

地域活動による介護予防の取り組み ——地域で健康に暮らしてもらうために——

理学療法士学科夜間部

【背景】

現在日本は高齢者の増加により様々な問題を抱えている。疾病や転倒による受傷等による医療費の増大や、要介護者や認知症増加による家族への介護負担の増大等がある。これらの対策として、国は入院在院日数の短縮や、生活習慣病の予防、地域包括ケアシステムの構築を行っている。この問題を少しでも解決できるよう、我々は、高齢者の健康維持・増進、社会参加を目標として地域で複数の介護予防教室へ伺い、介護予防活動を実施している。

今回、実施している地域活動が高齢者の運動機能の維持、向上につながるかを検討するため、運動指導を行っている介護予防教室で1年間かけて Timed Up and Go Test (以下 TUG) と立ち上がりテスト (以下 CS-30) を平成 29 年 8 月より 6 ヶ月毎に計 3 回実施した結果を分析し考察を行った。

【対象および方法】

ある地域の介護予防教室に参加している男性 2 名、女性 11 名の計 13 名、平均年齢 83.9 歳の高齢者を対象とした。評価項目として、TUG と CS-30 を実施し、データ解析方法として、運動指導開始時点、6 ヶ月後、1 年後の CS-30 での立ち上がり回数と TUG の所要時間を反復測定分散分析で解析し、また多重比較には Bonferroni 法を用いた。

【結果】

TUG においては、開始時点と 6 ヶ月後、6 ヶ月後と 1 年後の結果では有意差は認められなかったが、開始時点から 1 年後では有意に所要時間が増加している結果となった。CS-30 においては、開始時点と 6 ヶ月後、6 ヶ月後と 1 年後、開始時点と 1 年後の結果に有意差は認められなかった。

【考察】

TUG は平衡機能を評価する指標として用いられ、CS-30 は下肢筋力を評価する指標として用いられている。今回の結果から、高齢者は 1 年間で下肢筋力は比較的变化は見られないが、平衡機能は 1 年間で低下傾向にあるということが示唆された。

平衡機能とは、視覚・内耳平衡覚・固有知覚（深部

知覚) といった 3 つの感覚入力にて空間情報を認識し、出力として眼運動筋・四肢体幹筋・自律神経への反射により安定した姿勢・体位へと調節しているとされている。高齢者は加齢とともに固有感覚と筋力が低下すると言われていたことから、平衡機能低下の原因として、以下のように考えた。

1 つは平均年齢が 83.9 歳と高齢であり、老化による機能低下があること、2 つ目は月 1 回の介入では平衡機能の低下を維持、防止することは困難であったこと、3 つ目は運動習慣が定着している人が全体の半数程度であったことと考える。

【まとめ】

結果より高齢者は 1 年間で平衡機能が低下しやすいことが示唆された。このことから今後の活動の課題を見出すことができた。

1 つ目は運動習慣の定着と健康に対する意識の向上を図ること。2 つ目は平衡機能へのアプローチを 1 年通したプログラムで行うことである。

現在行っている検査結果のフィードバックを定期的に行うことにより、健康維持・増進への意識の向上を目指したいと考える。また、簡単で覚えやすい運動を提案し、楽しくできる環境を作ることにより、運動習慣の定着を図り、1 年間の平衡機能に対する運動プログラムを作成し、平衡機能維持・向上を目指したい。

今後は、他の評価項目（重心動揺検査、起座位体前屈、片脚立位）の分析や介護予防教室ごとの比較なども行い、より良い活動へ生かしていきたいと考える。そして介護予防活動が全国で更に広がり高齢者が健康でその人らしく暮らしていけるよう、今後も活動を続けていきたい。

【文献】

- 1) 厚生労働省老健局総務課：公的介護保険制度の現状と今後の役割. 平成 30 年度.
- 2) 我満衛, 奥本怜子・他：Timed Up & Go Test に影響を与える運動機能因子の検討. 総合検診. 41(5), 2014, 586-590.
- 3) 相馬正之, 村田伸・他：地域在住高齢者の 30 秒椅子立ち上がりテストと身体機能との関連. 理学療法科学. 31(5), 2016, 759-763.