地域高齢者サロン参加者におけるケーブルテレビ放送を活用した神楽エクササイズ運動効果の検証

髙橋　秀治[1)]，前田純子[2)]，押方秀樹[2)]，桐木あき子[2)]，河野朋美[1)]，　松本憲子[1)]，　中尾裕之[1)]，　串間敦郎[1)]

1）宮崎県立看護大学看護学部　2）宮崎県日之影町保健センター

【背景】町民の健康づくりを支援していくため、自宅でテレビを見ながら手軽にできる運動として地域の伝統芸能である神楽の動きを取り入れたエクササイズ（以下、神楽エクササイズ）を開発した。そこで、高齢者における神楽エクササイズの運動効果を確認することで、町民全体にさらに普及していき、地域での健康づくりの推進・充実に貢献したいと考えた。

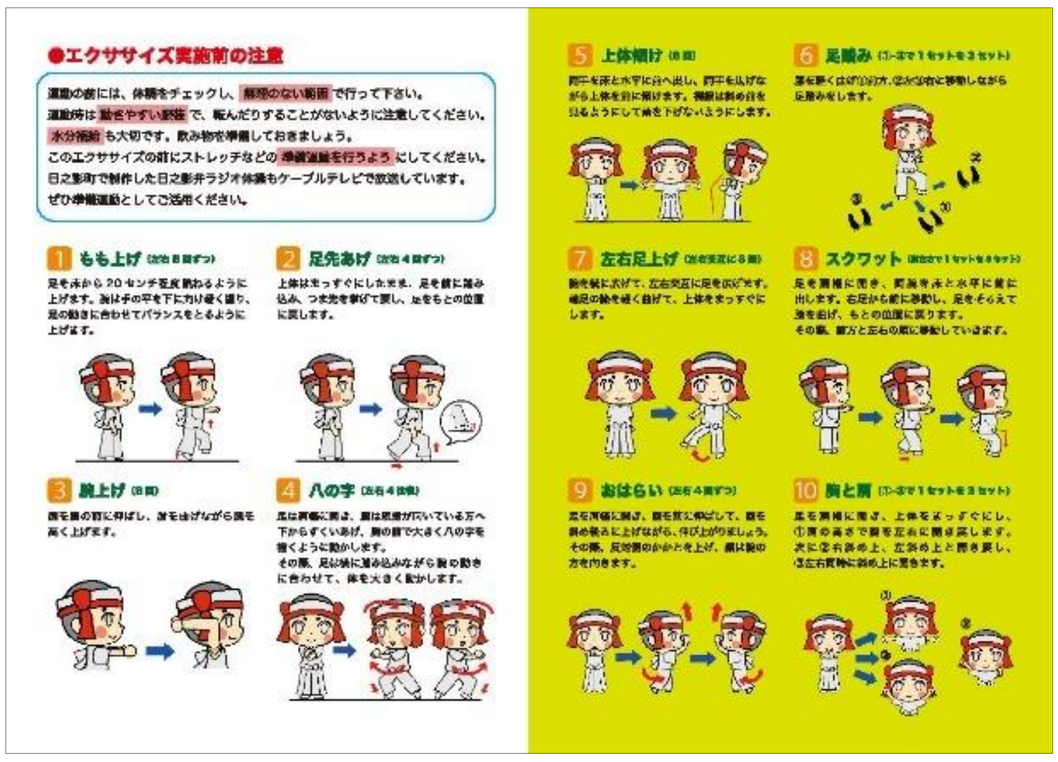
【目的】地域高齢者サロン参加者における神楽エクササイズの運動効果を明らかにすること。

【方法】
対象者：地域高齢者サロン参加者
会場：町内地域高齢者サロン3会場、測定会場（町内2か所）
研究期間：令和5年6月～12月
デザイン：前後比較研究
介入：ケーブルテレビ放送視聴した神楽エクササイズ
　　サロン開催時（月1回程度）、自宅（週2回以上）



【評価】
体力測定：握力、開眼片足立ち、長座体前屈、TUG、5m歩行（通常・最大）、
　　ファンクショナルリーチ
体組成:体重、BMI、体脂肪率、脂肪量、除脂肪量、筋肉量
運動機能：パワー（力強さ）、スピード（すばやさ）、バランス（ふらつき）
運動行動変容ステージ、運動セルフエフィカシー

【運動プログラム】



【分析方法】
運動プログラム前後の変化は分布を確認した上で対応のあるt検定もしくはWilcoxsonの順位検定を用いて評価した。有意水準は両側5%とし、欠損値については、各群の中央値を利用し、最終評価ができなかった対象者のデータは脱落として分析対象に含めないようにデータを取り扱った。

【倫理的配慮】
宮崎県立看護大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号：第5-15号、承認年月日：令和5年6月26日）。

【結果】
対象者：26名（平均年齢80.3歳）
性　別：男性1名、女性25名
EX頻度:「週1-2回」85.0%「週3-4回」5.0%
　　「毎日」が5.0%、「月1-2回」が5.0%

●体組成

項目	介入前			介入後（6M）			p
体重	51.98	±	10.44	51.96	±	10.19	0.968
BMI	24.13	±	3.75	24.12	±	3.60	0.058
体脂肪率※	32.28	±	8.86	34.01	±	8.77	0.018
筋肉量	32.35	±	3.26	31.87	±	3.44	0.017
除脂肪量	34.19	±	3.57	33.63	±	3.77	0.017

●体力

項目	介入前			介入後（6M）			p
握力	22.4	±	4.4	21.6	±	4.1	0.133
5m歩行（通常）	4.2	±	1.0	4.1	±	1.0	0.725
5m歩行（最大）	3.3	±	0.7	3.2	±	0.8	0.550
TUG	7.8	±	1.7	8.0	±	1.6	0.173
長座体前屈	38.0	±	8.0	35.7	±	6.8	0.059
開眼片足立ち	31.1	±	23.2	30.4	±	23.6	0.852
ファンクショナルリーチ	24.2	±	7.7	25.4	±	6.1	0.359

●運動習慣

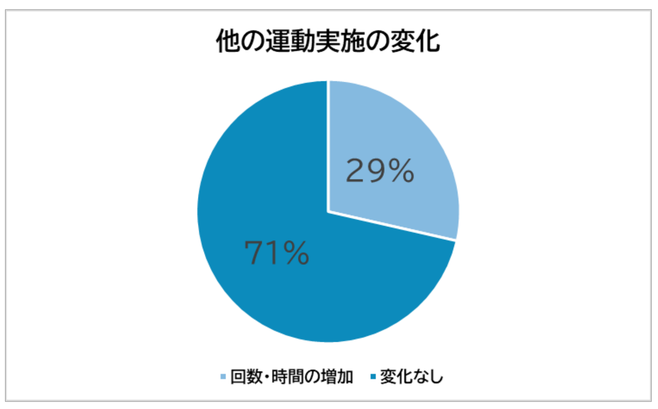
項目	介入前			介入後（6M）			p
行動変容ステージ※	1.95	±	1.27	4.18	±	1.02	0.010

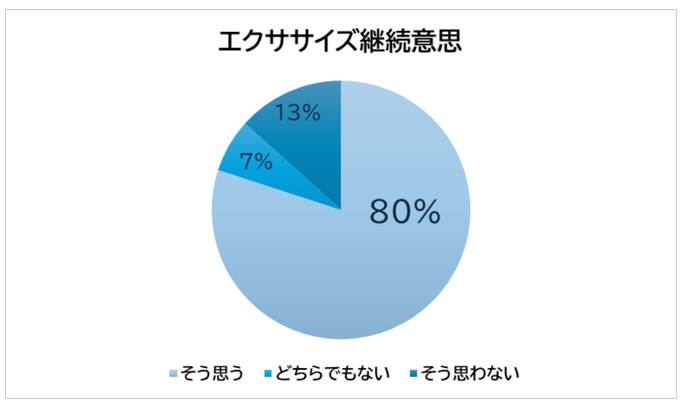
●運動セルフ・エフィカシー

項目	介入前			介入後（6M）			p
運動セルフエフィカシー	11.67	±	4.64	13.40	±	4.66	0.071

●運動機能

項目	介入前			介入後（6M）			p
総合得点	68.82	±	12.42	70.71	±	14.20	0.268
パワー※	2.76	±	1.09	2.41	±	1.42	0.145
スピード※	2.88	±	0.97	3.24	±	1.15	0.157
バランス※	1.64	±	0.76	2.18	±	0.73	0.021





【結果】体力・体組成に有意な改善効果は認められることはなかったが、運動機能においてバランス能力（p=0.021）、運動行動変容ステージ（p＝0.01）の有意な変化などが確認された。

【結論】本研究では、開発した神楽エクササイズの地域高齢者サロン参加者における運動効果が確認でき、バランス能力の向上と運動習慣の変化や運動意欲の向上などの副次的効果を確認することができた。しかし、体力や体組成の改善といった明確な運動効果を対照群と比較して明らかにできなかった点が今後の課題である。

【謝辞】本研究は令和5年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました。