

## 生活環境支援系理学療法 V

### 767 生活の再構築を目的とした高齢者の健康増進事業への取り組み

牧 信介

日高リハビリテーション病院リハビリテーションセンター

**key words** 高齢者筋力トレーニング事業・生活の再構築・QOL

#### 【はじめに】

群馬県吉井町では平成15年7月に、高齢者筋力向上トレーニング事業として「生活らくらくクラブ」を発足した。この事業では生活の再構築として、老年期における身体、精神、社会生活機能を維持・改善し日常生活の活動性を高めることを目的としている。今回、当事業の概要及びこれまでの成果を踏まえて理学療法士（以下、PT）としての役割について考察した。

#### 【対象】

吉井町在住の65歳以上で一人暮らしをされており、事前のアセスメント調査により当事業への参加が妥当と考えられた42名（男性7名、女性35名）。うち初期と最終時に測定が実施できた25名（男性5名、女性20名、平均年齢76.4±6.2歳）を対象とした。

#### 【方法】

膝伸展筋力、握力、片脚立位、前方リーチ、10m最大歩行速度（以下、MWS）、Timed Up and Go Test（以下、TUG）、MOS Short Form 36-Item Health Survey（以下、SF-36）、を初回（平成15年7月）と最終時（平成16年3月）に測定した。またその関連についてt検定、Wilcoxonの符号付順位検定を用いて分析した。

#### 【介入】

訪問調査時のアセスメントと測定の結果から、個々の運動プログラムを作成し、生活との関連、トレーニングの目的を説明。頻度は平成15年7月～平成16年3月に週1回（2時間程度/回）。内容は、集団体操、機能別トレーニング、マシンによる筋力トレーニングを施行。

#### 【結果】

膝伸展筋力（ $p < 0.0001$ ）、前方リーチ（ $p < 0.05$ ）、片脚立位（ $p < 0.05$ ）、MWS（ $p < 0.0001$ ）で有意な改善が認められた。SF-36では初期時に国民標準値と比べ低下していた群において日常役割機能：身体（ $p < 0.01$ ）、全体的健康感（ $p < 0.05$ ）、活力（ $p < 0.05$ ）、日常役割機能：精神（ $p < 0.05$ ）の四項目でそれぞれ有意な改善が認められた。

#### 【考察】

高齢者の機能訓練事業において重要なことは、単に身体機能の向上を目的とした、個別のプログラムを立案するのではなく、日常生活への般化、生活の再構築を主体としたプログラムを立てる必要がある。この事業においてPTが介入することで、生活と身体機能とを関連付け、生活に直結したプログラムを作成し実施することができた。またトレーニングが生活にどのように影響するのかを理解することにより、自分自身の目標も明確化され、目標達成へのモチベーションも向上できたのではないかとと思われる。今回、参加者の体力向上が得られただけでなく、QOLの指標であるSF-36の向上も認められた。このことから高齢者のQOL向上に向けた当事業にPTが関わることの有効性が示唆された。

#### 【今後の課題】

今回は当事業所におけるトレーニングに重点が置かれた。今後は参加者一人ひとりが、自分自身の身体機能と生活との関連を理解し、自己の課題に合わせたトレーニングを自らの生活環境の中で確立し習慣化できるよう援助していく必要があると思われる。

## 生活環境支援系理学療法 V

### 768 転倒予防教室における体操プログラム立案の検討

日野 真<sup>1)</sup>、財津菜穂子<sup>1)</sup>、松尾志織<sup>2)</sup>、秦 直美<sup>3)</sup>、井口 茂<sup>4)</sup>

1) 南長崎クリニック、2) 長崎市医師会保健福祉センター、3) ながさき循環器病院、4) 長崎大学医学部保健学科理学療法専攻

**key words** 転倒予防教室・体力測定・体操プログラム

【目的】地域型在宅介護支援センターでは、H13年度より介護予防事業の一つとして転倒予防骨折教室を開催している。H14年度より理学療法士も教室の運営スタッフとして参画しており、主に身体機能に関連した運動介入を行っている。しかし、参加者と共に効果のある教室を模索している状況であり、各年度の参加者の特徴をつかんだ上で体操プログラムを考慮するまでには至っていない。そこで今回、各年度の初回の体力測定より新規参加者の特徴を分析し、今後の体操プログラム展開の方向性について検討したので報告する。

【方法】対象者は長崎市中央部「はつらつサークル」の各年度の新規参加者とし、初回の体力測定を行った。H14年度15名（女性11名、男性4名、年齢71.9±5.7歳）、H15年度20名（女性19名、男性1名、年齢74.6±6.9歳）、H16年度23名（女性22名、男性1名、年齢74.6±5.0歳）とした。教室での運動内容は、ストレッチ・筋力増強を中心とした体操を行った。体操プログラムについては各地区とも転倒教室開催前に会議を行い、統一した負荷強度とした。体力測定は2回目と11回目の2回実施し、測定項目は握力、長座体前屈、開眼片脚立ち保持時間、Functional Reach Test（以下FRT）、椅子からの立ち上がり時間（以下立ち上がり）、Timed Up and Go Test（以下TUG）、6M速歩時間の7項目を行った。統計処理は、各年度の初回体力測定項目について分散分析を行い、各群間の差を求めた。また、改善量の比較を行うため、初回、最終の体力測定を行えなかった者を除外し、H14年度9名、H15年度10名、H16年度14名の体力測定項目を同様の検定を用いて行った。各検定の危険率は5%未満を有意とした。

【結果および考察】H14年度はFRTより動的な平衡性が低い参加者であった。また、H15年度はTUGと6M歩行時間よりも平衡性、移動能力が低い参加者であった。H16年度の初回測定値はH14年度、H15年度の最終測定値とほぼ同じ成績であり、身体的にレベルの高い参加者が多いことが伺えた。改善量の比較より、H14年度ではFRTの改善量が大きかった。H15年度では、立ち上がりりとTUGに改善量が大きかった。これらから、H14年度は立位での動的体操を多く取り入れるプログラム、H15年度では運動に慣らしながら徐々に負荷を上げるプログラム、H16年度は高負荷を与えるようなプログラムと、各年度の特徴に合わせたプログラムの方向性が考えられた。以上の結果より、転倒教室運営にあたり、初期評価時の身体能力水準に合わせた体操プログラムの立案とプログラムの変更、または追加が必要であることが考えられた。