

418. 自治体における民間サポート型健康づくり教室の有効性に関する研究～参加者の大腰筋横断面積の変化を中心として～

○長谷部 佳奈子¹、難波 秀行²、久野 謙也²

(¹株式会社つくばウエルネスリサーチ、²筑波大学大学院人間総合科学研究科)

【目的】筑波大学発ベンチャー企業(株式会社つくばウエルネスリサーチ、以下TWR)がコンサルタントし、自治体が主体的に事業展開する中高齢者を対象とした健康づくり教室において、教室参加前後における参加者の大腰筋横断面積、体力テスト結果から、民間サポート型の健康づくり教室の有効性を検証することを目的とした。【TWRがコンサルタントする健康づくり教室のあり方】TWRは自治体等が推進する健康づくり事業に対して「個別プログラムの提供」「指導者育成」「事業推進のコンサルティング」を行いサポートしている。したがって、TWRがサポートする健康づくり教室では、筑波大学の研究成果に基づいた個別プログラムが提供されている。また、指導者として、運動指導だけでなく、健康づくり事業の企画・運営・評価ができる人材(ウエルネスマネージャー)が配置されている。さらに、TWRから施策の立案、運動指導ノウハウの提供、運動指導サポート等を受けながら健康づくり教室を推進している。【方法】TWRがコンサルタントしている新潟県見附市の健康づくり教室1期生67名を対象に、運動開始前(平成14年9月)から18ヶ月後(平成16年3月)にかけての体力の変化を調べた。また、67名の中の8名を対象に、大腰筋横断面積を比較し、運動の継続による大腰筋横断面積の変化を調べ、健康づくり教室の有効性を検討した。【調査項目、対象者数、調査期間】体力テスト:67名(フィールドテスト6種目:握力、上体起こし、10m障害物歩行、長座体前屈、開眼片足立ち、6分間歩行)、MRIによる大腰筋横断面積:8名(67名の中の希望者)、調査期間:平成14年9月～平成16年3月【個別運動プログラムの内容】自体重、チューブ、ダンベルを用いた筋力トレーニング(3～8種目、1～3セット、週3～5日)、エアロバイク(20～30分、週2回)、ウォーキング(1日3000歩～10000歩を目標)、ストレッチング(筋力トレーニング前後)【結果および考察】67名の参加者全体において総合的な体力を示す体力年齢に若返りが見られた。個別の測定結果では、上体起こし、10m障害物歩行、6分間歩行において有意な向上が見られた。MRIで大腰筋横断面積を測定した8名においては、大腰筋横断面積に有意な増大(5.8%)が見られた。以上から、民間サポート型の健康づくり教室で提供する個別のトレーニングプログラム(家庭でも手軽に実施できる自体重を中心とした筋トレ等)が体力や歩行能力の維持・向上に有効であることが示唆された。【今後の課題】今回の結果をトレーニングを実施しない群と比較する必要がある。本調査はTWRが事業提携する一自治体の結果であるため地域特性等の偏りは否定できない。今後、TWRが提携する全国の自治体において同様の調査を実施する必要がある。