

フィットネスクラブが展開する低体力者向け運動プログラムの 効果検証と運動継続に関する研究

介護予防マネジメントコース

5006A306-8 石川啓子

研究指導教員：岡浩一朗助教授

I 序 論

1. 研究背景

2000年に施行された介護保険法が2006年4月に改正され始めての見直しは、高齢者が介護を受けずに自立して生活することを目指す予防重視型への転換が大きな柱になっている。

フィットネスクラブは高齢社会において今後も在籍会員の年齢構成は、中高年層が増加し続けていくと考えられる。今後運動に積極的な高齢者だけでなく、自身の体力に自信がなく運動することに不安をもつ低体力高齢者に対しても運動の参加対象を広げ、安全で効果的なプログラムと安心して楽しく継続できる場所の提供が重要になってくると思われるが低体力者を対象とした運動プログラムもその先行研究も少ない。

2. 目的

本研究の目的は、運動することに不安がある低体力高齢者の方でも、安心して楽しく参加していただける運動プログラムを開発、その効果を検証するとともに、有料スクール化を行い継続プログラムとして展開することにより、フィットネスクラブが介護予防のフィールドを担っていく有効な場であるか否かについて検討する。

II 方 法

1. 対象者

介護予防運動教室の修了生及び、介護予防検診で「虚弱」、「転倒」リスクの点数がついた方、「いきいき太極拳」20名「らくらく体操」11名の計31名（男性8名、女性23名）、平均年齢76.15歳（66～94歳）を対象とした。

2. 運動プログラム内容

実施プログラムは3ヶ月間（週1回／90分、全12回）である。「いきいき太極拳」は太極拳を低体力者向けに、初めての方でもわかりやすく、かつ太極拳の基礎の習得ができるものとし、高齢者向けにアレンジした。「らくらく体操」は、椅子に座りながらの運動を中心に日常動作に関連する運動を組み込んだ。

3. 測定項目

3ヶ月間のプログラム前後に5m歩行速度（普通、最速）、タイムドアップアンドゴー、ファンクショナルリーチ、膝伸展筋力、片足立ち（開眼、閉眼）、長座位体前屈、握力を測定した。またアンケート調査については、3ヶ月間のプログラム実施時とプログラム終了後1ヶ月後に郵送調査にて、その後の生活の変化や運動継続の希望等を調査した。

4. プログラムのスクール化

プログラム終了4ヶ月後に、無料体験会を実施し、その後有料スクール（月会費制4,200円）をスタートさせた。

III 結 果

1. プログラム前後の測定結果

ファンクショナルリーチは、「いきいき太極拳」が31.7cm→41.3cmへ、「らくらく体操」が28.7cm→36.2cmと有意に増加が見られた。膝伸展筋力は、「らくらく体操」が1.02Nm/kg→1.16Nm/kgへと有意に増加が見られた。その他のタイムドアップアンドゴー、5m歩行速度（普通歩行・最速歩行）、長座位体前屈、片足立ち（開眼・閉眼）の指標については、平均値は維持、もしくは改善が見られた。

2. アンケート結果

3ヶ月間のプログラム終了時のアンケート調査では、有料の際の1回の希望金額については、半数以上の方が500円と回答した。1ヶ月後のアンケート調査では、「楽しく運動ができるようになった(70%)」、「日常生活の中で以前より動く事が多くなった(47%)」、「人との交流が増えた(43%)」、等の回答が得られた。この時点でのプログラムが開催された際の参加希望は94%であった。

3. スクール開設結果

プログラム実施5ヶ月後の8月に無料体験会を実施した結果、「いきいき太極拳」には20名中15名(75%)、「らくらく体操」には11名中9名(81.8%)が参加し、9月、「いきいき太極拳」5名(25%)、「らくらく体操」8名(72.7%)で有料スクールを開設、運動の継続に至った。

IV 考 察

測定結果により膝伸展筋力の向上や動的バランス能力

に向上がみられ、これらは、転倒予防の方向性を示唆するものであり、転倒予防運動としての有効性が示唆された。また、アドヒアランス(出席率の高さ)や継続に対する要望からも、本研究で開発したプログラムは、低体力高齢者の方でも安心して楽しく参加いただける内容であることが検証された。有料スクール開設については、継続希望と有料スクールの参加に、いきいき太極拳とらくらく体操で差が見られた。他プログラムとの差別化、金額設定等の検討が必要である。

V おわりに

フィットネスクラブが、本研究のような有料スクールを開催し、介護予防教室の非該当者や、介護予防教室の修了生に対して運動の場を提供していくことで、運動プログラム参加者を増やすことは、有効だと考える。介護予防としての運動概念を高齢者に浸透させていくためには、フィットネスクラブが自治体と共同協力して、高齢者の方が運動を継続していく支援をしていくことが必要であると考える。