

運動を通じたつながりの多様性が 高齢者のウェルビーイングに及ぼす影響

代表研究者 原田 和弘
神戸大学 大学院 人間発達環境学研究科 教授

共同研究者 太田 幸志
神戸大学 大学院 人間発達環境学研究科 大学院博士後期課程

研究要旨

ウェルビーイングが包含する概念は多様であるが、WHO 憲章の健康の定義を援用し、身体的健康や精神的健康が良好で、孤立・孤独の恐れのない状態を、ウェルビーイングの主要な要素とみなすことが多い。高齢者のウェルビーイング実現に至適な運動様式を明らかにすることは、スポーツ科学領域の重要な研究課題である。当該領域の従来主な研究は、種目・頻度・時間・強度の観点からこのような運動様式を見出そうとしてきた。一方、本研究では、社会的つながりの観点からこのような運動様式の確立に寄与することを目指し、運動を通じたどのような内容の社会的つながりが、高齢者の孤立・孤独の予防・低減や、身体的・精神的健康の維持・向上へ最も密接に影響しているのかを検証した。運動実践中の高齢者を対象とした 2 時点の縦断調査（事前、追跡[半年後]）から、運動を通じた社会的つながりに関する 5 種類の項目や（オンライン上での運動交流、運動を通じた強いつながり、運動を通じたゆるやかなつながり、運動の場の共有、運動を通じたつながりへの満足感）、孤立・孤独・精神的健康・身体的健康に関する項目に関するデータを収集し、双方向の因果関係を同時検証できる手法である、交差遅延効果モデルによる解析を行った。その結果、オンライン上での運動交流は、孤立予防の指標である社会的ネットワークへ、また、運動を通じたつながりへの満足度は、精神的健康の指標の 1 つである気分状態へ、それぞれ好影響を及ぼしていることが明らかとなった。しかし一方で、運動を通じた強いつながりが高いことは運動機能に、また、運動を通じた場の共有度が高いことは孤独感に、それぞれ悪影響を及ぼしていることも明らかとなった。
