

地域支援事業における 特定高齢者の身体能力特性と 介入効果

下井俊典^{1) 2)}, 鈴木理恵子³⁾, 矢野弥生³⁾

小林ひろみ³⁾, 小林さと子³⁾

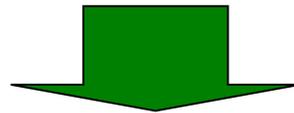
1) にしなすの総合在宅ケアセンター

2) 国際医療福祉大学保健学部理学療法学科

3) 大田原市保健福祉部高齢いきがい課介護予防係

背景と目的

- 地域支援事業（平成18年4月）
 - 基本チェックリストによる「特定高齢者」の選別能力
 - 特定高齢者に対する介入効果



- 特定高齢者の身体能力を把握する
- 3ヶ月間の同施策の前後比較から、特定高齢者に対する介入効果を検討する

方法

- 対象

- 栃木県O市内に在住する65歳以上の高齢者から、運動器の機能向上プログラム対象として選定された18名

- 介護予防特定高齢者施策の内容

- スケジュール

- 対象者1名に対して、1回/週の頻度で、平成18年9月から平成19年2月までのうちの3ヶ月間

- 運動器トレーニング内容

- 特別な器具を使用しない体幹と下肢の筋力トレーニング8種類
 - スクワット(2種類)、股関節外転運動(2種類)、フォワードランジ(踏み出し運動)、腹筋運動、ブリッジング(お尻上げ運動)
- 対象者個人の機能レベルに合わせて選択

足腰を鍛える1 しゃがみ込み運動 (お尻の前側の筋肉を鍛える)

①いすの背を持ち、両足を肩幅くらいに開いて、まっすぐ立つ



②背中を曲げないように、まっすぐにしたまま、2つ数えながら中腰になるまでしゃがむ



③5つ数えながらゆっくりと立つ



この運動をすると膝が痛くなる場合はつま先を狭め、両膝をしめるようにしゃがんでみてください



- 特定高齢者の身体能力の把握、介入効果判定
 - － 7種類の身体機能・能力テスト
 - 筋力 : CS30、握力
 - 歩行能力 : 5m通常歩行、5m最大歩行
 - 複合移動能力 : TUG、継ぎ足歩行
 - バランス : ファンクショナル・リーチ、開眼片脚立ち
 - － 10項目の**自己効力感**
 - － プログラム前後で実施, 聴取
- 特定高齢者の身体能力特性の把握
 - － 特定高齢者と年齢構成を合致させた一般高齢者42名の測定値と, 特定高齢者のプログラム前の測定値を比較

結果

- 特定高齢者の身体能力特性、自己効力感

		一般高齢者	特定高齢者	p
筋力	CS30 [回/30秒]	26.2±5.5 (0.21)	13.0± 7.3 (0.56)	<.001
	握力 [kg]	22.3±4.9 (0.22)	16.6± 6.6 (0.40)	<.01
移動能力	5m通常歩行 [秒]	4.3±0.6 (0.15)	7.3± 3.9 (0.53)	<.01
	5m最大歩行 [秒]	3.2±0.5 (0.17)	5.2± 2.4 (0.47)	<.01
	TUG [秒]	8.4±1.4 (0.17)	16.4±11.6 (0.71)	<.01
バランス	f/ reach [cm]	33.3±8.1 (0.24)	24.8± 7.0 (0.28)	<.001
	開眼片脚立ち [秒]	19.1±17.9 (0.93)	16.9±16.3 (0.96)	n.s.
自己効力感		29 (25- 30)	23 (21.5- 25.75)	<.001

身体機能特性: 平均値±標準偏差 (変動係数)、自己効力感: 中央値 (最小値-最大値)

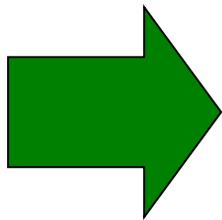
● 特定高齢者の介入効果

		介入前	介入後	p
筋力	CS30 [回/30秒]	13.0± 7.3 (0.56)	18.6 ± 9.2 (0.49)	<.01
	握力 [kg]	16.6± 6.6 (0.40)	18.3 ± 6.4 (0.35)	<.05
移動能力	5m通常歩行 [秒]	7.3± 3.9 (0.53)	7.3 ± 3.9 (0.54)	n.s.
	5m最大歩行 [秒]	5.2± 2.4 (0.47)	5.2 ± 2.9 (0.56)	n.s.
	TUG [秒]	16.4±11.6 (0.71)	12.2 ± 6.1 (0.50)	<.05
バランス	f/ reach [cm]	24.8± 7.0 (0.28)	27.9 ± 7.9 (0.28)	<.05
	開眼片脚立ち [秒]	16.9±16.3 (0.96)	20.0 ±18.5 (0.92)	n.s.
自己効力感		23 (21.5- 25.75)	24 (22 -28)	n.s.

身体機能特性: 平均値±標準偏差 (変動係数)、自己効力感: 中央値 (最小値-最大値)

考察

- 特定高齢者の身体能力特性
 - 同年齢階層の一般高齢者に比べて
 - 身体機能及び自己効力感が低い
 - 個人差(変動係数)が大きい
- 3ヶ月間の運動プログラムの介入効果
 - 歩行能力, バランス能力以外の身体能力が改善
 - 個人差(変動係数)と自己効力感は変化なし



数字上の身体能力の向上が、
生活・実感につなげていない