

地域在住の前期高齢者と後期高齢者 における歩行速度に関連する要因

手稲溪仁会病院 リハビリテーション部

○松本将輝 成田悟志

はじめに

- 本邦は、高齢者が総人口の28.1%を占める超高齢化社会であり、このうち前期高齢者は13.9%，後期高齢者は14.2%である。
- 高齢者の自立した生活には歩行能力が必要不可欠。
 - ー **歩行速度**は加齢とともに低下し将来の要介護度に影響する (西田ら,1999)(宮原,2012)。
 - ー 歩行速度に関連する因子について年齢別に検討した報告は少ない。
- 健康寿命の延伸には歩行能力の低下を予防することが重要であり、厚労省によって住民主体の健康体操事業が推奨されている。

はじめに

当院における健康体操事業

1. 手稲健康体操 (週2回)
 - 65歳以上の高齢者を対象に、
有酸素運動や筋力運動、健康勉強会を実施。
2. 健康測定会 (年2回)
 - 筋力や歩行能力、認知・精神機能など、
加齢に伴う身体機能の変化を高齢者自身が把握。



自分自身をケアする「**自助**」の支援

はじめに

当院における健康体操事業

3. 体操リーダー育成教室 (週1回)

- 手稲地区の自主体操グループを増やすためにリーダーを育成する。
- 体操方法の指導や自主体操グループの作り方をサポート。

みんなで支えあう「**互助**」の支援

地域高齢者の健康状態や身体機能の特徴を知る必要がある

**リハビリスタッフが教える
体操リーダー育成教室**

元気に長生き!!

いろいろな体操を学び、
体操リーダーとして活躍しませんか？

参加費
無料

- ◆ 対象：自主体操グループ等で体操を実施している方
体操を広めていただける方（10～15名）
- ◆ 日時：週1回開催（毎月第2週） 14:00～15:30
- ◆ 場所：漢仁会ビル1階（旧こしま病院）
- ◆ 内容：手稲漢仁会リハビリスタッフ指導のもと
体操を習得します。違う運動を毎月学べます！
- ◆ 持ち物：動きやすい服装・靴、飲み物、タオル
- ◆ 申込方法：下記番号より電話にて承ります。

会場はこちら
（漢仁会ビル）

【お問い合わせ・お申し込み先】
手稲漢仁会病院
リハビリテーション部
担当：松本・宮川
TEL：011-685-3035(直通)

目的

手稲区在住の高齢者を対象に健康測定会を実施し、前期高齢者と後期高齢者における歩行速度に関連する要因について検討すること。

方法

【対象】

健康測定会に参加した65歳以上の地域在住高齢者69名(男性10/女性59名、平均年齢74.4±5.3歳)

– 65～74歳:前期高齢者37名(男性4/女性33名、平均年齢70.4±2.6歳)

– 75歳以上:後期高齢者32名(男性6/女性26名、平均年齢79.2±3.2歳)

【評価項目】

運動機能:最大10m歩行速度, 膝伸展筋力, Timed Up & Go Test (TUG)

国際標準化身体活動質問票IPAQ(短縮版)

精神機能:GDS

認知機能:Moca-J

健康関連QOL:EQ-5D

【統計学的解析】

最大10m歩行速度を従属変数, 各評価項目(上記に性別とBMIを加えた)を説明変数とした重回帰分析を行った。有意水準は5%未満とした。

結果

～歩行速度の関連因子～

前期高齢者

	β	p値	
座位時間	-0.376	0.018	$R^2=0.285$ 分散分析:p値=0.027

後期高齢者

	β	p値	
TUG	-0.589	0.000	$R^2=0.703$
膝伸展筋力	0.353	0.014	分散分析:p値=0.000

考察

前期高齢者において…

座位時間が独立した因子として抽出された($R^2=0.285$).

歩行速度は手段的日常生活動作(IADL)と相関する(鈴木ら,2004).

➡ 65～74歳では, IADLや生活範囲に着目すべきであり,
日中の座り過ぎが歩行能力に影響する可能性が示唆された.

- ✓ 座位行動の変容を教育介入することが重要.
- ✓ 生活状況を含めた個別因子の評価が必要である.

考察

後期高齢者において…

TUGと膝伸展筋力が独立した因子として抽出された($R^2=0.708$).

加齢により、筋力低下のみならず足底感覚や深部感覚、視覚などの機能が低下し、動的バランス機能が低下する。

➡ 75歳以上では、バランス機能や筋力などの運動機能の低下が歩行能力に影響する可能性が示唆された。

- ✓ 地域や町内会レベルで、高齢者同士が協力し合いながら運動が継続できる自主体操グループの作成。

結語

- ✓健康測定会に参加した地域在住の前期高齢者と後期高齢者において、歩行速度に関連する因子を検討した。
- ✓前期高齢者の歩行速度には座位時間が関与し、座位行動を変容させる教育介入や生活状況を含めた個別因子の評価が必要であると考えます。
- ✓後期高齢者の歩行速度にはTUGと膝伸展筋力が関与し、運動の継続に向けた自主体操グループなどの地域づくりが必要であると考えます。
- ✓今後は、健康体操事業を通じて地域住民の経時的な健康変化を追跡し、健康寿命の延伸に向けた関わりを続けていく。