350．特定高齢者の身体機能の改善に及ぼす要因の検討

○根本　みゆき[1]、藪下　典子[1]、金　美芝[1]、清野　諭[1]、深作　貴子[1]、奥野　純子[1]、大藏　倫博[1]、田中　喜代次[1]
([1]筑波大学　人間総合科学研究科)

【背景】高齢者人口およびその割合の増加は，特に先進国において世界的にみられる傾向であり，超高齢化社会を迎えているわが国においてはその傾向が顕著である．高齢者の増加に伴い，元気な高齢者が増加する一方で，日常生活に介助が必要（要介護）な高齢者の大幅な増加が懸念されている．要介護状態を予防することは，個人の生活の質（Quality of Life）や国の財政の改善につながるため，要介護状態になる前のアプローチが重要とされている．2006年4月に介護保険法改正の一環として，特定高齢者施策が開始された．特定高齢者を対象におこなった介護予防教室が，身体機能の維持・改善，運動習慣の形成に有効とする報告がある一方で，高齢者の身体機能は個人差が大きいことが知られており，特定高齢者の身体機能改善の要因については十分明らかとなっていない．【目的】介護予防教室に参加した特定高齢者の身体機能改善の要因を検討すること．【方法】2006～2008年に茨城県八千代町にておこなわれた3ヵ月間の介護予防教室に参加した60名の特定高齢者（76.6 ± 6.1歳，男性19名，女性41名）を対象とした．介護予防教室は，週1回，14週間（全14回），1回90分（問診，準備運動，主運動，健康講話，整理運動）の内容でおこない，3ヵ月間の教室前後に，形態，身体機能（計10項目），運動習慣，食品摂取状況（多様性得点），生活機能（質問紙）を調査した．主成分分析により，身体機能（10項目）の総合得点（Physical function score: PFS）を算出した．教室前後のPFS変化量の平均値で身体機能改善群（35名）と非改善群（25名）に分類し，2群間の形態，身体機能諸項目の変化量，教室前後の運動習慣，食品摂取状況（多様性得点），生活機能を比較検討した．【結果】歩行能力や下肢筋力を表す項目（5m通常歩行，ファンクショナルリーチ，タイムドアップ＆ゴー，5回椅子立ち上がり，タンデムウォーク）において，身体機能改善群の変化量は，非改善群よりも有意に大きかった．また，教室前に運動習慣があった者の割合は，改善群が非改善群より有意に大きかった．一方，年齢や体格では2群間に差はみられず，食品摂取状況（多様性得点）も改善群が非改善群よりも高いものの，有意差はみられなかった．【結論】特定高齢者を対象とした介護予防教室において，教室前に運動習慣がある者はない者より身体機能が改善しやすい傾向が伺えた．向上する身体機能は，歩行能力や下肢筋力であった．今後は，対象者の特徴をとらえた包括的運動プログラム提案のため，身体機能に関与する社会的・心理的要因も含めた調査が望まれる．

Key Word
特定高齢者　身体機能　介護予防教室