

## 日直制を導入し自主グループ活動化に成功した介護予防教室における体力変化

○中田領樹、石本洋介、平石理、森直子、松原建史

【目的】「自主性・主体性」を育むことで自立を促し、自助と共助による持続可能な介護予防活動を推進するために通常の介護予防教室に日直制を導入した。そして、導入した全ての教室で自主活動化が実現し、現在も継続できている。これは、日直の役割が参加者の生きがいになっていることが作用していると推察されるが、本教室の体力の維持・向上に対する効果については検討できていなかった。そこで、本研究は日直制支援により実現した自主活動が体力に及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。

【方法】対象は、佐賀県吉野ヶ里町が町内の12地区で主催した運動指導員主体から日直活動を通して徐々に参加者主体に移行した介護予防教室に参加し、その後の自主活動にも継続的に参加した男性3名と女性43名の計46名とした（平均年齢 $76 \pm 5$ 歳）。そして、教室の4ヵ月前後と自主活動開始後約1年半後に実施した体力測定5項目（握力、開眼片足立ち、5m通常歩行、5m最大努力歩行とTimed up and go）について、一元配置の分散分析により統計解析を行った。

【結果】握力、開眼片足立ちとTimed up and goには有意な変化を認めなかったものの、5m通常歩行は教室前が $3.9 \pm 0.7$ m/秒、教室後が $3.7 \pm 0.6$ m/秒、1年半後が $3.6 \pm 0.7$ m/秒で有意な向上を認めた（ $p < 0.05$ ）。また、5m最大努力歩行も教室前が $3.0 \pm 0.5$ m/秒、教室後が $2.8 \pm 0.4$ m/秒、1年半後が $2.7 \pm 0.4$ m/秒で有意な向上を認めた（ $p < 0.01$ ）。

【結論】歩行能力に向上を認めたことから、本教室が体力の維持・向上に対して有効であることが明らかになった。しかし、教室の実施地区別で体力の変化をみると、向上度が大きい地区と小さい地区に分かれる。そこで今後は、この差に影響を及ぼしている因子を明らかにすることで、支援の質を高められるよう取り組んでいきたい。