

学会名

第10回日本地域理学療法学会学術大会
(2023年12月16日～17日)

研究テーマ

板橋区の「住民運営通いの場」における高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニングの参加希望者特性とフレイルとの関係について

病院名

医療法人社団 健育会 竹川病院

演者

○ 瀧本将輝(理学療法士) 堀口正嵩(理学療法士) 羽中田 賢(理学療法士)
中山初代1) 宮下夏澄1) 浅川康吉2)
1) 板橋区おとしより保健福祉センター 介護普及係
2) 東京都立大学 健康福祉学部 理学療法学科(教授)

概要

【研究背景】

通いの場は要支援や要介護の抑制効果、主観的健康感が高まることや他の社会参加が増えるなどの報告があり、フレイル高齢者にとっても通いの場参加によるフレイル改善が期待できるとされている1)。厚生労働省保険局高齢者医療課より、フレイル予防の観点を持った、社会参加を含む地域での取り組みへと拡大していく必要があるとしている2)。

【研究目的】

板橋区では「高齢者地域リハビリテーション支援事業」として「住民運営型介護予防グループ」の立ち上げに支援に取り組んでいる。「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」は、生活機能の低下した方の問題点に直結したところを鍛えて生活機能を改善するのが目的で、体力が維持、向上したとの効果が実証されている。しかし、「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」がフレイル予防に影響を及ぼすかは明確な研究が少ない為、効果を示したい。

【研究方法】

本発表はヘルシンキ宣言に基づき、書面にて許可、同意を得ている。対象は令和5年3月から7月に有料老人ホームで、区内在住高齢者39名(男性5名、女性34名)に説明会を実施。その内、参加希望があった29名(男性3名、女性26名)に対し、質問紙によるアンケートと体力測定を実施した。調査項目は基本属性(年齢、性別、要介護度)、基本チェックリスト、J-CHS基準、身体機能評価は握力、5回立ち上がりテスト(以下、SS-5)、片脚立位、5m歩行テストとした。フレイル、プレフレイルの基準は、佐竹らの報告に準じて、基本チェックリストは8項目以上をフレイル、4～7項目はプレフレイル、J-CHS基準の3項目以上をフレイル、1～2項目をプレフレイルとした3)。

【結果】

年齢78.0歳±5.8歳、BMI22.0±3.5kg/m²、要支援1と2は3名、要支援や要介護を受けていない者は26名、基本チェックリストの回答からフレイル9名(31%)、プレフレイル10名(34%)だった。フレイル、プレフレイルに認められた約90%が運動機能、約80%が口腔機能と心の健康、約50%が社会参加に該当した。J-CHS基準はフレイル2名(7%)、プレフレイル18名(62%)だった。定期的な運動習慣が無いと回答したのは12名(60%)だった。握力は男性21.0±7.9kg、女性20.0±3.6kg、SS-5は7.6±1.7秒、片脚立位13.6±19.7秒、5m歩行テスト3.9±1.6秒だった。

【考察】

地域在住高齢者のフレイル割合は8.7%、プレフレイル40.8%であると報告している4)。今回の参加希望者は後期高齢者割合が62%、要介護度の認定者は少ないがフレイルが31%、プレフレイルが35%と多い結果となった。また運動習慣がないことや社会参加が少ない結果だった。今回の参加希望者の特性として後期高齢者割合が全国と比較して高く、定期的な運動習慣が無いことから身体機能が低下し社会的交流が乏しく、外出頻度が減少していると予測される。