

青森県在住の高齢者を対象とした、ミニエクササイズボールの 応用的使用による関節可動域の緩やかな広げ

神田 晃¹⁾,²⁾,*, 天野有紀美¹⁾

1) 青森県立保健大学健康科学部栄養学科、2) 同 大学院健康科学研究科

Key Words ①関節可動域 ②高齢者 ③地域貢献

I. 目的

私達は、高齢に達しても社会とのつながりを持ち続けたいものである。最近、高齢者のフレイル予防（2014年に日本老年医学会が提言）が普及し、運動が広く勧められている。運動とは身体を動かすことに他ならないが、本活動は、動かすことを決定する、腕や脚の動き具合すなわち関節可動域を広げることを目的とした。

II. 方法

- (1) 時期：2023年7月から11月に3回（弘前市1回、青森市2回）。参加者計74人。
- (2) 時間：1回1時間～1時間半。
- (3) 場所：弘前文化センター会議室、青森市内公民館（ドリームプラザ、コスモスふれあい館。
- (4) 対象：青森県在住の高齢者（65歳以上）。対象者の募集は、弘前市認定高齢者いこいの居場所、青森市古館町会、浜館地区社会福祉協議会事務局の厚意により、チラシと公民館での呼び掛けで募集された。活動代表者は、予め現地に行き、地域貢献を基本姿勢とすること、関節可動域の緩やかな広げのための健康的運動を普及したいことを、説明、実演して理解を得た。
- (5) 内容：最大径26cmの塩化ビニル製ミニエクササイズボール（ソフトギムニク®、運動教室参加者1名に1個差し上げる）を半分膨らませて使用する方法（活動代表者が考案。持ちやすく負荷が少ない）で、運動教室（講義と実技）を実施した。運動前後のメディカルチェック（自分で体調をチェックする）の大切さを説明して事故のないように進めた。内容は、イラストに示した【運動1～4】であった。各運動の回数は、参加者のスキルに応じて調整した。

【運動1】大胸筋・僧帽筋・三角筋



【運動2】膝関節・足関節の緩め



【運動3】大腿四頭筋



【運動4】大殿筋 (各10回)



実技中は、60または120 beats/分の打楽器リズムを流して、臨場感を出すとともに、自分の脈拍とペースを合わせられるようにした。運動が得意な人には応用的な動きを、運動が不得手な人には家で楽しく行う工夫を実演した。コスモスふれあい館の運動教室では、エネルギーを消費した高齢者に栄養素摂取及びレシピをリーフレットで紹介した「栄養ミニ講義」を活動構成員が行った。

III. 結果と考察

「関節可動域が広がった」と感じた割合は約75%、「他の人に薦めてみようと思った」、「運動後

は運動前よりも気分がウキウキした」割合は約 90%であった。栄養ミニ講義は、「運動と栄養との関連は参加者が今まで考えなかった。今回の話は絵も交えてとても理解できた。」と、運動後の連絡を浜館地区より受けた。

しかし、計画していた握力測定と壁立て腕立て伏せは、時間と場所の制約から行えず、今後の課題となった。

本活動の実施状況と成果は、2023 年度青森県保健医療福祉研究発表会／日本ヒューマンケア科学学会第 16 回学術集会で発表した。また、楽しく運動することを推奨する総説を、米国専門誌に投稿し掲載された。(Kanda A. Exercise to be joyous experiences. Biomed J Sci Tech Res 2023;53(5):45289-45292)

今後、続ける楽しさを大事にして、青森県の地域貢献の一助とすべく（2024 年春季に青森市内養護老人ホームでの実施を交渉中）、本活動を続けて行きたい。