

## 552. 中高齢者におけるフラダンスの運動効果—既存の筋トレ+有酸素運動プログラムとの比較—

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

背景:急速な高齢化社会をむかえつつあるわが国にとって、寝たきりを予防し生活機能をいかに維持するかは社会的に重要な課題である。一方、生活習慣病予防や寝たきり予防に対する運動の効果については多くの研究が明らかにしているが、現状では中高齢者にとって、その運動種目の選択肢は多いとはいえない。目的:本研究では、ハワイの伝統文化であるフラダンスを中高齢者の運動療法として取り入れ、既存の複合トレーニング(筋力トレーニング+有酸素運動)プログラムとの比較検討を通して、介護予防におけるフラダンスの有効性を明らかにすることを目的とした。方法:プログラム参加に同意した中高齢女性(複合トレーニング24名平均年齢63.1歳、フラダンス20名平均年齢59.5歳)に対し、両群とも週に2日1時間ずつの監視下運動を行ない、12ヶ月間継続した。複合トレーニング群は、参加者の体力測定の結果から出された個別運動処方に沿って行ない、自宅でもトレーニングを行うよう、また歩数計を携帯させて日常の活動量を増やすように指導した。フラダンスは集団レッスンで、自宅でのレッスン用にVTRと曲のCDは配布したが、特別自宅での練習を促すことはしなかった。プログラム前後で体力測定、体組成測定、メディカルチェックを行った。結果:複合トレーニング群とフラダンス群のプログラム前のプロフィールに有意差は認めなかった。体力測定の結果では、両群ともに上体起こし、10m障害物歩行、2分間腿上げにおいてプログラム前と比較して12ヵ月後に有意にデータが改善していた。いずれの種目も下肢筋力・筋持久力を反映しており、さらに腹部CTの臍レベルスライスから計測した大腰筋断面積も12ヵ月後有意に増加していたことから、フラダンスは筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた複合トレーニングと同等の下肢筋力アップ効果が認められたと考えられた。また、両群ともに体重とBMIがプログラム前と比較してプログラム後有意に減少していた。両群とも血圧・脂質代謝・BNP値にプログラム前後で有意差を認めなかった。一方、腹部CT臍レベルスライスから計測した内臓脂肪断面積は、フラダンス群では減少傾向ではあったものの統計的有意ではなく、複合トレーニング群のみプログラム後有意に減少していた。週に2日のフラダンスレッスンだけでは内臓脂肪を減少させるだけの十分な有酸素運動とはいえ、複合トレーニング群のように日常の活動量を増やすような支援ツールを取り入れたり、積極的に自宅でのレッスンを促す必要があるのではないかと考えられた。結論:フラダンスは、既存の複合トレーニングプログラムと同程度の体力向上効果が認められ、介護予防のための筋力向上トレーニングとして有効であることが示唆された。一方、今回の結果では、フラダンスの生活習慣病予防効果や内臓脂肪減少効果は明らかでなく、週に2日のレッスン以外に、日常の活動量を増やすような支援が必要と考えられた。

## Key Word

フラダンス 筋力トレーニング 介護予防