

ご当地体操を利活用している自主グループ参加者の 体力やメンタルヘルスについての検討

1. 研究背景

- 我が国の社会保障費の現状
 - ◆高齢社会に突入し医療費及び介護保険給付費が増加し続けている
- 介護予防・フレイル予防
 - ◆各自治体は要支援・要介護の予防のための教室を開催し健康寿命の延伸を計っている
 - ◆2020年4月よりフレイル検診が開始され、後期高齢者のフレイルの予防が期待されている

2. 目的

介護予防運動教室修了後に自主的にグループ活動を行っている高齢者の体力・メンタルヘルス及びご当地体操の利活用に対する検証

3. 方法

- 対象者：介護予防教室修了または介護予防講話受講後に自主グループ活動をしている北区、板橋区、世田谷区内の高齢者85名(78.6±6.1歳)名
- 内容：各グループごとに体力測定（握力、開眼片足立ち、5m通常歩行、5m最大歩行、TUG）及び質問紙調査（精神健康度（GHQ12）、25項目基本チェックリスト、ご当地体操等のアンケート）
- 分析：自主グループ内に含まれるフレイル群の割合を明らかにし、健常群とフレイル（プレフレイル含む）群の比較、及びご当地体操との関連を検討（統計解析にはIBM SPSS ver.26.0を使用）
- 倫理：本研究は筑波大学体育系研究倫理委員会の承認（承認番号:019-28）を得た

5. 結果

表1 研究協力者の属性

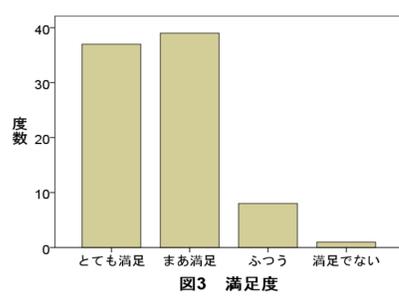
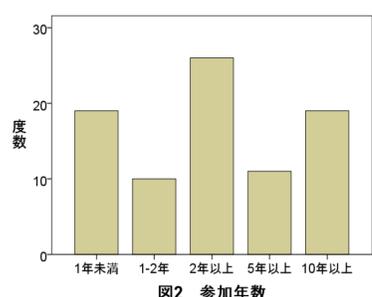
	全体 (N=85)		健常群 (N=36)		フレイル群 (N=49)	
	男性10/女性75	男性5/女性31	男性5/女性44			
年齢(歳)	78.6±6.1	76.5±5.1	80.1±6.4			
身長(cm)	153.1±7.9	154.9±8.4	151.8±7.3			
体重(kg)	53.0±8.3	54.0±8.5	52.2±8.1			
BMI(kg/m ²)	22.6±2.8	22.5±2.8	22.6±2.9			

t検定

表3 GHQ12の結果

	全体 (N=85)	健常群 (N=36)	フレイル群 (N=49)	健常・フレイル 有意確率
GHQ12	11.15±4.57	9.36±4.42	12.47±4.25	0.02*

t検定 *p<0.05



- ◆J-CHS基準により健常群とフレイル群の2群に分けたが属性に有意差は認められなかった
- ◆フレイル群内のプレフレイルの割合はJ-CHS基準で45名53% 基本CLで27名32%と、基本CLではフレイル該当者が多かった
- ◆体力測定結果は、フレイル群の一部で低下項目があったが概ね良好であった
- ◆握力、GHQ12、基本CLは2群間に有意差がみられた
- ◆自主グループ参加年数やご当地体操の実施頻度による体力や精神健康に有意差はみられなかった
- ◆自主グループに満足している人が多く、満足している人たちは主観的健康観が有意に高かった
- ◆ご当地体操が介護予防に役立っているという肯定的な意見が多かったが、否定的な意見も認められた

3) 自主グループ活動

- ◆各自治体は予防教室修了後に自主的にグループ活動することを促している（佐藤ら, 2017）（中野ら, 2015）
- ◆自主グループでは運動やご当地体操などを行っているが、自主グループ活動している高齢者の体力やメンタルヘルスの調査は行われていない
- ➔自主グループ活動中の高齢者のフレイル化を調査することで、自主グループ活動の意義と今後の対策を検討できる

4. 研究デザイン

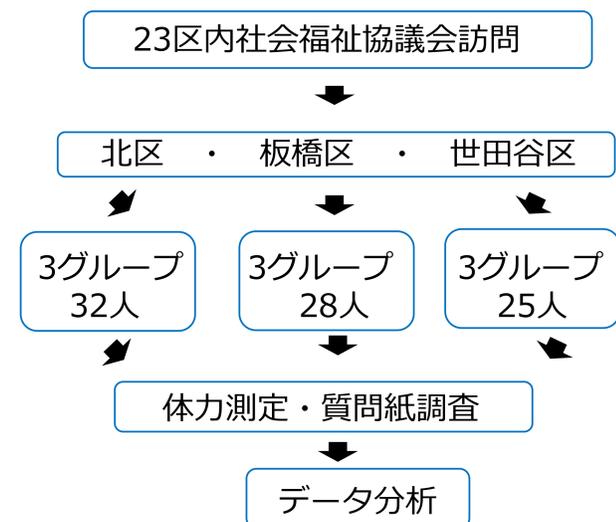


図1 自主グループ選定からの流れ

表2 体力測定結果

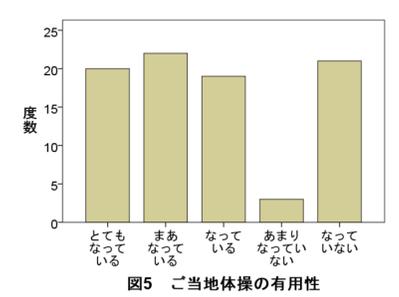
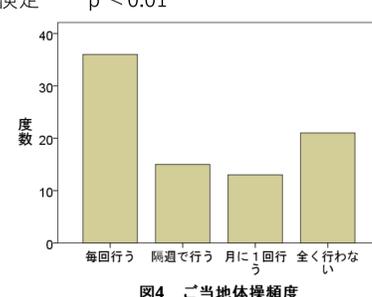
	全体 (N=85)	健常群 (N=36)	フレイル群 (N=49)	健常・フレイル 有意確率
握力 (kg)	22.5±5.40	24.0±5.56	21.3±5.04	0.02*
開眼片足立ち (秒)	29.4±22.0	33.5±23.9	26.4±20.1	0.16
通常歩行 (秒)	4.05±1.10	3.68±0.47	4.30±1.33	0.38
最大歩行 (秒)	3.27±0.66	3.00±0.45	3.47±0.73	0.42
TUG (秒)	7.23±1.75	6.42±0.86	7.81±1.99	0.6

t検定 *p<0.05

表4 基本CLの結果

基本CL	全体 (N=85)	健常群 (N=36)	フレイル群 (N=49)	健常・フレイル 有意確率
	4.92±3.37	2.42±2.08	6.76±2.94	0.00**

t検定 **p<0.01



6. 考察と結論

- ◆基本CLとJ-CHS基準の比較から、基本CLではプレフレイルよりフレイルに該当する割合が多かったことから、精神面、社会面の影響がより大きいと考えられる
- ◆フレイル群でも体力面が概ね良好だったのは、自主グループ活動（会場への往復移動を含む）の効果が推察される
- ◆自主グループに満足している人が多かったが、ご当地体操の介護予防に対する有用性では否定的な意見も見られたため、今後ご当地体操の効果の科学的根拠の検討が必要である