポーツ環境との関連について分析してみた(表2)。各項目別の結果をみると、予測された通り非実践者(31.4点)に比べ、実践者(44.7点)の方がすべての質問項目において数値的に高い値が示された。中でもスポーツに関する情報の収集及びスポーツ情報の満足度において両者の間に差がみられた。それゆえスポーツの実践は、スポーツなどで外出する機会、イベントやクラブに対する関心など

に影響があるように思われた。

実践者に比べ、非実践者は、スポーツ情報の収集とその満足度、移動の方法とその満足度が低い数値を示した。これらの事柄の解決は、スポーツ活動によるQOLの向上のための重要な要因の1つだと考える。

また、相関分析結果から、高齢者のQOLとスポーツ環境との間には、0.64 (**: $p < 0.01$) の相関があった。このことから、地域スポーツに関する情報収集や移動方法を容易にできるようにすることが地域における高齢者スポーツの活性化に役立ち、本人のQOLと家族のQOLにも良い影響をもたらすこと(仮説③)が検証された。

3-1-3. 家族構成別にみた高齢者自身のQOLと家族の関連

家族構成から高齢者のスポーツ実践の有無による本人とその家族のQOLとの関連をみた。

本人のQOL得点についてみると、全体の平

表3. 世帯別からみた高齢者スポーツ実践者のQOL

(単位: 100点満点で換算)

	実践している高齢者のQOL得点	n	実践していない高齢者のQOL得点	n	T検定
老夫婦	50	36	44	30	**
二世帯	51	40	43	80	*
三世帯	48	35	51	38	*
その他	46	9	39	12	**
平均	49		44		

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

表4. 世帯別からみた高齢者がスポーツを実践している家族のQOL

(単位: 100点満点で換算)

	実践者のいる家族のQOL得点	n	実践者のいない家族のQOL得点	n	T検定
老夫婦	48	36	43	30	**
二世帯	50	40	45	80	*
三世帯	46	35	48	38	
その他	41	9	37	12	**
平均	46		43		

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

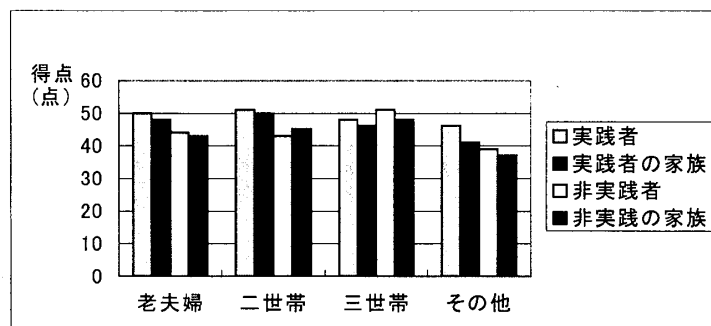


図1. 世帯別にみた高齢者と家族のQOL

均では非実践者(平均44点)に比べ、実践者(49点)が数値的に高い値を示した(表3)。中でも、老夫婦の世帯では、実践者本人のQOL得点は50点、その家族のQOL得点は48点であるのに対し、非実践者のQOL得点は44点、その家族のQOL得点は43点であり、非実践者に比べ実践者とその家族の得点は高い値を示した(表3・表4)。

相関分析でも、スポーツを実施している老夫

婦世帯は0.72 (**: $p < 0.01$)と高い相関を示した。このことは、夫婦のどちらかがスポーツ活動に興味を持つことが、相互のQOL向上に結びつくものと考えられる。これは、生涯スポーツ振興にとって非常に意味のあるものといえる。

家族構成が三世帯の場合の本人のQOLとその家族のQOLとの関連をみると、非実践者のいる世帯のQOLの方が数値的に僅かながら上

回っていた(表3・表4)。その他、二世帯とその他世帯では、老夫婦世帯同様、非実践者がいる世帯に比べ実践者がいる世帯の方が、本人のQOLと家族のQOLについて高い値を示した。

相関分析によると三世帯の実践者と家族の関連は0.324であり、二世帯の実践者とその家族の間には0.49 (**: $p < 0.01$)の相関であった。

以上の結果において、家族構成別、実践の有無による本人のQOLとその家族のQOLの関連は、老夫婦の世帯では0.62 (**: $p < 0.01$)と強い相関関係がみられた。また、三世帯家族は家族成員の平均が7.2人と大家族であるため、家庭内における役割など、スポーツ活動以外にQOLの向上に役立つ活動や生きがいがあることが推察され、スポーツ実践との関連におけるQOLの得点差は低く相関も低かったと見られる。

しかし、三世帯を除くその他の家族構成の

QOLの関連では、やや低い相関関係ではあったが、高齢者がスポーツを実践することによって本人のQOLや家族のQOLにも影響があることがわかった。

3-1-4. 性別と実践の有無からみた本人のQOLと家族のQOLとの関連

高齢者の性別の違いと実践の有無によるQOLと家族のQOLとの関連をみた。分析の結果、男性のQOL得点は、非実践者(45点)に比べ実践者(48点)が僅かながら高い値を示した(表5)。

女性のQOL得点は、非実践者(44点)に比べ、実践者(52点)が高い値を示した。

家族のQOLとの関連についても、男性、女性とも実践者がいる家族のQOLの得点が僅かに高い値を示した(表6)。

相関分析では、男性の実践者とその家族のQOLの関連は0.46 (**: $p < 0.01$)の相関であ

表5. 高齢者のスポーツ実践(男女別)の有無による高齢者自身のQOL

(単位: 100点満点で換算)

	得点	n	T検定
実践者(男性)	48	62	**
非実践(男性)	45	103	
実践者(女性)	52	59	**
非実践(女性)	44	57	

** $p < 0.01$

表6. 高齢者のスポーツ実践(男女別)の有無による家族のQOL

(単位: 100点満点で換算)

	得点	n	T検定
実践者(男性)のいる家族	48	62	*
非実践者(男性)のいる家族	45	103	
実践者(女性)のいる家族	47	59	*
非実践者(女性)のいる家族	44	57	

* $p < 0.05$

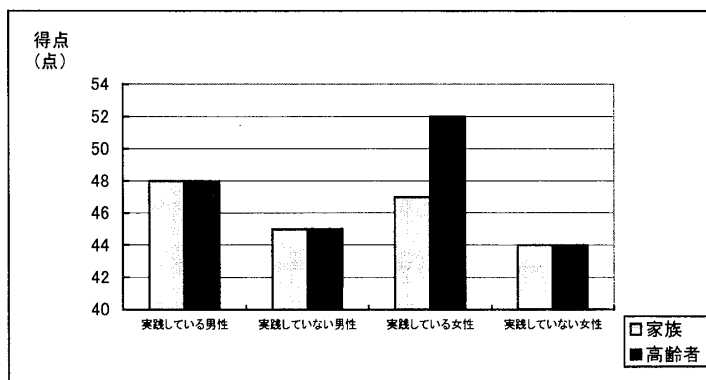


図2. 性別による実践の有無と高齢者と家族のQOL

り、女性の実践者とその家族のQOLの関連は0.57 (**: $p < 0.01$) の相関であった。

高齢者の性別の違いによる本人のQOLと家族のQOLとの関連は男性ではやや低い相関関係が示され、女性ではやや高い相関関係が示された。このことから女性の高齢者のスポーツ実践は、本人と家族のQOLに対して意味を持つと考えられる。

3-1-5. 年齢別にみたスポーツ実践の有無による本人のQOLと家族のQOLとの関連

年齢別の実践の有無と本人のQOLと家族のQOLとの関連をみた。分析の方法は、前期高齢者(65歳~74歳)と後期高齢者(75歳以上)の二つに分け本人のQOLと家族のQOLの関連をみた。

その結果、年齢別にみた本人のQOL得点は、非実践者に比べ実践者は前期・後期とも数値的

に僅かではあるが高い値が示された(表7)。相関分析による、75歳以上の実践者とその家族の間には0.39 (*: $p < 0.05$)、そして74歳以下の実践者とその家族の間には、0.33 (**: $p < 0.01$) と相関関係があった。

結果、年齢別にみた高齢者のスポーツ実践の有無による得点差は非実践者に比べ実践者が僅かではあるが高い値を示した。そして75歳以上及び74歳以下の実践者とその家族との関連は共に相関関係が認められ、スポーツ活動の実践が僅かではあるが影響していることがわかった。

3-2. 相関分析

3-2-1. 高齢者のQOLを構成する項目間の相関

相関分析によって、高齢者の10項目にわたるQOLをみると、体力と健康の間に係数0.73 (**: $p < 0.01$) で最も高い相関を示した。このこ

表7. 高齢者のスポーツ実践の有無による年齢別にみた高齢者のQOLの関連
(単位: 100点満点で換算)

	得点	n	T検定
75歳以上の実践者	47	49	**
75歳以上の非実践者	44	78	
74歳以下の実践者	52	55	*
74歳以下の非実践者	46	98	

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

表8. 高齢者のスポーツ実践の有無による年齢別にみた家族のQOLの関連
(単位: 100点満点で換算)

	得点	n	T検定
75歳以上実践者のいる家族	47	49	**
75歳以上非実践者のいる家族	47	78	
74歳以下実践者のいる家族	48	55	*
74歳以下非実践者のいる家族	46	98	

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

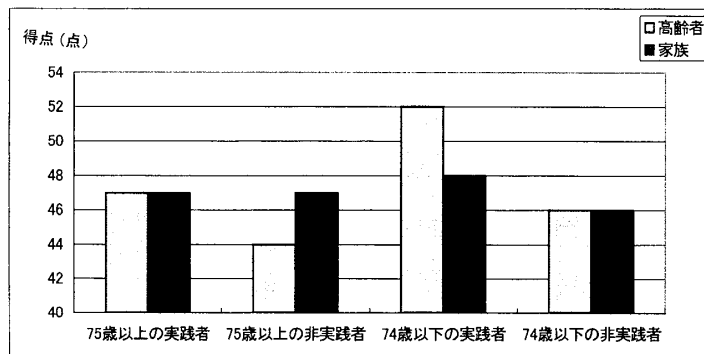


図3. 年齢別: 高齢者と家族のQOL

表 9. QOL を構成する項目間の相関

偏相関	食事	睡眠	体力	健康	家族	金銭	役割	生きがい	余暇時間	行動範囲
食 事	1.000									
睡 眠	0.314**	1.000								
体 力	0.037	0.147*	1.000							
健 康	0.082	-0.016	0.643**	1.000						
家 族	0.187**	0.011	-0.071	0.070	1.000					
金 銭	-0.025	0.001	0.053	0.073	0.121*	1.000				
役 割	-0.060	0.085	0.101	0.058	0.040	0.101	1.000			
生きがい	0.091	0.054	0.004	0.030	0.147*	0.120*	0.203**	1.000		
余暇時間	0.152*	-0.001	0.045	0.030	0.098	0.110	0.017	0.335**	1.000	
行動範囲	0.0200	-0.048	0.032	0.076	0.108	0.001	0.192**	0.045	0.068	1.000

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

とは、体力を維持し、健康に気をつけることが高齢者の QOL 向上にとって最も重要な項目であるといつて良いであろう。

また、余暇時間の有効利用と生きがいの間では 0.51 (**: $p < 0.01$) の相関が得られた。職業を退いた者にとって、生活の必需時間を除けば、ほとんどが余暇時間であり、その余暇時間の有効的な活用方法を見つけることが残りの人生の大きな生きがいに関わると考えられ、高齢者の QOL の向上にとって重要な要素になる。

次に、偏相関分析によって、高齢者の 10 項目にわたる QOL の関連をみると、「生きがい」の項目は、家族の協力体制 0.15 (*: $p < 0.05$)・趣味などにあてる金銭的余裕 0.12 (*: $p < 0.05$)・本人の家庭内の役割 0.20 (**: $p < 0.01$)・余暇時間の有効活用 0.34 (**: $p < 0.01$) の項目においてそれぞれの強さで相関関係が示された。さらに、家庭内で役割を持つことと日頃の行動範囲の広さにおいても 0.192 (**: $p < 0.01$) の有意な相関関係が示された。

その他、基本的なことではあるが、食事と睡眠 0.31 (**: $p < 0.01$)、睡眠と体力 0.147 (*: $p < 0.05$)、健康と体力 0.643 (**: $p < 0.01$) の項目間にも相関関係が示され、結果から基本的な生活環境の充足と地域の活動の充実が高齢者の健康と QOL 向上に重要な意味を持つことがわ

かった (表 9)。

3-2-2. 高齢者の QOL とスポーツ環境との相関

偏相関分析によって高齢者本人の QOL とスポーツ環境との関連をみた。

その結果、スポーツ情報の収集する方法を持つ人は、日頃の生活における生きがい感や行動範囲が広いことがわかった。

その他、スポーツイベントやクラブに関心が強い者と、健康であるとした人との間には 0.13 (*: $p < 0.05$) の相関が示され、自分自身の健康に関心の強い高齢者は地域スポーツにも関心が強かった。また、地域のスポーツイベントやクラブに関心の強い人は、家庭内においても自分の役割を良好に果たしており、地域スポーツが家庭環境に良い影響をもたらしていることがわかった。そして、スポーツが日常生活に良い効果をもたらすことと、現在の食欲 0.15 (*: $p < 0.05$)・睡眠 0.14 (*: $p < 0.05$) の状態が良好であることとの間に相関が示された。

高齢者の QOL とスポーツ環境諸要因の関連においても、0.43 (**: $p < 0.01$) の相関関係がみられた。

以上の結果から、スポーツ活動に理解があることと、健康への意識が強く且つ健康的であることとは、高齢者の QOL と強い相関関係があ

表 10. 高齢者の QOL を構成する 10 項目とスポーツ環境との相関

偏相関	食事	睡眠	体力	健康	家族	金銭	役割	生きがい	余暇	行動	情報	情満	外出	移動	関心	活性	充実	効果	環境	指導者
食事	1.00																			
睡眠	0.33**	1.00																		
体力	0.05	0.12*	1.00																	
健康	0.08	0.00	0.64**	1.00																
家族	0.20**	-0.01	-0.08	0.05	1.00															
金銭	-0.03	0.00	0.05	0.08	0.14*	1.00														
役割	-0.04	0.08	0.09	0.04	0.03	0.10	1.00													
生きがい	0.08	0.06	1.01	0.00	0.12	0.14*	0.19**	1.00												
余暇	0.15*	0.01	0.03	0.03	0.09	0.10	0.02	0.32**	1.00											
行動	0.03	-0.05	0.02	0.04	0.07	0.02	0.15*	-0.01	0.08	1.00										
情報	-0.07	0.05	0.00	0.03	0.07	-0.12	0.09	0.14*	-0.08	0.22**	1.00									
情満	0.03	0.05	0.07	-0.06	0.08	0.02	-0.04	0.02	0.06	-0.01	0.23**	1.00								
外出	-0.08	-0.01	0.03	0.08	-0.05	0.05	0.00	0.01	0.10	0.10	-0.02	0.14*	1.00							
移動	-0.02	0.04	-0.02	0.05	0.05	-0.02	-0.03	0.04	0.07	-0.07	0.11	-0.07	0.21**	1.00						
関心	0.04	-0.09	-0.10	0.13*	-0.03	0.04	-0.05	0.06	-0.06	-0.01	0.20**	0.13*	0.20**	0.04	1.00					
活性	-0.01	0.12	0.07	-0.07	0.04	0.08	-0.08	-0.02	-0.04	0.08	0.01	-0.08	0.01	0.02	0.25**	1.00				
充実	-0.08	0.04	0.03	0.04	0.03	0.02	0.22**	-0.07	0.00	0.01	0.02	0.00	-0.05	0.01	0.21**	0.23**	1.00			
効果	0.15*	-0.14*	-0.06	0.03	-0.04	-0.04	-0.01	0.08	0.01	0.02	-0.02	0.11	0.09	-0.01	0.13*	0.20**	0.27**	1.00		
環境	-0.02	-0.07	0.06	-0.04	-0.07	0.10	0.04	0.00	0.10	-0.01	0.07	0.06	-0.02	-0.05	-0.13*	0.18**	0.06	0.08	1.00	
指導者	-0.02	0.08	0.07	-0.06	0.06	-0.11	-0.02	-0.06	-0.09	-0.02	-0.07	0.09	1.10	0.19**	0.07	-0.03	-0.04	0.18**	0.57**	1.00

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$

ることが証明された。(表10)

4. ま と め

「健康的, 身体の活動的な生活スタイルを求め維持する人は個人的に満足し, 社会的に役立つ方法で社会に関わり続けており, 衰えても非常に高い機能とQOLを体験している。」⁵⁾ という研究報告がある。しかし, 本研究のはじめにも触れたように, 今日の高齢者の現状は勤労第一主義という生活の中で生活を営んできた為, いざ膨大な余暇時間を手に入れても自分自身のQOLの向上に有効活用する人は, まだまだ少ないようである(43%)。

身体活動が高齢者の健康やQOLに非常に重要であることは多くの人々が認めるところであるが, 本研究でも高齢者のスポーツ実践が高齢者自身のQOLに良い影響をもたらしていることが確認され(仮説①), 高齢者の健康維持と体力が強い相関関係が示された。また, 本研究により高齢者のQOLとその家族のQOLの関連, 高齢者のスポーツ実践とその家族のQOLとの間に相関関係が示され, 仮説②・③が証明された。

以上のことから, 高齢者に対しスポーツ活動への理解・情報の収集・容易な移動方法の確立・地域スポーツクラブなどスポーツ環境の整備をすることが, 地域における高齢者スポーツの推進とそれにとまなうQOLの維持・向上に寄与するものと考えられる。

引用文献・参考文献

引用文献:

- 1) Shephard, R.J. (1987): Physical activity and aging, 2nd ed. Rockville, Md.: Aspen Publishers. p. 292.
- 2) Mace, N. (1987): Principles of activities for persons with dementia. Physical and Occupational Therapy in Geriatrics, 5, pp. 13-27.

- 3) 柴田 博 (1999): 「中高年年齢者の職業からの引退過程と健康・経済との関連に関する研究」, 東京都老人総合研究所紀要, pp. 111-119.
- 4) 三谷嘉明 (1998): 著虚弱な高齢者のQOL—その概念と測定—医歯薬出版, pp. 293
- 5) Lohr, M.J., Essex, M.J., and Klein, M.H. (1988): The relationships of coping responses to physical health status and life satisfaction among older women, Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 43, pp. 54-60.

参考文献:

1. Cousin, Sandra O'Brien and. Horne, Ed. Tammy (1999): Active Living. Among Older Adults: Health Benefits and Outcomes. Brunner/Mazel.
2. M. Hirvensalo, T. Lintunen, T. Rantanen (2000): The continuity of physical activity, —a retrospective and prospective study among older people— Scandinavian journal of MEDICINE and SCIENCE IN SPORTS.
3. Earl S. Ford, Indu B. Ahluwalia, and Deborah A. Galuska, MPH (2000): Social Relationships and Cardiovascular Disease Risk Factor: Finding from the third National Health and Nutrition Examination Survey, Preventive Medicine, 30, pp. 83-92.
4. 辻 正二著 (2000): 「高齢者ラベリングの社会学」, 恒星社厚生閣。
5. 新野 守 (1989): 「高齢者スポーツの展望」, 滋賀県スポーツ科学委員会紀要 Vol. 10 pp. 100-107.
6. 豊田一成, 奥田援史 (1987): 「高齢者の生きがいと運動実施に関する心理的考察」, 滋賀県スポーツ科学委員会紀要, Vol. 8 pp. 124-129.
7. 豊田一成, 沢田和明, 豊田直子 (1988): 「高齢者の健康・体力と運動実施に関する実態」, 滋賀県スポーツ科学委員会紀要 Vol. 9 pp. 171-177.
8. 今堀和友著 (1993): 「老化とは何か」, 岩波新書。
9. 小田俊郎著 (1971): 「中高年のスポーツと健康」, 創元医学新書。
10. 吉川政巳著 (1993): 「老いと健康」, 岩波新書。
11. 菅原 禮, 桑野 豊 編著 (1984): 「現代社会とスポーツ」, 不昧堂。

(平成12年6月23日受付, 平成12年7月28日受理)