

閉経の前・前後・後の女性における筋強化運動を実施することに対する意図の計画的行動理論を利用した把握

Doherty J *et al.* *Maturitas*. 2018;109: 89-96.

身体活動のガイドラインは筋強化運動（MSA）を推奨しているが、公衆衛生の取り組みは有酸素活動の増加に焦点を置く傾向があり、MSAには言及していない。本研究では将来、閉経期の前・前後・後の集団に介入することを目的として、MSA実施の意図に影響を及ぼす問題を特定しようとした。計画的行動理論（TPB）に基づいて作成された方法を用いて、女性がMSAを実施するための意図に影響を与える要因を探った。第1ステージでは、34人の女性がフォーカスグループまたはインタビューのいずれかに参加した。ディスカッションは逐語記録され、閉経の状況によって演繹的アプローチを用いて分析された。第2ステージでは、186人の女性（平均47歳、標準偏差9歳）を対象に、参加者の属性、MSAのレベル、態度（感情・手段）、規範（命令的・記述的）、自己効力感および知覚された行動コントロールを評価するためのアンケートを行った。定量的データは、

記述統計、二変量相関、回帰分析および分散分析を使用して分析した。行動の信念（態度）は健康な筋肉への改善・心理的利点・体型改善だった。規範的な信念（主観的規範）は健康の専門家・家族のメンバー・仕事の同僚に影響を受けていた。コントロールの信念（行動コントロール感）は準備・動機・時間制約・知識・身体機能・判断への恐れの影響を受けていた。しかし、これらの信念は十分に確立されていなかった。意図の最も強力な予測因子は自己効力感（ $\text{spc}^2=0.11$ ）であり、次いで感情的態度（ $\text{spc}^2=0.09$ ）だったが、TPBの変数にグループ間の有意差は見られなかった。女性の筋骨格系疾患の増加を防ぐためには、全ての更年期の期間を通して積極的な態度と自己効力感を向上させながら、筋肉強化の推奨レベルについての女性の知識を高めることが急務である。（2018年5月6日 博士後期課程3年 宮崎志帆）