

「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

○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（山形市保健所シンクタンクチーム）

【背景・目的】平成26年度から国は，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」）」の取り組みを実施した．山形市においてもモデル事業をきっかけに「通いの場」を推進し，令和2年8月末には市内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，他市での検証が行われているが，当市での検証はされていない．そこで今回，山形市民を対象とし「通いの場」が身体機能に及ぼす効果について検証し，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．

【対象・方法】平成28年度～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 $n=185$ 人（男性30名，女性155名，平均年齢78.3歳，59－103歳）を対象とした．測定項目は，握力，長座位前屈，開眼片足立ち（以下，片足立ち），Time Up and Go（以下，TUG）を実施．通いの場の継続参加との関連を統計ソフトR/EZR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．

【結果】全対象者の6か月後の測定値を，長座位前屈はpaired t検定，握力，片足立ち，TUGはWilcoxon符号付順位和検定にて解析したところ，長座位前屈，片足立ち，TUGは有意な改善が認められた（長座位前屈， $P=0.025$ ；片足立ち， $P=0.0259$ ；TUG， $P=0.000000931$ ）．一方，握力は有意な低下が認められた（ $P=0.0366$ ）．さらに，前期高齢者，後期高齢者群に分けて同様に解析したところ，TUGは両群に有意な改善が認められた（前期高齢者， $P=0.000178$ ；後期高齢者 $P=0.000502$ ）．一方，握力は後期高齢者群に有意な低下が認められた（ $P=0.000724$ ）．

【考察・結論】今回は週に1回以上介護予防の体操を行っている集団の体力測定値を検証し，身体機能に一定の効果が得られることが分かった．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，「通いの場」での活動が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もたらされていることが検証できた．一方，握力に関しては老化に伴う遠位筋力の低下が推測される．以上のことから検証結果を市民に伝えながら，今後も「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，地域での介護予防活動の効果が得られるものと考えられた．また，遠位筋へのアプローチを加えることにより，さらに身体機能の向上が期待できるものと考えられた．

※参照 厚生労働省ホームページ 総合事業（介護予防・日常生活支援総合事業）
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000192992.html>

「総合事業」とは，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旨とするもの．

▶R2年度

第47回山形県公衆衛生学会発表(フレイル・社会参加に関すること)のまとめ

テーマ	「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
内容	国では、「地域づくりによる介護予防」を提唱し、山形市でも体操等の活動を行う住民主体の「通いの場」を推進している。しかし、その効果について検証はされていない。 そこで、今後の高齢者の介護予防活動に役立てるため、山形市民185人を対象に、「通いの場」が身体機能に及ぼす効果について検証した。
結果	分析結果から、週に1回以上行う介護予防の体操は、高齢者の身体機能に一定の効果が得られ、「通いの場」での活動が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ることが検証できた。 「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、遠位筋（手の筋肉）へのアプローチを加えることにより、更なる身体機能の向上が期待できると考えられる。

《分析結果の詳細》

- ・全対象者の6か月後の体力測定値では、長座体前屈、片足立ち、Time Up and Go^{※1}（以下TUG）で有意な改善が認められた。一方、握力は有意な低下が認められた。
- ・前期高齢者群（61名）、後期高齢者群（124名）に分けて同様に分析したところ、TUGは両群に有意な改善が認められた。一方、握力は後期高齢者群に有意な低下が認められた。

※1：Time Up and Go（TUG）

運動機能の検査法の一つ。椅子に座った姿勢から立ち上がり、3m先の目印点で折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定します。