



Title	和泉市介護予防モデル事業の取り組みを通して：筋力向上トレーニングの実践と介護予防
Author(s)	田代, 保広
Citation	大阪公衆衛生. 2006, 77, p. 14-15
Version Type	VoR
URL	https://hdl.handle.net/11094/83475
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

和泉市介護予防モデル事業の 取り組みを通して ー筋力向上トレーニングの実践と介護予防ー

社会福祉法人悠人会 サンガーデン府中 田代 保広

1. はじめに

和泉市は高齢者が要介護状態になっても住みなれた地域で自立した生活を営み、より活動的な生活が実現できるよう筋力向上事業をモデル事業として実施した。

2. 実施期間

平成16年12月から平成17年3月まで週2回実施。初期評価1回、最終評価1回、筋力向上トレーニング実施22回。

3. 実施主体

実施主体は和泉市。ただし事業については医療法人新仁会 新仁会病院及び社会福祉法人悠人会 サンガーデン府中に業務委託された。

4. 対象者

介護保険の要介護認定で要支援、要介護1及び2と判定された者。

5. 介護予防重点推進・評価委員会

認定審査会委員2名、保健所職員1名、理学療法士2名、作業療法士1名、介護福祉士等3名、市保健師2名で構成し、対象者の選定、実施前後の評価測定と、事業の総括的な評価を実施した。

6. 実施内容

使用する機器は、新仁会病院はフィンランド製のHURシリーズの2機種(チェストプレス、レッグプレス)とドイツ製のCOMPASSシリーズ1機種(トorsoフレクション/エクステンション)の計3機種4種目。サンガーデン府中はCOMPASSシリーズの3機種(ローイングMF、トorsoフレクション/エクステンション、ホリゾンタルレッグプレス)の計3機種4種目であり、両施設とも上肢、下肢、体幹を対象とした機器であった。両施設ともパワーリハビリテーション(以下パワーリハと略)実施方法に基づき、それぞれの機器について当初3週間6回目までは10回を2セット。それ以後最終までは3セット実施した。

7. 評価項目

1) 運動機能評価

握力、膝伸展筋力(和泉市では2分間膝伸ばし)、体前屈、ファンクショナルリーチ、開眼片足立ち、落下棒テスト、10m歩行、Timed up & go(以下、TUG)

2) 精神機能評価

アンケート、SF-36、老研式活動能力指標

8. 結果

- 1) 1名が最終評価直前に体調を崩し、評価未実施となった。
- 2) 対象者のアンケート結果から(表1)、身体的変化、生活面の変化を感じた参加者

表1 アンケート結果

	日常生活で困っていること	トレーニングを行うことで どうなりたいか？	トレーニングをして身体的 に変わったこと	トレーニングをして生活で変わった こと
A	長距離歩行 字が書けないこと	家事を一人でしたい	一人で歩けるようになった 立ち上がりが楽になった	階段・洗濯が楽になった 果物の皮むきができるようになった
B	腰が痛い	腰痛軽減	足が上がるようになった	ベッドからの起き上がりが楽 つまづかなくなった
C	足がしびれる 立っているのがしんどい	多くの人の役に立ちたい	足が軽くなった	すぐ横になりましたが、片付け等 する気になった
D	重い物、高い所への上げ下 ろし	速く歩けるようになりたい	足が軽くなった	あまり変わらない
E	散歩時足が痛くなってくる 外に出るのがおっくう	足がしっかりし、立ち上がり や移動がしやすいように	あまり大きな変化はない	外出のきっかけになった
F	外で歩くことが困難	安心した長距離歩行	椅子からの立ち上がりが楽 になった	生活にメリハリができた
G	家の中の整理整頓が体力的 にしんどい	身体的・精神的におっくうに ならないように	変わらない	意欲的に頑張る気持ちになった
H	立ち上がり動作 疼痛のため着脱困難	除痛 楽に立ち上がりたい	腕や足が上がりやすくなっ た	服の着脱がしやすくなった 段差等が楽になった

は8名中6名。数値で測ることのできない主観的要素“足が軽くなった”、“立ち上がりが楽になった”という意見だけでなく、“肩凝りが治った”、“歩行時に歩行器が要らなくなった”等、特に下肢の改善を挙げた利用者が多かった。

3) 老研式活動能力指数の変化

8名中改善3名。変化なし2名。悪化3名。全体では素点ベースで平均0.88点の改善がみられた。

4) SF-36の変化

8項目中、日常役割（身体及び精神）、社会生活機能、身体的総合の4項目で有意に改善が見られた。

5) 身体的評価の変化

全体では開眼片足立ちに有意差が見られた。TUGは6名が改善。10m歩行も5名が改善した。また数値化できない歩容も改善した。さらに下肢筋力の指標である2分間膝伸ばしも全員が改善。落下棒については3名が改善した。

6) 参加者介護度変化

全体では表2のように6名に改善が見られた（同じ介護度でも介護認定等基準時間が短縮）。1名が維持で、1名が悪化。具体的には認定調査項目の第2群（移動）、第3群（複雑動作）が改善する傾向であった。

表2 一次認定調査結果

	実施前	実施後	変化
A	要介護2(67.5分)	要介護1(36.3分)	↑
B	要支援(26分)	非該当	↑
C	要介護1(42.9分)	要介護1(35.6分)	↑
D	要支援(31.4分)	要支援(31.4分)	→
E	非該当	非該当	→
F	要支援(26分)	非該当	↑
G	要介護1(37分)	要介護1(33.8分)	↑
H	要介護1(43.1分)	要介護2(59分)	↓

第2群（移動）、第3群（複雑動作）は、7例中5例が改善。2例が維持。初期評価時の該当総数が29項目から、最終時12項目に減少した。

悪化は1例2項目。

9. まとめ

- 1) 和泉市で高齢者筋力向上事業を実施した。
- 2) 今回は8症例（最終評価まで実施したのは7症例）と症例数が少ないため、和泉市だけのデータでは本事業の効果について、有意差を論じることは困難である。
- 3) 全国の予防介護市町村モデル事業中間報告では、統計学的に有意な改善が示された。
- 4) 今回実施した症例では、アンケート等結果について概ね肯定的であった。

【参考文献】 福原俊一、鈴鴨よしみ、「SF-36v2 日本語版マニュアル」NPO健康医療評価機構、2004