

成人女子における日常歩行量の解析

九州女子大家政 ○屋代彰子

目的：これまでに成人女子を対象にして4カ月および6カ月にわたる長期日常身体活動量調査を行い、特に日常歩行活動の特徴について検討して来た。すなわち、10段階加速度センサー内蔵のペドメーターを用いて歩行数、運動消費熱量、微小運動熱量、総消費熱量等の測定および算定を行った。また、同一被験者に対して調査期間中の基礎体温測定による卵巣周期の確認、自己記入式記録用紙による睡眠・生活活動調査および最大酸素摂取量を含む若干の基礎体力測定等を実施して、性周期や基礎体力などと日常活動量との関連性についてすでに報告した。今回は歩行内容の個人差についてさらに検討を加えた結果を報告する。方法：同一被験者にアクトコーダYH-1（K. Kヤガミ）を2日間装着して、30秒毎の歩行数測定を連続的にメモリーした歩行データをアクトコーダ解析用プログラム（K. Kヤガミ）によって処理した。同時に、自記式行動記録をとってデータ解析に用いた。この調査を同一被験者に関して数回行った。結果：歩行出現頻度、屋内外歩行動作時間および内外比率および内外歩行速度などに著しい個人差を認めた。これらと総歩行数との関係について現在検討中である。