○平成27年度奨励研究

「活動度向上支援プログラムの導入における虚弱高齢者への影響の検討」

作業療法学科　講師　藤田　好彦

1.研究目的

本研究は、通所型介護予防事業において外出を手段とした「活動度向上支援プログラム」を提供し、身体活動(Physical Activity :PA)の拡大と座位行動(以下:Sedentary Behavior :SB)の短縮を検証することを目的とし、通所型介護予防事業参加者を対象に、①外出マップ、②外出チェックシート、③講話を用いたプログラムの効果を検証することとした。

2.研究方法

1. 対象

茨城県Y町の介護予防教室に参加した二次予防事業対象者45名を対象とした。

2. 調査内容

年齢、性別、認知機能、TMT-A,B(注意機能)、GDS、SF-8(QOL)、生活範囲の質問紙を行い、身体機能測定、PA測定(3軸加速度センサーを用いた7日間における立位、座位、臥位時間、歩数、座位行動時間、低・中・高強度、中等度以上の強度(MVPA)の運動時間の測定を教室開始前・後に実施した。各測定間の教室開催は12回であった。

3.研究結果

外出チェックシートの記入率は87.2%であった。遠方へ外出するに従って記入率が高く、敷地外を含む外出に該当する段階3＋4＋5の記入率は93.3%であった。両群における教室開始時・終了時での身体活動変化率の比較にて、介入群におけるSBの有意な短縮と、軽度運動強度およびMVPA時間に有意な増加がみられた。

4.考察(結論)

地域在住虚弱高齢者を対象に、日中の活動度低下を予防するプログラムとして、二次予防事業参加者を対象に外出マップ、外出チェックシート、講話を取り入れた活動度向上支援プログラムの提供は、従来型のプログラムに比べ身体活動の拡大と座位行動時間の短縮が可能であった。

５．成果の発表（学会・論文等，予定を含む）

1. 藤田好彦,奥野純子，深作貴子,堀田和司,中野聡子,藪下典子,根本みゆき，金　泰浩,濵崎　愛
塚田昌子,田中喜代次,柳　久子

通所型介護予防事業における地域在住虚弱高齢者の身体活動および座位行動の検討

第74回日本公衆衛生学会(長崎) 2015年11月

６．参考文献

1) Goran, M. I., Poehlman, E. T. (1992) Total energy expenditure and energy requirements in healthy elderly persons. *Metabolism*. Vol. 41. pp.744-753.1992
2) Loprinzi, P. D., Lee, H., Cardinal, B. J. (2015) Evidence to support including lifestyle light-intensity recommendations in physical activity guidelines for older adults. *American Journal of Health Promotion*. Vol. 29. No, 5, pp.277-284.
3) 岡浩一朗、杉山岳巳、井上　茂、柴田　愛、石井香織、Neville OWEN：座位行動の科学. 日健教誌、21(2):142-153、2013