

介護予防教室後の自主活動における運動器機能に対する効果と課題

○平石理,中田領樹, 石本洋介,松原建史(株式会社健康科学研究所)

背 景

- ✓ 介護予防給付の見直しにより、自助と共助による地域住民主体の介護予防事業の推進が求められている。
- ✓ S県Y町では、健康運動指導士が主導した本教室の中で、輪番制による日直制を導入し、教室終了後の運営を参加者だけで担えるよう取り組み、持続可能な地域における通いの場の構築を追求してきた。
- ✓ この結果、日直を通して参加者の自主性と主体性が育まれ、これまで7年間で開催した全17地区で教室終了後の自主活動が実現し、本事業最大の目的を達成することができた。
- ✓ 一方、本教室前後では運動器機能検査での向上は確認できていたものの、自主活動後の持続効果と教室運営の改善案については検討ができていなかった。

目 的

本教室終了3年後の教室の持続効果を検証するとともに、健康寿命の延伸に向けた教室運営の改善点を検討すること。

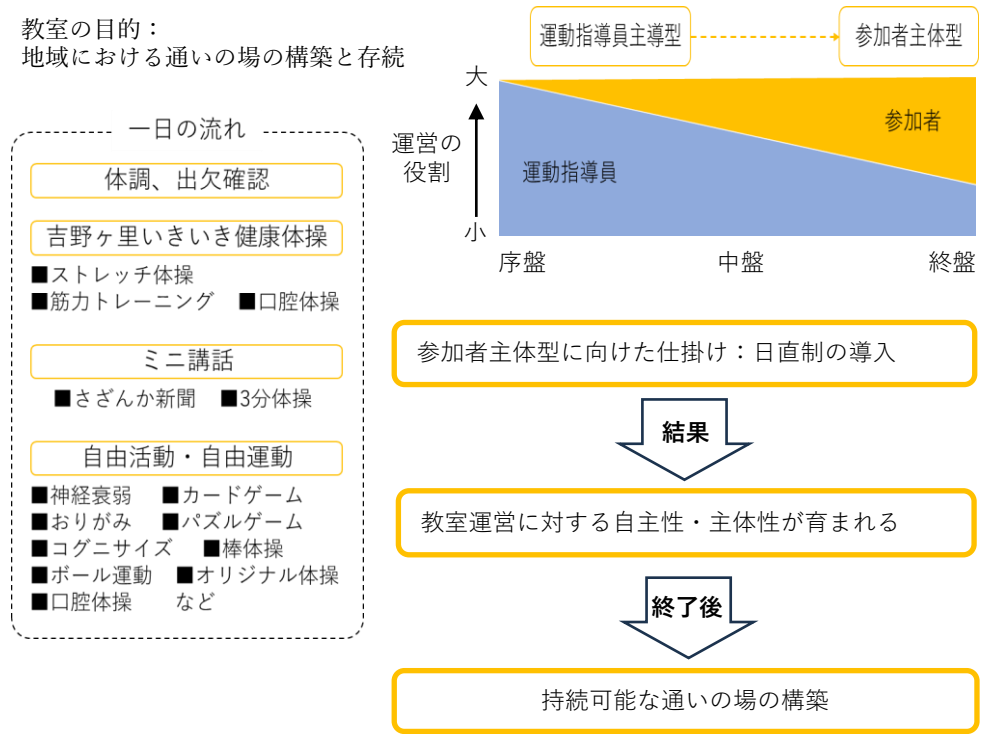
対 象

本教室は週1回の頻度で、約4か月間、計16回実施した。そして、本研究の対象者を本教室に参加し、教室終了3年後も自主活動を継続していた女性44人とした。

60～64歳	65～69歳	70～74歳	80～84歳
8名	13名	14名	9名

平均年齢：74.9±5.0歳

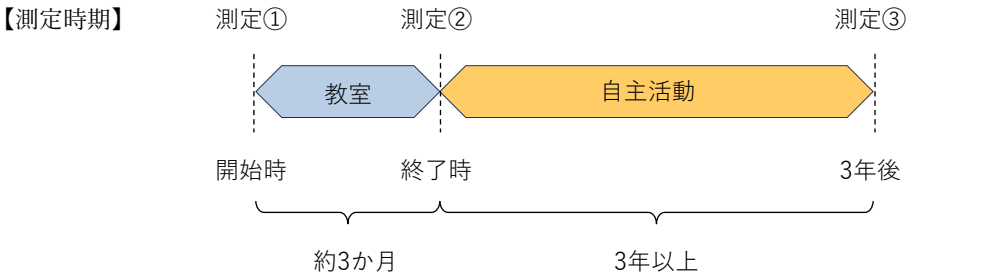
本教室と自主活動の概要



方法

測定項目・時期と統計処理

【測定項目】 握力、開眼片足立ち、5m最大努力歩行、Time Up & Go（以下、TUG）



【統計処理】 測定①～③の経時的変化の比較：一元配置分散分析

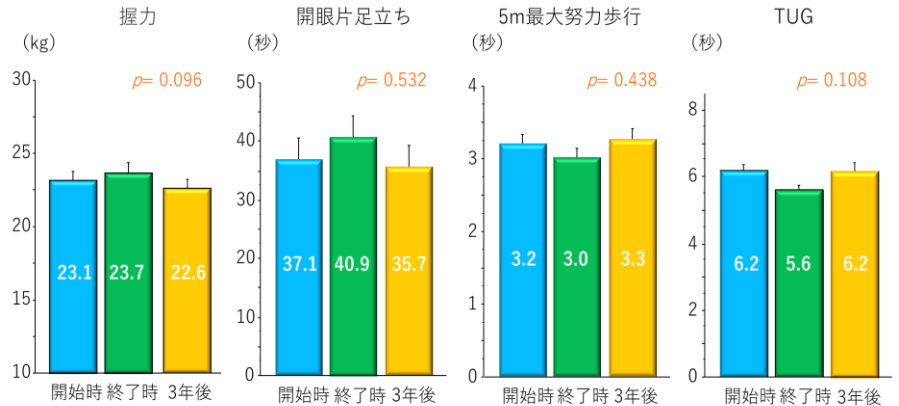
測定①～②の変化量と測定②～③の変化量の比較：対応のあるt検定

測定②～③の変化量を基に維持・向上群と低下群に分類

2群における年齢、教室終了時運動器機能測定値と教室開始時～終了時における運動器機能の変化量を比較：対応のないt検定

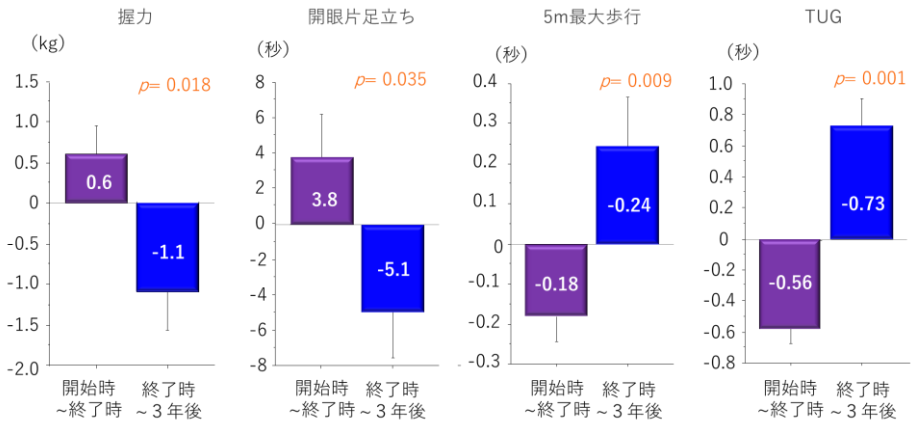
結 果 ・ 考 察

1. 運動器機能検査の経時的変化



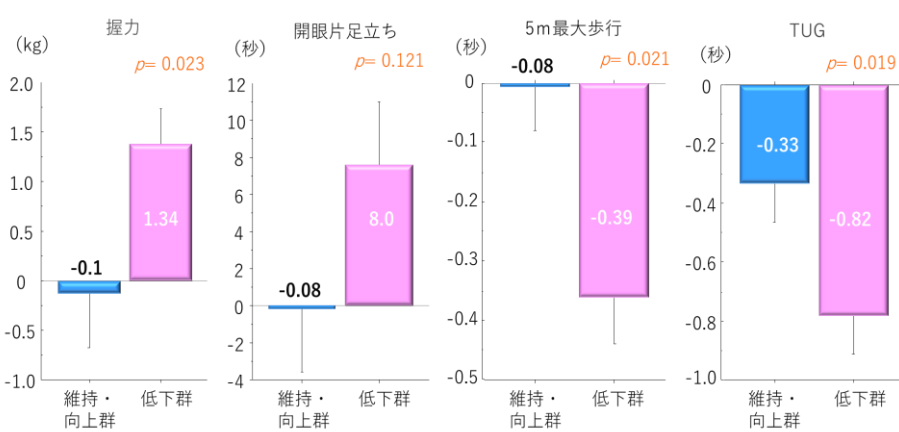
- ✓ 各運動器機能検査は統計的な有意差は認めなかったものの、平均値では教室終了時よりも全ての項目で低下しており、教室の持続効果がない可能性が示唆された

2. 運動器機能検査の変化量の経時的変化



- ✓ 教室開始時～終了時の変化量と終了時～3年後の変化量との比較では、全ての項目で有意差が認められ、自主活動による教室の持続効果がないことが改めて示唆され、現在の実施内容の改善に向けた基礎データ分析が必要と考えた。

3. 教室終了時～3年後における運動器機能検査の維持・増加群と低下群の2群比較



- ✓ 教室終了時～3年後の低下群では、維持・向上群に比べて教室開始時～終了時の増加量が有意に大きかった。
- ✓ 教室開始時～終了時と終了時～3年後における運動頻度には差がないことから、教室開始時～終了時に運動器機能が高まった群ほど、教室終了後の運動器機能の低下が起こっていたという結果は、本教室時に比べて自主活動時における運動強度の低下が招いた結果と考えられ、これまでの運動内容を変更し、運動強度の管理が可能な運動に変更していく必要があると考えた。

結 論

- ✓ 教室で高まった運動器機能の効果を持続させるためには、自主活動の実施内容では不十分で、特に運動強度の管理方法を見直す必要があると考えられた。
- ✓ 以上のことから、運動指導員がいない非監視下でも運動強度の管理が比較的容易なステップ運動※を導入し、教室効果の持続化を図っていきたい。

※ステップ運動は、ステップ台の高さを固定し、昇降リズムを音楽を使って管理することができるため、自重による筋力トレーニングや様々な体操に比べて運動強度の管理が比較的容易である