

P3-3 当院における体操教室の効果検討 ～アンケート調査を中心に～

○玉置 昌孝(たまき まさたか)¹⁾, 中川 真実¹⁾, 伊藤 沙希¹⁾, 野口 翔平¹⁾, 清水 啓介²⁾

1) 関西医科大学くすは病院 リハビリテーションセンター, 2) ポートアイランド病院 リハビリテーション科

Key word : 体操教室, アンケート調査, 効果

【目的】 現在、国は団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい人生の最後まで続けることができるよう、地域包括ケアシステムの実現を目標に掲げている。当院がある枚方市においても、高齢化率は年々増加しており、平成28年には26.4%となった。さらに、本市で暮らす介護認定を受けていない65歳以上を対象とした健康づくりに関する実態調査の結果では、地域の健康づくりや介護予防の活動に参加した方々はわずか2.6%(803名中)であった。

そこで、当院では地域住民の健康維持・向上に寄与するとともに、地域住民が自ら健康を維持するための取り組みが継続できることを目的に体操教室を実施した。そして、体操教室参加者の身体機能の変化とアンケート結果をもとに当院における体操教室の効果を検証した。

【方法】 対象は平成29年度の体操教室に参加した地域住民73名のうち、アンケートに協力いただいた71名(男性15名、女性56名、平均年齢76.3±7.4歳)を分析対象とした。

体操教室は年4回実施した。1回の教室は1時間とし、内容は参加者が自身の身体能力を把握できるよう身体機能の測定を実施し、下肢中心のセルフストレッチングおよび全身のセルフエクササイズを実施した。また、参加者が自宅で運動を継続できるように座位や立位中心の体操とし、当院の理学療法士が運動方法の確認・修正を行った。そして各体操教室の終了後にアンケート調査を実施した。

アンケート内容は、体操教室に関する主観的身体機能の変化についての項目と、体操に対する情意面についての項目とした。また、複数回参加されている方を対象に、長期的な身体機能の変化と外出に関する項目について調査した。アンケートの回答方法は、プリコード回答法とし、効果なしを1点、大変効果ありを5点とし、5段階評価を行った。

分析方法は、体操教室における身体機能の測定結果(10m歩行の速度と歩数)とアンケート結果をもとに、参加者の健康増進にどの程度寄与できたかを確認した。

【説明と同意】 対象者には研究の趣旨を予め説明し、同意を得てヘルシンキ宣言の精神に則って研究を実施した。

【結果】 身体機能面の変化では、1回の体操教室の前後比較において、10m歩行における速度の平均値が開始時9.16秒から8.24秒へ、歩数の平均値が開始時18.4歩から16.7歩と

向上を認めた。しかし、複数回参加者の継時的変化では、10m歩行の速度と歩数において一定の結果を認めなかった。

アンケート結果では、「歩きが軽くなった」の項目において4点以上の回答が61.4%であった。情意面の項目において4点以上の回答の割合は、「楽しいと感じた」が78.5%、「元気がでた」が71.2%、「自分の体に興味をもてた」が72.1%、「積極的に動く気になった」が72.1%であった。しかし、複数回参加者の長期的な身体機能変化と外出に関する項目である「体力がついた」「つまづかなくなった」「外出機会が増えた」の4点以上の割合は、それぞれ58.1%、56.7%、60.0%と他の項目より低値であった。

【考察】 先行研究において、1回の体操教室による身体機能の向上は報告されており、当院での体操教室も歩行に関する即時効果が得られる可能性が示唆された。しかし、複数回参加者において、継時的な身体機能の測定結果に一定の結果を認めなかったことについては、運動習慣や活動量、疾病による影響など様々な要因が考えられた。そのため、今後はアンケート内容に運動習慣や活動量、疾病の増悪などについて確認する項目を追加することを検討したい。

また、アンケート結果において、歩行に関する主観的評価項目が高かったことから、当院の体操教室が主観的にも歩行能力の向上に効果があることが示唆された。さらに、情意面の項目である「楽しいと感じた」「元気がでた」「自分の体に興味をもてた」「積極的に動く気になった」において、高い評価が得られたことについては、Prochaskaの行動変換ステージの関心期や準備期にあたると考えられ、当院の体操教室は運動習慣化に向けた意思変換に効果があると考えられる。しかし、「体力がついた」「つまづかなくなった」「外出機会が増えた」の項目にて、評価が他の項目より低値であったことに関しては、身体機能評価と同様に様々な要因が考えられる。

【理学療法研究としての意義】 当科の体操教室は、参加者の一時的な身体機能の向上や運動に対する情意面に寄与できることが示唆された。しかし、長期的な効果によって地域住民の継続的な健康に寄与するには課題が残ることが示唆された。

今後は地域住民が、主体的かつ継続的に運動習慣を維持することで、長期的に身体機能面への効果が得られる体操教室の工夫が必要と考える。