

壮年期勤労男性の運動に対する思い

○吉原 祥子, 大屋 晴子 (昭和大学保健医療学部)

I. はじめに

壮年期は生活習慣病発症が増す時期で、予防として健康日本 21 (第二次) には身体活動・運動に関する普及啓発の取り組みが記されている。しかし、男性の運動習慣の割合は 40 歳代が最も低いこと¹⁾や、働く人の生活習慣病の予防行動の中でも運動は実施できない傾向があること²⁾が示されている。そこで、今回は健康な壮年期勤労男性にインタビューを行い、運動実施の有無とその背景を明らかにし、運動の継続が必要な方への支援に生かすことを目的とする。

II. 研究方法

本研究は、所属大学倫理委員会の承認を得て実施した。対象となる方に研究目的と方法、協力依頼内容を同意書及び口頭で説明し、自由意思で同意を得た方を参加者とした。データ収集方法は、30 歳代から 50 歳代の勤労男性を募り、参加者に対し運動について半構造化面接を行った。分析方法は、面接内容を逐語録に起こし、その中から「運動する理由」、「運動しない・継続できない理由」、「運動に対する思い」を抽出、内容を質的記述的に分析した。

III. 結果

参加者は 8 名で、そのうち 7 名は現在運動を実施していた。「運動する理由」は、純粋に身体を動かすことやその種目が【好きだから行こう】という回答もあったが、健診で指摘されたなど【身体の状態を整えるために運動する】といった理由が多くみられた。「運動しない・継続できない理由」は、運動を始めたらず膝が痛くなったなど【身体を痛める】ことや、ウォーキングは単調、準備が面倒など【面白くない】ことが挙げられた。また、子育てや趣味、休息など、運動の【優先度が低い】ために実施できない状況もあった。「運動に対する思い」は、昔と今の体力や身体機能のギャップから【身体を健康を維持向上するために運動は必要】であると感じている者が多かったが、それを継続するためには【楽しみながら行きたい】と思っており、その内容は多様であった。

IV. 考察

参加者の多くは体力や身体機能を改善するためには運動が必要と考えていたが、働く世代にとってその時間を割くことは容易ではなく、しかも面白くないことが、運動継続の困難さにつながっていると考えられた。国は毎日 60 分以上の身体活動と 60 分以上の運動を推奨し、手軽に行える身体活動としてウォーキングを挙げているが、今回の結果からは決まった運動をただ勧めるだけでは継続が難しいことが伺えた。運動実施や継続を支援するためには、対象の運動に対する意欲や思い、実施や継続を阻む理由を情報収集し、個別の内容や方法を対象者と共に検討していく必要があると示唆された。

VI. 文献

- 1) 厚生労働省. 2019 (R1) 国民健康栄養調査. <https://www.mhlw.go.jp/content/000710991.pdf>. (2021 年 8 月 10 日検索)
- 2) 天野真実・市原志織・堀川みなみ・他 (2016). 働く人の生活習慣病の予防行動と必要因子の実態. 高知女子大学看護学会誌. 41 (2). 88-96.