

P r e s s R e l e a s e

2026 年 10 月 20 日

「通いの場」の長期参加者にみられた 運動機能の維持・改善

(記者発表先: 県政記者クラブ・越谷記者クラブ)

【発表のポイント】

越谷市は、市内各地区において、地域住民が集まり介護予防活動を行う「通いの場」を支援しています。本学は、この取組みに長く参加している住民の心身の状態と運動機能の変化を調べ、今後の介護予防事業の充実に役立てるための研究を行いました。

本研究では、初回、6か月後、4-5年後の評価を分析した結果、長期評価時にも運動機能の各検査で初回の水準を維持・改善している参加者が確認されました。

心身の状態や運動機能の変化には個人差がありました。「通いの場」での活動と定期的な健康状態の確認を組み合わせ、一人ひとりに合った支援を考えるための手がかりが得られました。

埼玉県立大学(埼玉県越谷市:学長 林裕栄) 研究開発センター・久保田圭祐 特任助教その他の研究者と越谷市役所地域共生部(現:高齢介護部)地域包括ケア課、越谷市リハビリテーション連絡協議会との研究プロジェクトチームは、「通いの場」に長く参加している住民の運動機能が、初回の水準を維持・改善していることを確認しました。

この研究成果は、越谷市民の介護予防、さらには地域共生社会の実現に向けた越谷市の介護予防事業の発展に寄与することが期待されるものです。

本研究は、学術誌「Preventive Medicine Reports」に、2026 年 9 月 21 日に公表されています。詳細は別紙をご覧ください。

【お問い合わせ】

担 当	研究開発センター	担当者名	久保田圭祐 特任助教
電話番号	048-973-4171	E-Mail	kubota-keisuke@spu.ac.jp

【法人・大学概要】

名 称 : 公立大学法人埼玉県立大学
所 在 地 : 埼玉県越谷市三野宮820
役 員 : 理事長 田中 滋 ・ 学長 林 裕栄
概 要 : 埼玉県が設置する唯一の公立大学で「保健医療福祉に関する教育・研究の中核となって地域社会に貢献」をミッションとする。1999 年に開学後、2009 年に大学院を設置し、翌2010 年には公立大学法人化を行った。複数の専門職が協働してケアを行うための実践的な能力を養う「専門職連携教育(IPE)」を全国に先駆けて実施している。

別紙 研究内容（詳細）

1. 研究の背景と目的

近年、高齢者が主体となり、自身が居住する地域において、社会参加・介護予防活動を行う「通いの場」が注目されています。高齢者の主体性を促す点から、地域における高齢者の新たな介護予防の取組みとして期待されております。越谷市は市内のリハビリ専門職によって構成される越谷市リハビリテーション連絡協議会（以下、越谷リハ協）と連携し、2016年より「通いの場」運営の中心となるリーダー（ボランティア）の養成を開始しました。また、リーダーによる「通いの場」立ち上げを支援することで、これまでに市内61団体の「通いの場」が発足されました。越谷市「通いの場」では、「越谷楽のび体操」を中心に学術的に有効性が示された4種類の体操を組み合わせた越谷リハ協考案のオリジナル体操や脳トレなど、介護予防や健康づくりに取り組んでいます。これまで、参加者の短期間の変化について研究が行われてきましたが、長く参加する人が、その後どのような経過をたどるかについては、十分に明らかになっていませんでした。本研究では、「通いの場」の取組を今後の健康支援に生かすことを目的に、参加者の心身の状態と運動機能の長期的な変化を調査しました。

2. 研究の内容

2016年から2023年までに「通いの場」に参加した1,132名のうち、各評価項目について、初回、約6ヶ月後、約4-5年後の3時点全ての結果がそろった人を対象に分析しました。心身の状態の評価には、近い将来介護が必要となる危険性の高い高齢者を抽出するスクリーニング法として有用な基本チェックリストを、各種運動機能評価にはTimed up and goテスト、片脚立位時間、30秒間椅子立ち上がりテストを行いました。対象者数は、それぞれ95名、74名、103名、100名で、評価項目ごとに異なります。対象者は主に高齢者で、一部に65歳未満の人も含まれています。

各検査の数値をもとに、初回から約6ヶ月後、さらに約4-5年後までの変化を調べました。また、4-5年後に初回と同じか、それより良い値だった人を「維持・改善」として集計しました。

3. 今回の発見・研究成果

運動機能の各検査で、4-5年後にも初回の水準を維持・改善している参加者が確認されました。30秒間椅子立ち上がりテストでは100名中51名、片脚立位時間では103名中35名、Timed up and goテストでは74名中20名が、初回と同じか、それより良い値でした。特に、立ち上がる能力を評価した100名のうち38名は、約6か月後に立ち上がり回数が増え、長期評価時にも初回以上の回数でした。地域で活動を続ける参加者の中に、数年後も立ち上がる能力を維持・改善している人がいることが確認されました。

一方で、約6ヶ月後に改善していても、初回から4-5年後の評価では初回の水準を下回る人もみられました。基本チェックリストの結果が悪化した人では、複数の領域で得点が悪化する傾向が認められました。この結果から、運動機能だけでなく、心身の状態を幅広く、継続して確認することも大切だと考えられます。

4. この研究成果の意義・重要性（社会への貢献）

本調査は、「通いの場」の長期参加者にみられた運動機能の維持・改善と、その経過の多様性を明らかにしました。体操や交流などの活動に定期的な評価を組み合わせることが、一人ひとりの変化に気づき、必要な支援を考える手がかりになると考えられます。

本研究成果は、越谷市民の皆さまに「通いの場」の活動と、そこで健康づくりを続ける参加者の長期的な経過を知っていただくための情報として活用できます。また、「通いの場」を通じて体力や心身の状態を定期的に確認し、それぞれの変化に合わせた支援を検討する取組みへの活用が期待されます。

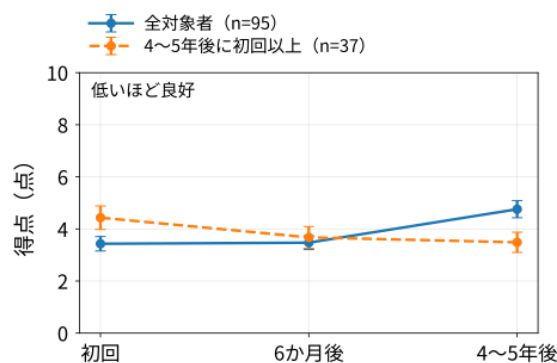
5. 今後の展望

今後は、本研究では行っていない非参加者との比較などを通じて、「通いの場」への参加による効果を検証していくことが課題です。あわせて、住民が主体となる体操や交流の機会を大切にしながら、必要に応じて専門職による助言や個別の支援を組み合わせる取組みの充実が求められます。

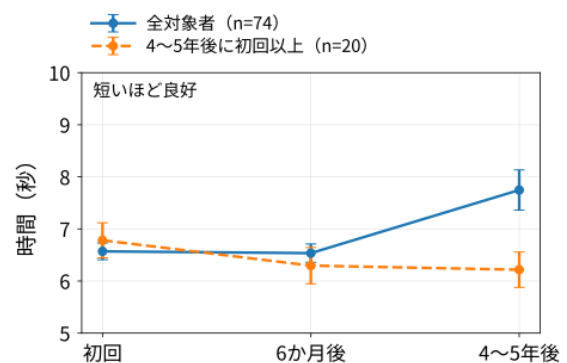
今回得られた知見を、地域で健康づくりを続けられる環境の整備と、一人ひとりに合った健康支援に生かし、今後の介護予防事業の充実に繋げていくことが期待されます。

◎補足資料

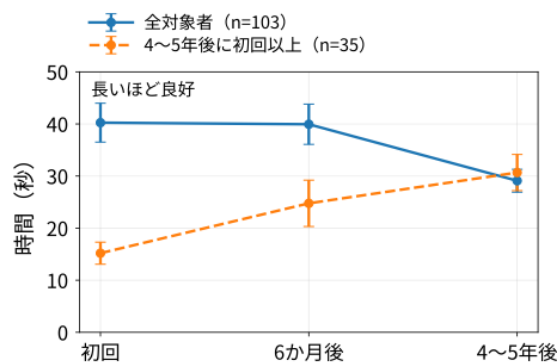
基本チェックリスト（KCL）



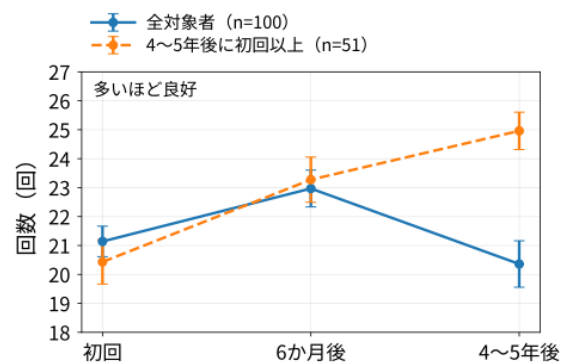
Timed Up and Go (TUG)



片脚立位時間（OLS）



30秒椅子立ち上がり（CS-30）



注) 折れ線は平均値、縦線は標準誤差を示す。
破線は、4～5年後の値が初回と同等または良好だった参加者を示す。

◎ 研究者情報/共同研究機関・共同研究者

【発表雑誌】

Preventive Medicine Reports

【論文タイトル】

Three-Time-Point Directional Patterns of Frailty and Physical Function in Older Adults Participating in Community Gathering Places in Koshigaya City, Japan: A Retrospective Exploratory Study

【DOI】

<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2026.103646>

【著者】

久保田圭祐 1,5、 阿部高家 2、 那須高志 3、 島野優 4、 古澤浩生 2、
濱口豊太 1,5、
北畠義典 5、 天草弥生 2

【研究グループ】

1. 埼玉県立大学 研究開発センター
2. リハビリテーション天草病院
3. 越谷誠和病院
4. 埼玉クリニック
5. 埼玉県立大学 保健医療福祉学部