

E 17 高齢者の家事行動による心拍数の変化と心拍増加率
熊本大教育 興村美代子

目的 急速に高齢化が進むわが国においては、とくに、高齢者がなるべく長期にわたって身体的に自立し、生活する能力を保持しつづけることが望ましい。別報で行った高齢者の生活行動調査の結果から、運動を習慣化していない普通の高齢者にとっては、家事行動は、意外に身体活動量を増す行動であることがわかった。本報では、高齢者が家事行動によって増加している身体活動量の程度とその特徴について、長時間連続測定による心拍数を指標にして検討する。

方法 被験者は年齢が66才から83才にわたる比較的健康な高齢者16名である。被験者の自宅において、10時から18時に至る8時間の心拍連続測定を行った。測定中は、観測者が被験者に馴染み生活行動の種類と時間と動作特徴等について記録した。測定を行う前日に、被験者に趣旨の説明と器具の装着練習を行い、実験当日は日常とかわらない生活行動をするように特に要請した。測定終了後には内観を求めた。心拍数は、ハートコアグラフにメモリマックを用いて測定し、ライフスコープ10ならびに心拍解析用のインターフェイスを附加したNEC 8800を用いて分析した。

結果 高齢者の安静時及び家事作業時の心拍数と心拍増加率は、主婦の測定値より一般に低いものが多く、日内変動が顕著なものとはそれほどでもない者と認められた。また作業習慣による動作パタンの変動が年齢階層差による変動より強く出現した。家事行動が高齢者の身体活動量の増加に寄与していたので、高齢者が健康維持手段として、動き慣れている家事行動をなるべく長くする状況を用意することが望ましい。