健康増進教室の効果実証

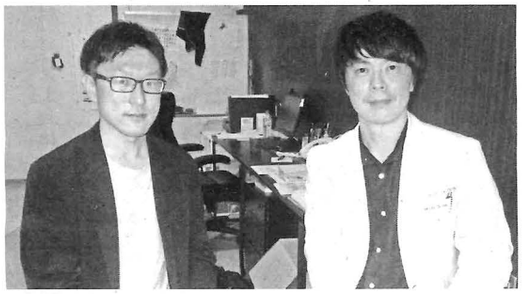
道千歳リハ大

介護予防に効果的な体操を参加者に教え、実践した健康増進教室

千歳市の道千歳リハビリテーション大は、2022年度にオリジナル運動プログラムを実施した健康増進教室参加者の身体機能変化に関する調査結果をまとめた。腰曲がり予防教室では背骨可動域拡大、体幹伸展筋力増強がみられたほか、骨粗しょう症予防教室により膝伸展筋力向上、骨密度が高くなるなど、有意な効果がみられた。同大は取り組んだ独自プログラム内容と成果を地域のサロン活動実施主体や行政、事業者に発信し介護予防に役立ててもらう考えだ。

オリジナル運動プログラムと介護予防

同大は13年度から地域貢献活動として健康増進教室を展開。当初は同市向陽台地域の高齢者を対象にしていたが、19年度から市内全域に拡大。運動とフレイル予防の因果関係分析を開始した。コロナ禍による中断を経て再開、22年度は腰曲がり予防、骨粗しょう症予防、認知症予防の3教室を実施。1つの教室につき、3カ月を1クールとして3回開催。



介護予防のさらなる広がりを期待する世古教授（右）と小川講師

初回と最終回に身体・認知機能を測定し世古俊明教授（理学療法士）、小川峻一講師（同）が結果をまとめた。

腰曲がり予防教室（参加者30人）では背骨を伸ばした状態を維持する脊柱正中で、立位姿勢での腰曲がり角度が初回測定時の平均5・3度から最終測定では1・8度と背骨が真っすぐに改善。体を後ろへ反らせる脊柱伸展角度は15・1度から26・5度へと可動域が拡大。体幹伸展筋力も23・9キログラムから27・0キログラムと向上した。

因果関係を分析▶効果的運動発信へ

骨粗しょう症予防教室（同25人）は、若年層を100とした場合の下肢骨密度が76・1％から79・％に上昇。膝伸展筋力は29・2キログラムから33・5キログラム、バランスは左片脚立ち時間23・6秒から44・2秒に延びた。

認知症予防教室（同25人）でも10メートル歩行テストの結果、1秒当たり進行距離が1・56メートルから1・75メートルに改善した。

一連の教室で参加者に教えた運動プログラムは世古教授と小川講師が組んだオリジナル。効果のみられた人は教室で覚えた体操を自宅で週2、3回、実践していた。

町内会介護予防教室や地域サロンなど自主的地域活動は、サロンによって内容にばらつきがあることも多い。運動への参加とフレイル予防の関係が数値的に証明されたのを受け、小川講師は「運動をするが、やり方を知らずに取り組んでいる人もいる。より効果の高い運動を伝えたい」とする。

同大は健康測定会も開催。千歳市に加え22年度からは北広島市でも実施してきた。フレイルと軽度認知障害（MCI）に特化して身体機能を測定。測定会で伝えた運動法を各自の健康管理に取り入れてもらい、1年後の測定会で変化を調べる。

22年5月に初めて北広島市で行った測定では、MCIに64％が該当。コロナ禍前の一般的な地域高齢者該当率10～20％を大きく上回った。社会活動への参加が停滞する社会的フレイル状態の人も一般該当率11％を上回る46％で、コロナ禍の影響が顕著。フレイルとMCIは改善を期待できるため、適切な運動など早期予防の重要性を強調する。

同大は今後、健康増進教室と健康測定会の二本柱で介護予防効果のある運動を参加者に実践してもらい、データを収集・分析。23年度の健康増進教室は腰曲がり防止をフレイル予防に替えて開催。5月下旬には北広島市、6月には千歳市で測定会を行う。

世古教授は「健康増進教室は通いの場の1つ。エビデンスも出たことから、参加者だけでなく地域全体に取り組みを広げ、地域の健康を守る必要がある」と強調。データは参加住民、行政にフィードバックする意向。他自治体や介護事業所などに情報を提供して、介護予防の取り組みの横展開を図る考えだ。