

当協会における介護予防事業への取り組み
～運動器機能向上について～（第二報）

○吉田昌子、吉田二紀、佐藤真也、軒名礼子、吾妻明子、星健也、鈴木仁

財団法人福島県保健衛生協会

【目的】平成18年度より当協会では、独自に作成した「運動器機能向上のための指導プログラム」（以下、運動P）に基づいて地域支援事業を実施している。今回、参加者の運動P提供期間における体力測定値、運動状況、身体的変化および気持ちの変化等を調査し、今後の指導の進め方について検討したので報告する。

【対象と方法】対象は平成18年度から平成20年度に県内の4つの市町村にて運動Pに参加した特定高齢者64名（男性11名、女性53名）、平均年齢75.0 ± 5.4歳（65～85歳）であ

る。実施期間は 2 週間毎 6 回、約 3 か月とし、体力測定は左右握力、開眼片足立ち、長座位立ち上がり時間、通常歩行速度の 4 項目を初回指導時、および最終指導時の 2 回実施し比較した。また、記録表を配布し、家庭内での運動の有無を毎日記入してもらうことで運動状況を把握した。身体の変化、気持ちの変化については指導前後のアセスメントにて行った。

【結果】初回指導時と最終指導時の体力測定の変化は右手握力： 0.7 ± 3.07 kg、左手握力： 1.1 ± 2.76 kg、開眼片足立ち： 6.7 ± 18.40 秒、通常歩行速度： -0.5 ± 1.04 秒、長座位立ち上がり時間： -0.9 ± 1.37 秒であった。左手握力、開眼片足立ち、通常歩行速度、長座位立ち上がり時間については初回時と最終時で有意差が認められた ($p < 0.01$)。右手握力については、有意差は認められなかった。運動 P の介入による家庭での運動状況は、毎日運動をしていた者 7 名 (10.9%)、全く運動をしなかった者 4

名 (6.3%) であった。身体的変化があった者は 52 名 (81.2%)、無かった者は 12 名 (18.8%) であり、「生活動作が楽になった、体調が良好である」「階段昇降や車の乗り降りが楽になった」「膝の痛みが軽減した」等の意見があった。気持ちの変化があった者は 54 名 (84.4%)、無かった者は 10 名 (15.6%) であり、「運動の必要性や大切さを理解した」「運動が習慣化した、今後も継続できそうである」「爽快感や安心感がある」等の意見があった。

【考察】多くの参加者は、体力測定値の変化が認められ、また、身体や気持ちの変化を運動の効果として実感できたと推察された。これは、運動 P が特定高齢者に対する指導として適していると思われる。しかし、自宅での運動が定着した者は 1 割程度しかおらず、介入後の運動の継続には繋がらないことが推測されることから、今後、更に運動の継続や意識の向上に結びつくような運動 P 提供に努めていきたいと考える。