

# 地域に根差した介護予防プログラムの創作と検証 ～お遍路道完歩を目指して～

山崎 花<sup>1)</sup> 丸山 裕司<sup>2)</sup>

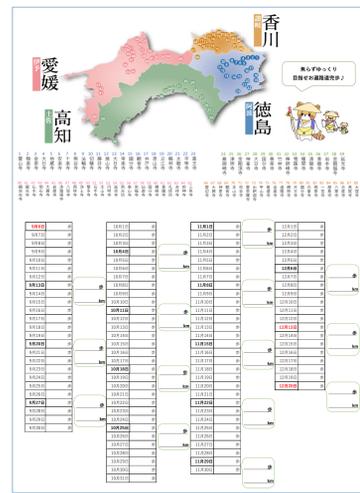
1) 社会医療法人真泉会今治第一病院 リハビリテーション部  
2) 東海学園大学 スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科

## 目的

本研究の目的は、お遍路をモチーフにしたオリジナルの体操を作成し、「お遍路体操教室」の実施が地域在住高齢にどのような影響をもたらすのか検証することであった。

## 方法

- 調査機関: 2019年9月～2020年1月
- 対象者: 愛媛県で自立した生活を送る65歳以上の女性高齢者23名  
運動群17名(73.4±6.2歳)、対照群6名(74.0±6.4歳)
- 対象地域: 愛媛県今治市
- 調査内容
  - 1) 身体機能測定  
身長、体重、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、30秒椅子立ち上がり、生活習慣記録機(ライフコーダ)
  - 2) 質問紙調査  
参加者属性(健康状態、生活習慣等)、POMS短縮版、SF-36v2
  - 3) インタビュー調査  
運動教室終了後、運動群5名に半構造化インタビューを実施
- 運動教室
  - ・週1回(2019年9月6日～同年12月20日)、75分の運動を実施
  - ・健康運動指導士が運動指導を担当
  - ・運動内容: ①お遍路体操 ②筋カトレーニング ③ストレッチング ④ステップ台運動 ⑤ステップマット運動 ⑥レクリエーション
  - ・生活習慣記録機のデータをもとに、毎回教室前に1週間歩いた距離を「お遍路マップ」に記録した。
  - ・「運動記録日誌」を配布し、自宅での運動を記録してもらった。



お遍路マップ



お遍路体操 DVD

「お遍路体操」のDVDを作成し、教室終了後参加者に配布した。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

運動記録日誌



お遍路体操



筋カトレーニング



ステップ台運動



ステップマット運動

## 結果

- **身長** 運動群: 150.8±5.5cm 対照群: 153.5±6.3cm
- **体重** 運動群: 52.8±4.7kg 対照群: 53.2±6.2kg
- **教室参加率** 89.8±9.4 %
- **運動群の自宅での運動実施日数** 80.1±23.1 日(対象日数105日)
- **身体機能**  
運動群において、長座体前屈、10m障害物歩行、30秒椅子立ち上がりで統計学的有意な改善が認められた(p<0.05)。
- **SF36v2**  
運動群において、「VT(活力)」及び「MH(心の健康)」に有意傾向(p<0.1)な変化を示した。
- **POMS短縮版**  
運動群において、「V(活気)」が有意傾向(p<0.1)であった。
- **インタビュー調査**  
運動群から、「教室開始前より運動実施頻度が増えた」、「身体が楽に動かせるようになった」と多くの効果があげられた。また、「お遍路体操」は「身近な歌詞に合わせた動き」で「自宅で毎日行った」などの声が聞かれた。

### 身体機能の結果

	運動群(n=17)		対照群(n=6)	
	PRE	POST	PRE	POST
握力(kg)	19.8±4.07	20.1±3.42	21.8±4.54	22.5±4.18
上体起こし(回)	6.1±4.95	6.9±6.07	4.4±4.10	3.8±5.23
長座体前屈(cm)	33.2±7.12	36.4±8.58*	37.0±7.59	40.0±4.77
開眼片足立ち(秒)	62.7±47.63	63.6±46.80	76.0±40.7	64.7±46.6
10m障害物歩行(秒)	9.0±1.33	8.3±1.49*	8.7±1.52	8.6±1.88
30秒椅子立ち上がり(回)	16.1±3.77	19.8±3.44*	15.7±5.96	15.5±6.41

\* p<0.05

### POMSの結果

	運動群(n=17)		対照群(n=6)	
	PRE	POST	PRE	POST
PF	41.3±15.07	44.0±13.01	44.0±13.98	45.7±15.21
RP	40.2±17.13	43.4±11.09	51.7±6.71	46.6±10.66
BP	47.8±10.40	48.4±10.46	52.2±13.7	54.9±10.95
GH	45.0±12.22	47.0±12.28	52.3±10.04	52.9±8.67
VT	46.6±10.39	51.5±8.14#	55.9±9.81	55.9±6.28
SF	51.3±8.35	50.1±10.52	53.8±5.50	52.7±7.96
RE	40.1±16.17	45.6±12.93	53.7±5.15	50.2±9.97
MH	49.4±9.76	53.6±6.15#	53.5±5.98	50.9±5.49

#<0.1

### SF36v2の結果

	運動群(n=17)		対照群(n=6)	
	PRE	POST	PRE	POST
T-A	45.6±7.63	48.8±7.76*	43.3±6.86	41.2±5.53
D	44.4±5.57	44.9±4.46	47.2±6.34	43.7±6.22
A-H	42.1±4.26	42.5±5.47	42.0±3.69	42.5±5.54
V	43.2±7.08	46.9±6.20#	39.2±5.56	39.8±6.49
F	45.5±6.52	42.9±5.08	44.8±5.46	44.0±8.65
C	50.6±8.94	49.9±7.24	51.2±6.68	51.5±6.44

\* p<0.05 #<0.1

## 結論

本研究の結果より、提供したプログラムは地域に根差した内容で展開が可能であり、有効なものであったと考えられた。本研究で作成した体操を地域に普及させることが今後の課題である。