

第 1 群 : 103 その他

第 2 群 : 207 有意差が検討されたデータのある研究

第 3 群 : 356 リハビリテーション その他のリハビリ関連

介護予防一般高齢者施策による運動能力の改善効果

^{1,2}介護老人保健施設 マロニエ苑、²にしなすの総合在宅ケアセンター、³大田原市役所高齢いきがい課介護予防係
下井 俊典^{1,2}、鈴木理恵子³、榎本 紀子³、加藤 文江³、小林ひろみ³、橋本 奈織³

抄録要旨 : H18 年度から開始した、介護予防一般高齢者施策への参加者、延べ 734 名の運動機能・能力を測定し、2 年間の同施策の効果を検討した。結果として、同施策参加者の運動機能・能力の維持・向上が認められた。

【目的】平成 18 年度から介護保険制度に介護予防サービス（予防給付）が創設された。介護予防事業の中に、地域に於いて自主的な介護予防活動の実施と、高齢者の積極的な活動参加を目的とした介護予防一般高齢者施策がある。国際医療福祉大学は大学が所在する栃木県大田原市と協働し、平成 16 年度の介護予防モデル事業から、一般高齢者施策を含めた介護予防事業の評価・介入方法や効果について検討するとともに、同事業を実践してきた。本研究では、施策に参加した一般高齢者の運動機能・能力の前後評価から、平成 18 年度から実施した 2 年間の同市の一般高齢者施策の効果について検討した。

【方法】対象者は平成 20 年度の大田原市介護予防一般高齢者施策に参加した、同市内在住高齢者 382 名（女性 315 名、男性 67 名）である。また、効果判定に際しては、平成 18 年度と同施策に参加した同市内在住高齢者 352 名のデータを比較対象データとして用いた。栃木県大田原市の介護予防一般高齢者施策として、介護予防普及啓発事業と地域介護予防活動支援事業がある。前者は、市内 19 カ所に地域拠点を設置し、同拠点にて筋力向上・口腔ケア・栄養改善・認知症予防などの介護予防に関する知識の普及活動と実践を 1 回/月実施するものである。平成 18~20 年度で、同クラブ実施回数は計 593 回、参加延べ人数は 9,769 名であった。また、同事業として、地区健康教室も不定期開催した（実施回数 294 回、参加延べ人数 4,329 名）。また、地域介護予防活動支援事業として、前期高齢者を中心とした介護予防指導者（ボランティア）を養成した（計 497 名/3 年間）。育成した介護予防指導者は、前述の介護予防普及啓発事業での地域在住高齢者の直接的な指導にあっている。本研究では、施策の評価として、施策に参加した一般高齢者に対して、筋力（CS30、握力）、歩行能力（5m 通常歩行、5m 最大歩行）、動的バランス（TUG）、静的バランス（ファンクショナル・リーチ、開眼片脚立ち）の計 7 種類の身体機能・能力テストを実施した。施策の評価方法は、全体評価と追跡評価の 2 方法とした。全体評価は、同市在住一般高齢者の全体的な変化の把握を目的とするもので、平成 20 年度と同施策の参加者 382 名と平成 18 年度同施策参加者 352 名を、男女別に比較・検討した。統計学的手法としては、対応のない t 検定を用いた。しかし、この全体評価では、同市在住一般高齢者の全体的な変化を把握することはできるが、複数年度の施策の参加・非参加者の影響を受けてしまうことが懸念される。そのため、追跡評価として、平成 18 年度から 20 年度まで、継続的に施策に参加した 160 名（女性：142 名、男性 18 名）を抽出して、個人の変化について比較、検討した。統計学的手法としては、対応のある t 検定を用いた。

【結果】全体評価として、女性については、下肢筋力（CS-30）、歩行能力（5m 通常歩行）、動的バランス能力（TUG）、男性については歩行能力（5m 通常歩行）において、平成 20 年度が有意に高値を示した（ $p < 0.05$ ）。また、女性の握力は平成 20 年度が平成 18 年度に比して有意に低値を示した（ $p < 0.05$ ）その他の項目については、有意差を認めなかった。追跡評価結果として、年齢、下肢筋力、歩行能力（5m 通常歩行）は、平成 18 年度に対して、同 20 年度で高値を示した（ $p < 0.05$ ）。また、女性の握力は平成 20 年度が有意に低値を示した（ $p < 0.05$ ）。その他の項目については、有意差を認めなかった。【考察】全体評価結果より、年齢構成に差がないにもかかわらず、2 年間の同施策により、下肢筋力（女性 CS-30）、歩行能力（男女、5m 通常歩行）、動的バランス能力（女性、TUG）が向上した。しかし、その他の項目については、2 年間で変化が認められなかった。これは、同施策で実施している運動プログラムが、下肢および体幹の筋力向上を目標の中心として設定したものであったため、下肢筋力、歩行能力、および歩行の要素を含む動的バランス能力が向上したものと考えられる。また、効果に男女差が認められたが、これは健康寿命と平均寿命の男女差が影響していると考えられる。女性の健康寿命と平均寿命は、それぞれ 77.7 年、85.6 年であるのに対して、男性のそれは、それぞれ 72.3 歳と 78.6 歳となっている。同施策への参加者の平均年齢から、女性参加者は健康寿命、平均寿命とも下回っているが、男性参加者のそれは健康寿命を上回っている。つまり、女性参加者の方が、男性参加者に比べて、身体能力が残存している可能性が高いことが推察でき、これが全体評価結果に反映していると考えられる。また、追跡評価結果より、男女ともに、年齢は 2 歳高齢になっているにもかかわらず、下肢筋力、歩行能力（5m 通常歩行）は向上した。また、その他の項目に関しても、加齢による能力低下を認めなかった。これは、前述したように、同施策の運動プログラムの内容が影響していると考えられる。問題点と今後の展開として、男性の施策参加の促進と、日常生活活動、介護給付への影響の把握が挙げられた。評価対象となった、男性参加者は平成 20 年度で 67 名であり、2 年間の継続参加者は 18 名であることから、今後、男性の施策参加者を増加させることが求められる。また、日常生活活動、介護給付への影響の把握として、上記、身体機能・能力の維持・向上が、具体的な日常生活活動に反映しているか否か、加えて同施策非継続者が介護給付サービス利用となったか否かの調

査および評価が必要である。