

## P4-3 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(わだ けんすけ)<sup>1)</sup>, 相坂 宗利<sup>1)</sup>, 船引 啓祐<sup>1)</sup>, 三木 麻紀<sup>1)2)</sup>,  
小林 憲人<sup>3)4)</sup>

1)ツカザキ・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科,  
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 環境人間学研究所

Key word : 介護予防教室, 自己効力感, 地域

【目的】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、2016年4月～9月の期間で2週間に1度、教室を開催し、身体機能だけでなく本人のセルフ・エフェカシーの向上を継続的な運動習慣に結び付ける事が目的である。

【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。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GS3000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。

【説明と同意】ヘルシンキ宣言に基づき対象者には書面にて研究の主旨を説明し、研究への参加の有無により不利益が生じないことに同意を得て実施した。また個人を特定できるような情報の漏えいには十分配慮を行い研究を行った。

【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±5.0kg、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。

【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。

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、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。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目標設定を行い、医療従事者による栄養バランス・転倒予防の講話・継続的な運動習慣を指導した。

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。