

# 太子町アクティブ介護予防教室での理学療法士の取り組み ～第一報～

和田研介<sup>1)</sup>相坂宗利<sup>1)</sup>船引啓祐<sup>1)</sup>三木麻紀<sup>1)</sup>大西邦博<sup>1)2)</sup>小林憲人<sup>3)4)</sup>

1) ツカザキ病院・記念病院リハビリテーション科 2) 吉備国際大学保健福祉研究所

3) はくほう会医療専門学校 赤穂校 4) 兵庫県立大学大学院 環境人間学研究科

**キーワード：**介護予防教室・自己効力感・地域

## はじめに

厚生労働省は2025年(平成37年)を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができる為に地域の包括的な支援・サービス提供体制(地域包括ケアシステム)の構築を推進すると報告している。また、介護予防に関して高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うものであると報告している。生活機能の低下した高齢者に対しては、リハビリテーションの理念を踏まえて、「心身機能」「活動」「参加」のそれぞれの要素にバランスよく働きかけることを重要としている。近年、介護予防では身体面、心理面、栄養面、コミュニティ面など様々な方法で、各地域で運動教室の取り組みがなされ効果が報告されている。しかし現状としては、ボランティア主体の取り組みにおいて参加者が減少し、教室が閉鎖状態となっている地域も散見される。

そこで、本研究は、兵庫県揖保郡太子町(表1)において総合事業の一環として「アクティブ介護予防教室」を実施し、2016年4月～9月の期間で2週間に1度の教室を開催する。教室の中で身体機能の現状把握及び、要介護リスクをマネジメントする事を目的とした。

表1

＜兵庫県揖保郡太子町＞

人口	33,816人
平均年齢	42.25才
高齢者人口(65歳以上)	8,042人
後期高齢者人口(75歳以上)	3,231人
高齢化率	24.5% (全国平均26.6%)

2015年調べ

## 方法

介護予防教室に参加した者46名のうちデータを取れた39名を対象とした。評価項目は対象者の基本属性として性別、年齢を調査した。運動機能評価として握力、10秒間立ち座りテスト(以下、CS-10)、Timed Up and Go test(以下、TUG)、Functional Reach Test(以下、FRT)、5m最大歩行時間(以下、5MWT)、Mini Mental State Examination(以下、MMSE)、TinettiのFall Efficacy Scale(以下、FES)重心動揺計はアニマ社製GS33000を使用して開眼・閉眼条件を各30秒間計測し、各条件の外周面積、総軌跡長を算出した。アンケートとして老研式活動能力指標、過去1年間の転倒歴を評価した。

介入方法は2週間に1回医療従事者による講話(表2)を行い、対象者に言語的説得を行う事で自己効力感を強化し、運動習慣を身につける事により身体機能の維持・向上を目指した。

表2

講話内容	
理学療法士	①高齢者に多い疾患 ②骨折・腰痛・膝痛 ③糖尿病について ④地域社会に必要な視点 ⑤病院におけるリハビリテーションの現状
作業療法士	認知症について
社会福祉士	太子町の介護保険について
薬剤師	薬の飲み合わせ・飲み忘れ・お薬手帳の活用法
管理栄養士	転倒と栄養について

## 結果

男性6名,女性33名(特定高齢者32名,要支援高齢者7名)平均年齢:76.1±6.2歳,握力:25.1±5.0 kg,CS-10:7.8±1.9回,TUG:6.5±1.2秒,FRT:32.3±6.3cm,5MWT:3.6±1.3秒,MMSE:28.2±2.2点,重心動揺:外周面積 開眼時2.6±0.9cm<sup>2</sup>,閉眼時2.7±1.0cm<sup>2</sup>,総軌跡長,開眼時51.5±13.7cm,閉眼時62.2±19.9cm,アンケートとしてFES:32.0±4.7点,老研式活動能力指標12.1±1.4点,過去1年間の転倒歴転倒歴:有り7名 無し33名であった。

表3

	太子町	全国平均値
性別 男性/女性(人)	6/33	
平均年齢(歳)	76.1±6.2	
握力(kg)	25.1±5.0	男35.07 女22.27
CS-10(回)	7.8±1.9	男3.5 女2.5
TUG(秒)	6.5±1.2	11(カットオフ)
FRT (cm)	32.3±6.3	27.5±2.5
5MWT(秒)	3.6±1.3	5.1±7.3
MMSE(点)	28.2±2.2	22(カットオフ)
FES(点)	32.0±4.7	
過去1年間の転倒歴 有り/無し(人)	7 / 30	

## 考察

今回,兵庫県揖保郡太子町において試験的に総合事業の一環として「アクティブ介護予防教室」を実施した。

太子町の公募で自主的に参加した高齢者の身体機能は比較的高い傾向にあり,転倒に対する転倒不安感も少なく介護予防教室に参加しやすい傾向にあった。そのため,公募による募集では比較的身体機能の能力が高い人が参加する傾向にあった。

<sup>1)</sup> 小野らによると自己効力感の向上が,転倒予防や外出頻度の向上に結び付くとの報告がある。また,<sup>2)</sup> Greenらはセルフ・エフェカシーを向上するためには自覚症状を感じる事や,目標を設定することが重要であると報告している。このことから継続的な運動を習慣化させるためには身体機能のみならずセルフ・エフェカシーを向上させる必要があると考える。

そのために,本研究では運動習慣を継続するために個別の身体機能に応じた目標設定を行い,医療従事者による講話・継続的な運動習慣を指導した。今後,理学療法士が身体機能・活動・参加に個人に応じた助言して行く必要性を感じた。今後総合事業として介護予防分野において理学療法士が身体機能,活動の援助,助言をしていく事が地域における介護予防に重要だと考え

る。

## 理学療法研究としての意義

今回リハビリテーションの理念を踏まえて介護予防教室を開催した。身体機能のみに着目せず本人の自主的活動能力向上を目的に継続的な運動習慣の定着を目指した。そうすることで,地域介護事業における財政状況が改善する一助になると考えられる。

## 文献

- 1) 小野 隆・他:地域における介護予防事業の自己効力感に対する効果についての縦断的研究 理学療法科学 28:53-58 2013
- 2) Green, L. W., Kreuter, M. W. (2005)/神馬征峰(2005).実践ヘルスプロモーション PRECE-PROCEED モデルによる企画と評価- (初版) . (pp. 16-17) .東京.医学書院.