

【目的】健康寿命の延伸に向けた教室参加者同士の互助による地域自主活動の効果と課題を明らかにすることで、今後の改善点について検討すること。

【方法】対象は自主活動を目指した地域での週 1 回、約 3 か月間の介護予防教室に参加し、教室終了後に 3 年間以上の自主活動を継続した女性 44 人（平均年齢：74.9±5.0 歳）とした。健康運動指導士が主導した介護予防教室では、教室運営の全ての役割（受付、運動実技の先導や後片付けなど）を輪番制による日直制で担当できるよう自主性と主体性を育み、地域における通いの場の構築と存続を追求した。この結果、これまでに介護予防教室を開催した全 12 地区で自主活動は実現し、本事業最大の目的は達成できたが、自主活動の運動器機能に対する効果と課題については検討ができていなかったため、教室開始時、終了時と自主活動 3 年後の握力、開眼片足立ち、5m 最大努力歩行と Timed Up & Go Test（以下、TUG）の変化について比較を行った。

【結果】教室の開始時から終了時の変化量と終了時から 3 年後の変化量には、全ての運動器機能検査項目で有意差が認められ、教室終了時に一旦は向上していた運動器機能の全てが 3 年後介護後の変化量は、介護予防教室に参加した 171 人における年齢と各運動器機能測定値の関係性における低下量と比較した場合は、開眼片足立ちは開始時から 3 年後の変化量：-1.3±20.0 秒，横断的加齢変化：-7.4±1.1 秒（ $p<0.05$ ），TUG は開始時から 3 年後の変化量：0.17±1.17 秒，横断的加齢変化：0.47±0.07 秒（ $p<0.1$ ）であり、有意に抑制と抑制傾向が認められた。

【結論】運動器機能に対する効果は、健康運動指導士が主導した介護予防教室においては認められたのに対して、自主活動には認められなかった。通いの場の構築と存続に主眼を置いた事業ではあるが、運動器機能に対する効果の持続を追究することで、健康寿命の延伸を確率高く実現させるために、運動実技内容等の改変を施していく必要性が示唆された。