

「住民主体の通いの場」参加による 山形市高齢者の身体機能に及ぼす 効果の検証

山形市保健所シンクタンクチーム

佐藤美由紀、安部優香、鮫島瑞穂、佐藤幸、風間紀子、
長岡桜菜、酒井智子、川合尚子、加藤裕一、加藤丈夫

第47回 山形県公衆衛生学会 COI 開示

発表者名：佐藤 美由紀

開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

背景(1)

国は、平成26年度から第6期介護保険事業計画における総合事業※の推進のために「地域づくりによる介護予防」を提唱し、モデル事業として「週に1回以上、体操等の活動を行う住民運営の通いの場（以下、「通いの場」）」の取り組みを推奨した。

厚生労働省がまとめた「介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況（令和元年度実施分）」によると、1,670市町村で活動実績があった。そのうち主な活動内容は「体操（運動）」が最も多く、52.0%の通いの場が実施していた。

全国で活動が広まり、その効果について他市での検証が散見できるが、当市での検証はされていない状況であった。

※介護保険法では、「介護予防・日常生活支援総合事業」として、市町村が中心となって、地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実することで、地域の支え合い体制づくりを推進し、要支援者等の方に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指す事業

背景(2)

- 通いの場の普及状況

年度	全国	
	箇所数	うち 体操（運動） の取組箇所数（%）
H27	70,134	30,197（43.1）
H28	76,492	36,932（48.3）
H29	91,059	46,838（51.4）
H30	106,766	56,366（52.8）
R元	128,768	66,991（52.0）

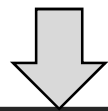
山形市
介護予防体操を 実施している 箇所数
27
56
70
82
93

目的

令和2年8月末現在、市内95か所で地域の高齢者が集い、参加者数は1,750人に及んでいる。

「通いの場」の効果について山形市民を対象とし、継続参加することによる身体機能に及ぼす効果について体力測定結果をもとに検証し、今後の高齢者の介護予防活動に資することを目的とした。

週1回の介護予防体操



握力、開眼片足立ち、長座位体前屈、TUG
から効果を検証



対象

- 山形市民 185人 (59~103歳)
男性 30名 女性 155名
平均年齢 78.3歳
- 測定項目
握力
長座体前屈
開眼片足立ち(以下、片足立ち)
Time Up and Go(以下、TUG)

方法

- 山形市では、通いの場の各団体からの要請により体力測定を実施しており、平成28年度から令和2年11月末の間で、任意の測定日から6か月後の体力測定を実施した者の測定値を抽出。
- 通いの場の継続参加と身体機能の関連を統計ソフトを用い解析し、統計的有意水準は5%未満とした。また、対象とした者の年齢に幅があることから前期高齢者等 $n = 61$ 人、後期高齢者 $n = 124$ 人の2群に分け、同様に検証した。

統計解析

1 検定法

長座体前屈 : paired t 検定

握力、片足立ち、TUG : Wilcoxon符号付順位和検定

2 有意水準

$P < 0.05$ を統計学的に有意

3 統計ソフト

R/EZR

結果(1)

表 1 体力測定期間 6か月後の測定値の有意性

(Wilcoxon検定、長座位体前屈のみpaired t検定)

	中央値 (長座位体前屈は平均値)		P
	a 任意の測定日	a + 6か月後	
握力 (kg)	24.0	24.0	0.0366
長座位体前屈 (cm)	36.7	37.8	0.025
片足立ち (秒)	42.2	47.0	0.0259
TUG (秒)	6.8	6.5	0.000000931

結果(2)

表 2 年齢群別体力測定期間 6か月後の測定値の有意性

(Wilcoxon検定、長座位体前屈のみpaired t検定)

		中央値 (長座位体前屈は平均値)		P
		a 任意の測定日	a + 6か月後	
前期 高齢者	握力 (kg)	25.0	25.0	0.924
	長座位体前屈 (cm)	39.7	40.4	0.269
	片足立ち (秒)	60.0	60.0	0.0825
	TUG (秒)	6.4	6.0	0.000178
後期 高齢者	握力 (kg)	24.5	24.5	0.00724
	長座位体前屈 (cm)	35.3	36.5	0.0521
	片足立ち (秒)	38.0	45.8	0.0919
	TUG (秒)	6.7	6.3	0.000502

考察と結論(1)

- 山形市民においても、週に1回以上介護予防の体操を行うことで、身体機能に一定の効果が得られていた。
- 特にTUGに関しては年齢に関係なく有意に改善することが認められ、立ち上がりや歩行動作などの運動器の機能向上に効果があった。
- 握力は、効果を認めることができなかった。老化に伴う遠位筋力の低下が推測される。

考察と結論(2)

- 「通いの場」の活動を引き続き推進することで高齢者の身体機能の改善が期待される。
- 今後、遠位筋へのアプローチを加えることにより、山形市の高齢者の身体機能の向上が期待できると考えられた。

ご清聴ありがとうございました。

