

地域在住高齢者に対する運動機能向上支援

理学療法学科 新岡大和

緒言

- ◆ 高齢者に対する「筋力トレーニング教室」や「転倒予防教室」は**受動的**な参加者が多い，事業終了後に**効果が継続しない**など十分な効果は得られないことが多い。
- ◆ **行政や専門職の役割**は住民主導の自立自走のスタイルが構築されるまで適切に**マネージメント**すること。

〔 “住民主導の継続体制の構築”
“トレーニングプログラムの作成・指導”
“トレーニング効果の評価” 〕

本研究の目的は，運動機能向上を目的とした自主グループ活動をしている本市在住高齢者に対して，定期的に運動機能評価を行い，その結果に基づいてトレーニングプログラムを作成・指導することで，運動機能が維持・向上するか明らかにすることである。

方法

- ◆ **分析対象者**：自主グループ活動に参加している地域在住高齢者29名のうち，2017年10月、2018年2月に実施された体力測定に参加した地域在住高齢者女性17名。
- ◆ **調査方法**：身体機能測定と自記式アンケート調査。

◆ 調査項目：

<基本情報> 年齢・性別・身長・体重
<身体機能> 握力・膝伸展筋力・片脚立位時間・Timed Up & Goテスト（以下，TUGテスト）・2 Step Test

◆ **介入方法**：実施された身体機能測定結果の結果が基準値を下回った者に対して，それぞれトレーニングプログラムを作成・指導した。

◆ **統計的解析**：結果の正規性を確認後，対応のある差の検定を実施（有意水準：5%）。

結果・考察（途中経過）

基本属性：年齢：73.9±5.9歳，身長：151.5±5.7cm，体重：50.1±8.0kg

		身体機能測定結果 (n=17)			p値
		1回目	2回目	2回目-1回目	
握力(kg)	右	20.85 [†]	23.18 [†]	2.33	.020*
	左	19.93 [†]	22.24 [†]	2.31	.013*
片足立位保持時間(秒)	右	43.37 [‡]	46.25 [‡]	2.88	.157
	左	42.11 [‡]	46.54 [‡]	4.43	.139
TUGテスト(秒)		5.82 [†]	5.36 [†]	-0.46	.029*
2 Step Test(cm/cm)		1.43 [†]	1.49 [†]	0.06	.013*
膝伸展筋力(N/kg)	右	4.01 [†]	4.25 [†]	0.24	.379
	左	3.92 [†]	4.11 [†]	0.19	.320

†:中央値 ‡:平均値 *:p<0.05

- ◆ 全身筋力の指標の**握力**，動的バランスの指標の**2 Step Test**，移動能力の指標の**TUGテスト**が**有意に向上**し，**介入効果**を認めた。
- ◆ 改善を認めなかった測定項目に関するトレーニングプログラムは**負荷量**，**実施頻度の管理方法**の検討が必要である。