

日本女大家政 ○塚原典子 戸田歩 山本麻子 山本貴久子 江澤郁子

《目的》 21世紀のわが国は、65歳以上の人口が急増し、超高齢化が益々深刻化すると考えられることから、最近、高齢化に関わる研究が盛んに行われている。なかでも、退行期骨粗鬆症予防について多くの関心が寄せられている。高齢化社会への対応の中で最も重要な課題は、Quality of Lifeの向上、つまり健康的な生活である。高齢期において、骨粗鬆症を予防し健康が維持できるような生活を送るためには、その以前からの健康的な生活の習慣化、生活の質の改善を図ることが重要である。そこで本研究では、閉経後女性を対象に、運動の習慣化による生活習慣の改善効果について骨密度と意識調査を中心に検討した。

《対象・方法》 都内在住の健常閉経後女性を対象とした。中高年者に適した運動として水中運動（温水プール浴）と軽体操を取り上げ、これら運動習慣のある者を温水プール浴群と軽体操群の2群に分け、運動習慣のない者を対照群とした。全ての対象者に対し、DEXA法による腰椎骨密度の測定（Hologic, QDR-1000）、3日間食事調査による主な栄養素摂取状況等の調査を行った。また、運動群に対しては、運動を始めてからの生活全般における変化についての意識調査も実施した。

《結果》 運動群は、意識調査において、健康に対する意識が高く、また快適で楽しく積極的な生活を送っている者が多くを占めた。さらに、骨密度のZ score値は、対照群に比し高値を示し主な栄養素も充足されていた。一方、対照群は、カルシウムおよび鉄が充足されておらず、運動群に比し、有意に低値を示した。以上より、中高年者に適した運動の習慣化は、生活の質の改善、さらに骨粗鬆症予防に効果的であることが示唆された。