645. 中高齢者におけるフラダンスの運動効果と心理効果

○原　久美子[1]、久野　譜也[2]
([1]循環器中町クリニック、[2]筑波大学大学院人間総合科学研究科)

【目的】これまでに我々は、フラダンスが中高齢者に対して下肢筋力向上効果をもたらすことを報告してきた。今回我々は、フラダンスの長期効果を身体・心理両面から明らかにすることを目的とした。【方法】教室参加を希望した中高齢者女性31名（平均年齢55.1歳、最高齢75歳、最若齢43歳）に対し、週に２日、1回１時間のフラレッスン（ストレッチ5分＋基本練習15分＋曲練習40分）を行い、教室参加前と18ヵ月後に、体力測定とメディカルチェックを行い、教室参加直後と参加後6ヶ月毎に気分プロフィール検査（ＰＯＭＳ）を行った。【結果】教室参加前と比較し１年半後、有意に体重、体脂肪率、内臓脂肪断面積が減少し、大腰筋断面積が増加した。メディカルチェックにおいては、血圧・脂質代謝・糖代謝の各測定項目ともに有意な変化はみられなかったが、インスリン抵抗性をみるＨＯＭＡ－ＩＲ値は、参加前と比較して18ヵ月後有意に低下した。ＰＯＭＳでは、参加前、18ヶ月後ともに、レッスン前後でＴＡ、Ｄ、ＡＨ、Ｆ、Ｃの尺度の点数が下がり、Ｖ尺度の点数は増加した。また、レッスン前のＶ尺度は、参加前と比較して18ヶ月後有意に点数が上がった。6ヶ月毎に行なっているＰＯＭＳを経時的にみると、レッスン前Ｖ尺度は6ヶ月後、12ヵ月後では有意な変化は無かった。Ｄ、ＡＨは6ヵ月後に有意に点数が下がったが、12ヵ月後、18ヵ月後では点数の有意な低下は見られなかった。既存の複合運動プログラム（ストレッチ＋筋トレ＋エアロバイク）の参加者のＰＯＭＳの結果では、参加直後と比較して6ヶ月後、12ヵ月後、18ヵ月後、いずれの尺度も有意な変化を認めなかった。体力測定の結果から、参加前と比較して18ヵ月後有意に、下肢の筋力増強、柔軟性の向上、バランス能力の向上、筋持久力の向上が認められた。【結論】中高齢女性おいてフラダンスは、18ヶ月間長期に継続することにより、内臓脂肪減少によるインスリン抵抗性改善効果とそれによる生活習慣病予防効果が期待できることが示唆された。さらにＰＯＭＳの結果から、レッスン前後の短期の心理効果のみならず、教室参加を継続することによる長期的な心理効果を期待できる可能性が示唆され、この傾向は既存の複合運動プログラムでは見られないものであった。また、体力測定の結果と、腹部ＣＴ大腰筋断面積の有意な増大から、下肢筋力向上効果も期待できることが示唆された。

Key Word
フラダンス　内臓脂肪　POMS