

筋力向上トレーニング自主組織会参加者の 健康関連 QOL の状況

千葉敦子¹⁾ 三浦雅史¹⁾

山本春江¹⁾ 鎌田明美²⁾

1) 青森県立保健大学、2) 青森県立保健大学大学院

Key Words : ①介護予防, ② QOL, ③自主組織会,
④筋力向上トレーニング

I. はじめに

近年、高齢者の増加および要介護者の増加に伴い、生涯にわたって自分らしく自立した暮らしを実現するための介護予防事業が重視されている。A 県では介護予防のモデル事業として筋力向上トレーニングが虚弱高齢者 19 人を対象に、平成 17 年に実施された。本事業は期間が限定された 3 ヶ月間のモデル事業であったため、終了後には参加者からトレーニング継続の要望が出された。その後、モデル事業の参加者を中心に会場やスタッフの調整が図られ、翌年に自主グループ「杖なし会」が組織化された。この自主組織会では、モデル事業と同様の筋力向上トレーニングを実施しており、現在まで約 3 年間継続され、会員数は 80 人を超えている。

II. 目的

本研究では、この自主組織会「杖なし会」参加者の健康関連 QOL について、入会時・3 ヶ月後・1 年後の経時的変化を明らかにし、「杖なし会」の参加が健康関連 QOL に及ぼす影響を検討することを目的とした。

III. 研究方法

1. 自主組織会「杖なし会」の概要

「杖なし会」は参加者の月会費により運営されており、保健師・理学療法士の専門スタッフが指導にあっている。会員は概ね 65 歳以上の高齢者で、自由入会を前提としているが、急性期や重症度の高い疾患を有している人、認知症により意思疎通が困難な人は除外されている。トレーニングの頻度は、週 1 回と週 2 回のいずれかで個人の自由意志により選択されている。トレーニング時間

は120分で、内容はマシントレーニングと機能的トレーニング（バランストレーニング）を基本とし、ユニカール等のニュースポーツを取り入れた包括的なプログラムである。会場は青森県立保健大学の体育館を使用し、会員は教育・研究への協力をし、大学は地域への貢献といった相互恩恵に浴している。

2. データ収集方法

自主組織会「杖なし会」に参加している高齢者を対象に、健康関連評価スケールSF36v2を用い、入会時、3ヵ月後、1年後のQOLを測定した。SF36v2は8つの下位尺度からなり、リカット法により得点化され、得点が高いほどよい健康状態であることを示すものである。対象者にSF36v2の質問紙を手渡し、その場で回答を求め回収した。

3. 分析方法

分析対象は3時点のデータが全てそろっている会員とし、週1回群31人、週2回群11人について評価した。両群の入会時のQOLについて同年齢の層別日本国民標準値との比較をt検定、Welch検定により行った。次いで、入会時、3ヵ月後、1年後の経時的変化に関して、両群とも反復測定による一元配置分散分析を行った。いずれも有意水準を5%とした。倫理的配慮として研究目的を文書と口頭で説明し同意を得て行った。

IV. 結果

平均年齢は週1回群が70.3 ± 3.9歳、週2回群が70.7 ± 4.5歳であった。両群の入会時のQOLについて70-80歳の国

民標準値と比較した結果、週1回群では身体機能、社会生活機能、心の健康の3尺度が本会員で有意に高く、週2回群では8尺度中7尺度が有意に高かった。入会時、3ヵ月後、1年後の経時的変化に関しては、週1回群では身体の痛み、社会生活機能の2尺度で時間的経過による有意差が認められた。身体の痛みは3ヵ月後が最も高得点であり、社会生活機能は入会時が最も高得点であった。週2回群では時間的経過による有意差は認められなかった。

V. 考察

筋力向上トレーニング自主組織会に入会する高齢者は、同年齢の高齢者と比較して健康関連QOLが有意に高く、主観的な健康感が高い人々が入会してくる傾向が示された。特に週2回群でその傾向が顕著であった。SF36v2による健康関連QOLは加齢と共に低下傾向を示すが、本会員では時間的推移による低下は1尺度のみであり、会に参加することで良好な健康状態を維持する可能性があることが示唆された。これはトレーニングのみならず、仲間やスタッフとの交流や外出の影響、役割意識といった側面もQOLの維持・向上に影響を及ぼすことが推察された。

地域支援事業における介護予防事業が自治体を中心に実施されているが、参加者集めに苦慮するという課題が報告されている。高齢者のニーズや価値観は多種多様であり、それぞれの住民特性や地域特性に応じた介護予防事業が必要である。このことから、高齢者自らが組織・運営し、運動を継続している自主組織会の存在は、介護予防の先駆的事例として貴重なものであると考えられた。

表1 週1回群と国民標準値（70-80歳）とのQOL比較

	国民標準値(70-80歳)				週1回群(開始前)	
	国民標準値(70-80歳)		週1回群(開始前)		n=31	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
PF 身体機能	37.9	17.0	45.2	10.7	* a	
RP 日常役割機能(身体)	42.4	14.8	44.9	13.6	b	
BP 身体の痛み	46.9	11.0	47.7	9.5	b	
GH 全体的健康感	47.0	11.3	49.6	8.0	a	
VT 活力	49.4	10.6	52.6	9.1	b	
SF 社会生活機能	48.5	11.8	51.6	8.2	* a	
RE 日常役割機能(精神)	44.8	14.3	46.9	11.8	b	
MH 心の健康	50.9	10.0	54.3	8.8	* b	

*p<0.05, a:welch法, b:t検定

表2 週2回群と国民標準値（70-80歳）とのQOL比較

	国民標準値(70-80歳)				週2回群(開始前)	
	国民標準値(70-80歳)		週2回群(開始前)		n=11	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
PF 身体機能	37.9	17.0	51.0	4.7	* a	
RP 日常役割機能(身体)	42.4	14.8	53.4	6.2	* a	
BP 身体の痛み	46.9	11.0	53.9	7.6	* b	
GH 全体的健康感	47.0	11.3	52.0	8.6	b	
VT 活力	49.4	10.6	59.5	7.5	* b	
SF 社会生活機能	48.5	11.8	56.6	1.9	* a	
RE 日常役割機能(精神)	44.8	14.3	54.3	4.4	* a	
MH 心の健康	50.9	10.0	58.5	5.1	* b	

*p<0.05, a:welch法, b:t検定

VI. 発表

第 67 回日本公衆衛生学会総会にて示説発表