

■ 生活環境支援系理学療法 9

191 長崎市における「転倒骨折予防教室」の実施状況と効果に関する検討

— 2年間の実施経過より —

井口 茂¹⁾, 小泉徹児²⁾, 松尾志織³⁾, 陣野紀代美 (PHN)⁴⁾, 道辻美佐子 (Ns)⁵⁾, 松坂誠應 (MD)¹⁾

1) 長崎大学医学部保健学科, 2) 十善会病院リハビリテーション部, 3) 長崎市医師会保健福祉センター
4) 長崎市中央部基幹型支援センター-長崎市医師会, 5) 長崎市在宅介護支援センター-十善会

key words 転倒骨折予防・体力評価・継続性

【はじめに】介護保険法の施行以来、各在宅サービスは充実しているものの、介護予防の必要性も指摘されている。長崎市においてはH14年度より在宅介護支援センター主催の教室においてPTによる運動指導や健康教育を中心に開催されており、今年度で3カ年を経過する。今回、H14・15年度の経過を紹介するとともに参加者の教室前後の間診、体力測定より転倒骨折予防教室の効果、さらに教室継続の意義について考察したので報告する。

【転倒・骨折予防教室の実施状況】H14年度は市内4箇所、15年度10箇所にて年12回開催している。内容は健康チェック、PTによる運動指導や健康教育の観点より栄養士、薬剤師による講話を実施し、1回の教室は約2時間で構成されている。また、参加者の評価は問診（老研式活動能力、うつ評価：GDS、転倒恐怖、転倒リスク、転倒状況）と体力テスト（握力、長座位体前屈、片脚起立時間、Functional Reach Test：以下RT、椅子起立時間、Timed Up & Go Test：以下TUG、6m歩行時間）を教室開催前後に実施している。運動指導はストレッチ、筋力増強、歩行運動などで構成した統一したプログラムを約40分間実施している。【対象と方法】対象は、2カ年の教室参加者591名、平均年齢は73.8歳である。年度別参加回数は、2カ年平均6.4回であった。分析は2カ年の教室前後の間診、体力評価を対応のないT検定にて比較し、さらに2カ年継続者について一元配置分散分析、FisherのPLSD法、Kruskal-Wallis ANOVA法を用いて検討した。

【結果】(1)参加者の転倒状況
過去1年間の転倒経験者は2カ年で150名(30.5%)、転倒回数は

平均0.4回で、屋外にて歩行中につまずいた者が最も多かった。(2)教室前後の評価項目の比較

H14年度は問診で有意差はなかったものの、転倒回数の減少がみられた。体力テストでは、RT、椅子起立時間、TUG、6m歩行で有意差がみられた。H15年度は、転倒リスク項目で終了後に有意に高い値を示したが、転倒回数は有意に減少していた。体力テストでは、終了後にRTは減少し、椅子起立時間は有意に速くなっていた。

(3)2カ年継続者の比較

H14・15年の継続者において、GDSで低下する傾向が認められた。体力テストでは、握力、長座位体前屈、片脚起立時間で低下、RT、TUGでは上昇、椅子起立時間では各年度の開催前後に上昇する傾向が認められた。

【考察】長崎市における2年間の教室の効果について、各年度の教室前後の比較から、転倒回数の減少や椅子起立時間、TUGなど下肢機能に関する向上が認められ、教室開催により身体能力の維持・向上に関与できたものと考えられた。しかしながら、2カ年継続者の経過より、低下傾向を示す項目、維持・向上を示す項目がみられ、継続した運動指導及び参加者の身体評価の必要性が示唆された。

■ 生活環境支援系理学療法 9

192 保健事業における介護予防事業の展開 — 機能訓練B型の課題 —

岡田美由紀

松山市保健所

key words 介護予防事業・機能訓練B型・アンケート調査

【はじめに】本市では機能訓練B型を介護予防事業として位置付け、市内18地区において高齢者の身体機能維持・向上を目指し、集団体操を中心とした健康教室を実施している。今回、参加者に対し教室に参加しての健康に対する意識及び身体状況の変化についてアンケート調査を実施したので若干の考察を加え報告する。

【対象と方法】平成15年3月時点で、健康教室に参加している者に対してアンケート調査を行い、回答が得られた207名を対象とした。アンケートは無記名方式で、参加期間、参加前の痛みの有無と部位、参加後の痛みの変化、運動する機会の増減、以上の項目について択一方式にて記入し集計した。

【結果および考察】60及び70歳代が全体の86%を占めていた。男女別では女性が全体の85%を占め、男性参加者の拡大が課題となっていた。教室参加前に身体に疼痛が有った者は67%で、部位の内訳は膝54%、腰41%、頸肩腕35%であった。参加後の痛みの変化は「無くなった」11.5%、「軽くなった」64.7%であり、76%の者が痛みが改善されていた。運動する機会の変化については、参加前と比べ70%の者が日常の運動の機会が増えており、教室参加がきっかけにより参加者の健康や運動への意識が高まったと思われる。また、3ヶ所の会場では体操の自主グループも生まれ定期的な教室の開催が住民の自主的な活動につながっていた。参加後の意識や身体機能への効果については「健康への意識が高まった」「身体が軽くなった」等が多く、教室の開催は高齢者の

閉じこもり予防や社会性の維持にもつながっていることが伺えた。

【まとめ】

1. 事業への男性高齢者の参加が今後の課題である。2. 専門的なアドバイスと定期的な運動が参加者の痛みを軽減した。3. 日常生活での運動の機会が増加した。4. 身体機能だけでなく健康に対する意識も高まった。5. 健康教室から自主グループが育成された。

【今後の課題】

介護予防事業の対象者は日常の活動範囲が狭い者が多く、そのため自宅から徒歩や自転車を通える身近な場所に会場を設置し、利用者の利便性を向上させることが重要である。

今後、地域の高齢者数等を参考にしながら必要性の高い地区に会場を設置する。地域に専門職が出向き、均質な事業が実施できる環境を整備する。自主グループの育成を勧めていく。参加者の身体機能の変化等を調査し、効果的な事業の実施方法について検討する。以上の項目について検討し、事業に反映させていかなければならない。