

大網白里市では**一般介護予防事業**として健康運動指導士が主体となり定期的に開催されている体操教室に加え、我々、リハ専門職が主体となった体操教室が開始された。さらに、体操教室は週1回の頻度で我々が出向く形式のものと、ホームページエクササイズを主体とした形式のものが開催された。今回、我々は**事業形態が異なる3つの体操教室の成果を比較**する機会が得られたので報告する。

**総合事業**の一つとして『**通所C**』も開始となり、認知機能と遂行機能を中心にその成果についても一部報告する。

一般介護予防事業	方法	
<b>いきいき元気クラブ</b>	 形式： <b>通型の体操教室</b> 頻度：週1回 人数：50~100名 時間：120分	講師： <b>健康運動指導士</b> 場所： <b>いずみの郷、アリーナ</b> 内容： <b>体操が主</b>
<b>ロコモ予防講座</b>	 形式： <b>ホームEx</b> 運動の実施を記録 人数：20名 時間：3種類の運動課題の提示のみで特に設けず	講師： <b>理学療法士</b> 場所： <b>保健センター</b> 内容：講話、運動の紹介
<b>転倒予防教室</b>	 形式： <b>通型の体操教室</b> 頻度：週1回 人数：20名 時間：120分	講師： <b>理学療法士</b> 場所： <b>保健センター</b> 内容： <b>マルチコンポーネント介入</b> (筋トレ、認知課題など)

結果					
	全体 n=72	いきいき元気 n=21	ロコモ予防講座 n=16	転倒予防教室 n=35	P 値
性別,女性,ℳ (%)	64 (88.9)	19 (90.4)	14 (87.5)	31 (88.6)	0.97
年齢,歳	74.5 ± 5.5	76.1 ± 4.4	73.5 ± 6.3	73.9 ± 5.6	0.14
身長,cm	152.7 ± 6.2	152.9 ± 6.2	151.9 ± 5.5	153.1 ± 6.7	0.61
BMI,kg/m <sup>2</sup>	23.9 ± 3.6	24.4 ± 3.9	22.8 ± 2.6	24.1 ± 3.8	0.17
併存疾患指数	0.2 ± 0.5	0.2 ± 0.6	0.2 ± 0.5	0.2 ± 0.7	0.94
運動回数 (週)	2.2 ± 2.7	2.3 ± 2.3	2.4 ± 2.8	1.9 ± 3.1	0.55

3ヶ月間の介入効果を比較 (反復測定分散分析 SPSSVer25)

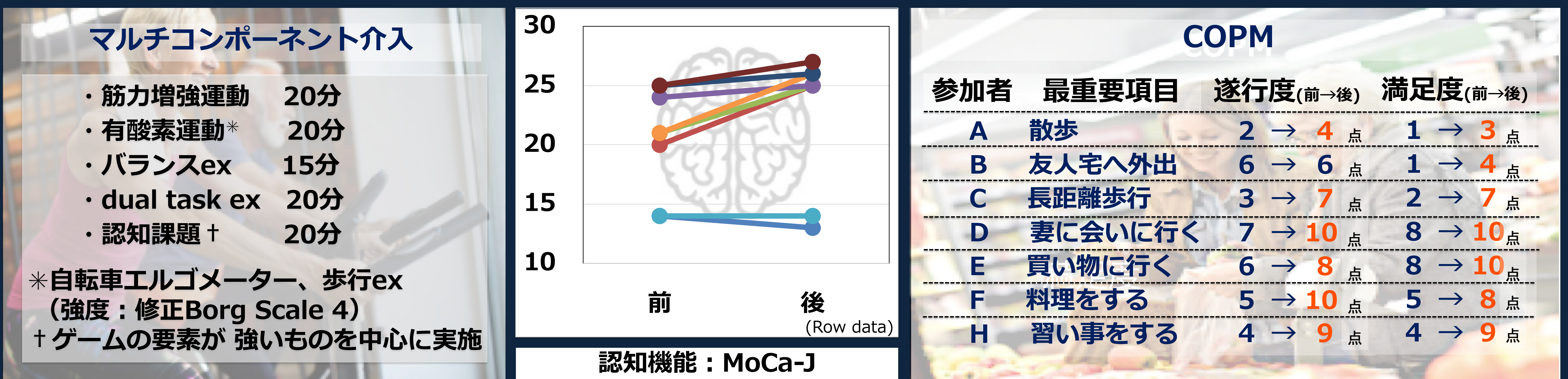


### 結論

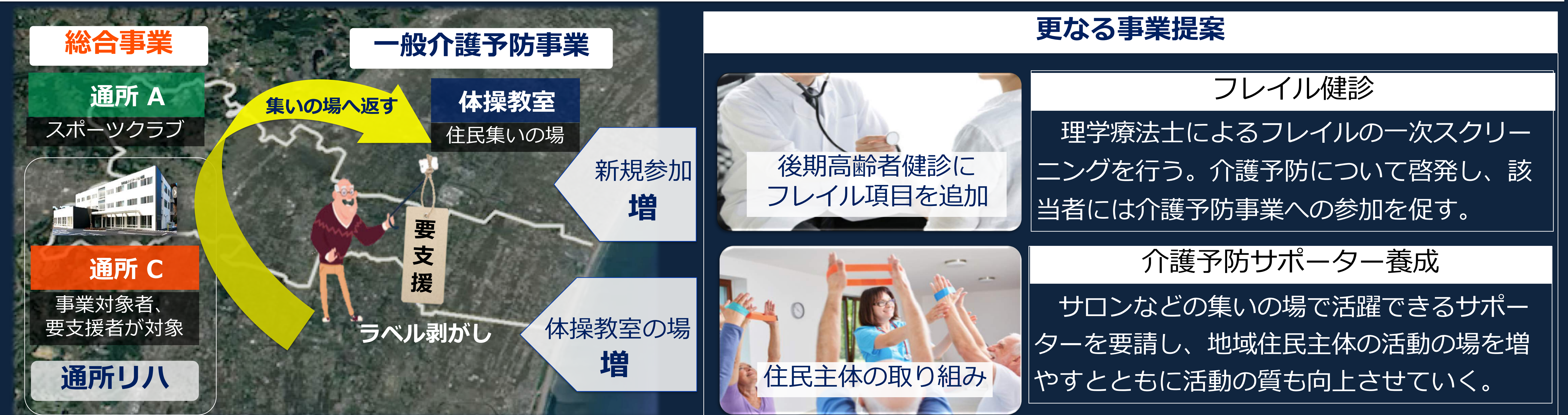
もともと運動習慣を有している方が多い地域在住高齢者が対象となったが、**週1回の頻度でも**、もとの身体活動量を落とすことなく、**身体機能の維持・向上**を図ることが出来た。**理学療法士が関わった場合の方が歩行速度および移動能力に向上を認め、より身体機能向上が期待できるという可能性が示唆された。**しかし、一方で「いきいき元気クラブ」は大網白里市にて以前から開催されている事業であり、地域住民からの人気も高く**継続性の高さも加味すると重要な事業の1つ**であることは確かである。理学療法士が**運動内容について助言するなどの関わり**によって、より有効なものとなる可能性があり、今後も行政等と連携し有効な取り組みを仕掛けていきたい。

通所Cの取り組み	【対象者】	【測定項目】
	大網白里市内在住の65歳以上の事業対象者*もしくは要支援認定者 *基本チェックリストによるフレイル該当者	<身体機能> 筋力、バランス、歩行、持久力、呼吸機能、舌圧 <精神心理> 認知機能、抑うつ < IADL > FAI < 遂行機能 > COPM < 活動量 > IPAQ

1クール3ヶ月で、週1回の頻度、1回 2時間。介入前後で効果検証中



【途中結果 (認知機能、COPMのみ記載)】**認知機能**は比較的点数が良好の者は**全員改善**した。一方で、低得点の者は維持に留まった。**COPMはほぼ全例が遂行度、満足度ともに向上**した。マルチコンポーネント介入による心身機能の向上に重点を置いた介入ではあるが、最重要項目は主に移動能力や立位応用動作が求められるものであったことが改善に至った要因として考えられる。通所Cは事業対象者や要支援者には非常に適した事業形態であると推察される。今後も事業継続し、効果検証を行う予定である。



### 更なる事業提案

- フレイル健診**  
理学療法士によるフレイルの一次スクリーニングを行う。介護予防について啓発し、該当者には介護予防事業への参加を促す。
- 介護予防サポーター養成**  
サロンなどの集いの場で活躍できるサポーターを要請し、地域住民主体の活動の場を増やすとともに活動の質も向上させていく。
- 後期高齢者健診にフレイル項目を追加**
- 住民主体の取り組み**