

2021年6月25日

城所先生が筆頭著者として参加した原著論文（Kidokoro T, Peterson SJ, Reimer HK, Tomkinson GR. Walking speed and balance both improved in older Japanese adults between 1998 and 2018）が Journal of Exercise Science & Fitness 誌に掲載されました。

本研究は、高齢者（65-79歳）の身体機能の年次推移（1998-2018年）を明らかにすることを目的に実施しました。文部科学省が毎年実施している体力テストのデータを用い、開眼片足立ちを用いて「バランス能力（n=114,785）」を、10m障害物歩行を用いて「歩行速度（n=112,289）」を評価しました。結果、研究期間中において、バランス能力（効果量（ES）=0.50）および歩行速度（ES=0.53）ともに中程度の向上が認められました。また、体力値の向上は、すべての年齢×性別で確認されました。高齢者において、歩行速度およびバランス能力ともに重要な健康指標とされています。したがって、本研究結果は、我が国の高齢者の健康指標が改善している可能性を示唆しています。

以下、論文の URL

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1728869X21000186>

（文責：城所哲宏）