

2024年11月12日

「通いの場」への参加が、介護リスクの低減と運動機能の向上をもたらす可能性を示唆

(記者発表先: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、この取組の介護予防効果を検証し、地域住民の安心・安全な暮らしに貢献するための研究を行いました。
- 本研究は、その「通いの場」に6か月継続して参加した高齢者の介護リスクと運動機能の変化を調査しました。
- その結果、「通いの場」への参加は、フレイルリスク(加齢等により身体的に衰えるリスク)の高い高齢者に良い効果をもたらす可能性が示されました。

埼玉県立大学(埼玉県越谷市:学長 星文彦) 保健医療福祉学部 健康開発学科・北畠義典 教授、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」への継続的な参加が、フレイルリスクが高いと判定された地域高齢者の介護リスクの低減と運動機能の向上をもたらす可能性を明らかにしました。

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「Journal of Physical Therapy Science」に、2024年3月1日に公表されています。

詳細は別紙をご覧ください。

【お問い合わせ先】

機関名	埼玉県立大学	住所	埼玉県越谷市三野宮820
担当部署	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

【研究の詳細】

◆研究の背景

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48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。本研究では、越谷市「通いの場」の発展および多くの地域高齢者への周知と参加促進を目的に、これまでに継続的に「通いの場」へ参加してきた地域高齢者の介護リスクと運動機能の変化を調査し、その結果をまとめました。

◆方法

2016年から2021年までに「通いの場」に参加した高齢者851名のうち、各地区で「通いの場」が開始された日から6ヶ月間継続的に参加した257名を本調査の対象としました。「通いの場」開始日を第1期、その6ヶ月後を第2期評価日として、介護リスクと各種運動機能を評価して、2期間で比較検討を行いました。介護リスクの評価には、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。基本チェックリスト4点をカットオフ値として、4点以上をプレフレイル*群、4点未満を健常群として群分けし、各群で第1期と第2期間を比較しました。

*フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態のこと

◆研究の成果

プレフレイル群の基本チェックリスト得点は、第1期評価から第2期評価にかけて有意に改善しました。基本チェックリストの各項目を詳細に評価すると、運動機能、屋外活動、うつに関わる項目で有意な改善が認められ、健常群ではこのような変化が認められませんでした。また、運動機能評価に関しては、30秒間椅子立ち上がりテストの立ち上がり回数が、両群ともに、第1期と比較して第2期で増加しました。これらの結果から、越谷市「通いの場」への参加は、プレフレイル群のような健常よりも介護リスクが高まった高齢者に有効である可能性が示唆されました。また、健常群では各

評価項目の悪化が認められないため、介護リスク・運動機能は維持されることもわかりました。本調査は、地域高齢者の「通いの場」への参加メリットを示し、越谷市独自の地域共生社会を発展させるための知見を提供します。

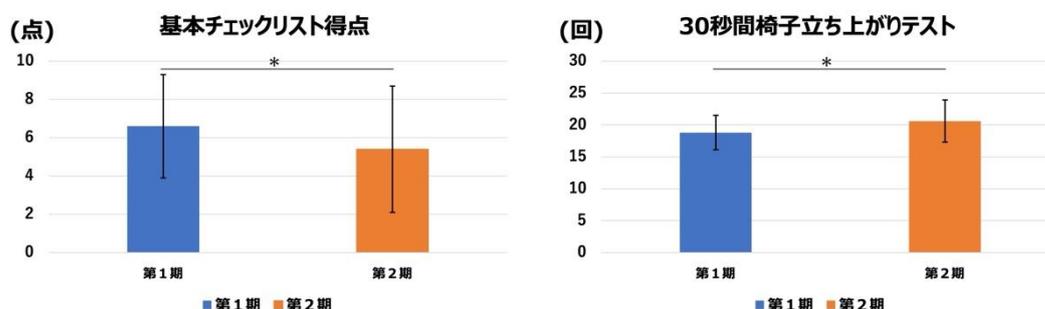


図1. プレフレイル群の結果

基本チェックリストは、第1期と比較して、第2期で有意に減少した。一方で、30秒間椅子立ち上がりテストは、第2期で立ち上がり回数が有意に増加した。

※基本チェックリスト：得点が低ければ、介護リスクが少ないことを意味する

※30秒間椅子立ち上がりテスト：立ち上がり回数が多いほど、運動機能が良いことを意味する

◆今後の展開

本調査結果を越谷市民へ周知し、地域高齢者の「通いの場」への積極的な参加を促進します。また、「通いの場」を通して、地域高齢者の介護リスク、運動機能を縦断的に収集し、第1期評価から将来的な介護リスクや運動機能を予測する方法を確立し、介護リスクの新たな指標として活用しようと考えています。

【発表雑誌】

Journal of Physical Therapy Science (<https://doi.org/10.1589/jpts.36.117>)

【論文タイトル】

Changes in caregiving risk and motor function among older adults participating in community gathering in Koshigaya city

【DOI】

[10.1589/jpts.36.117](https://doi.org/10.1589/jpts.36.117)

【著者】

阿部高家 1、久保田圭祐 2、中村高仁 3、北畠義典 3、古澤浩生 1、濱口豊太 2、金村尚彦 3、天草弥生 1

【研究グループ】

1. リハビリテーション天草病院
2. 埼玉県立大学 研究開発センター
3. 埼玉県立大学 保健医療福祉学部