

概 要

【研究背景】

ラジオ体操を継続的に行うことで、健康増進に役立つとされている¹⁾。超高齢化社会において要介護状態を予防することは必須である。当地域は、高齢化率48.0%(平成29年4月現在)²⁾の超高齢化の町であり当地域でもラジオ体操実施有無が介護予防へつながるか検証する必要がある。

【研究目的】

当病院では、自治体と協力し介護予防事業の体系化に向けた活動をしている。介護予防事業の評価指標は、実施回数や参加人数、運動機能への効果検証をしているものが多く、生活範囲(LSA)への影響を報告しているものは少ない。そこでラジオ体操が生活範囲への影響を把握し介護予防に有用かを検討した。

【研究方法】

対象：H30年2月～H30年4月の2ヶ月間に事業に参加した26名(男：女 7名：19名)。除外対象は最終評価時に欠席した4名。役場で開催した介護予防事業(週5回、1回15分程度)に参加した高齢者9名(平均年齢73.0±5.33歳)を介入群。1ヶ月に1度転倒予防教室に参加している高齢者13名(平均年齢82.7±6.28歳)をコントロール群とした。調査項目は年齢、性別、LSA、転ばない自信、入浴動作、TUG、休まず歩ける距離、人とのつながりとした。アウトカム指標は、介入終了時のLSAの変化とする。方法1:介入群の調査前後、コントロール群の調査前後の各項目において、LSA利得を比較検討する。統計にはMann-Whitney検定を用いた。方法2:介入群、コントロール群における調査開始時各項目の点数と調査終了時各項目の点数を比較検討する。統計にはWilcoxonの符号付順位和検定を用いた。各方法とも有意水準は1%とした。

倫理的配慮：当院倫理委員会の承認を得、本人または家族へ研究趣旨を説明し、同意を得て行った。

【結果】

方法1では年齢($p=0.0036$)でのみ有意差を認めた。方法2ではコントロール群におけるLSA($p=0.0059$)でのみ有意差を認めた。LSAの得点は、介入群で介入前 95.3 ± 13.8 点、介入後 110.8 ± 13.3 点であった。

【考察】

本研究では、ラジオ体操実施有無が生活の広がり、維持、改善につながるかを検討した。結果、方法1で年齢に、方法2でコントロール群における生活の広がり、維持、改善で有意差を認めた。介入群の年齢が有意に若く、LSAの点数がもともと高いため、点数が頭打ちとなり介入群で有意差が認められなかったが、各項目において平均値では維持・改善を示唆した。つまり介護予防事業におけるラジオ体操の実施は生活の広がり、維持、改善に有用な可能性がある。しかし本研究では、群間に年齢の偏りを認めた。今後は対象者数を増やし、各年齢間での比較、その後の経過を調査する必要がある。

【結論】

ラジオ体操実施有無が生活の広がり、維持、改善につながる可能性が示唆された。

【引用参考文献】

- (1) 株式会社日本総合研究所：一般財団法人簡易保険加入者協会委託調査研究-健康体操としてのラジオ体操特徴に関する調査報告書(概要), 2017
- (2) 健康福祉部 福祉長寿局長寿政策課：平成29年度静岡県高齢者福祉行政の基礎調査高齢化率の公表, 2017