

## ケア・トランポリン教室に係る効果検証(結果概要)

ふくおか健康づくり県民運動と連携し、運動習慣の定着を目的とするケア・トランポリン教室の効果について検証した。検証については九州栄養福祉大学リハビリテーション学部理学療法学科が行った。

### 《まとめ》

- 筋力、柔軟性、歩行能力などの運動機能について改善がみられた。
- 掃除や買物などの生活機能について改善はみられなかった。
- 運動習慣の変化はみられなかった。
- 生活機能については新型コロナウイルス感染症流行の影響が大きいと推測されることから、引き続き参加者の状況を注視していきたい。

【対象】 令和3年度の教室に6回以上参加した者のうち、開始時と終了時の両方とも体力測定、アンケート調査が実施できた566名。(男性:45名、女性:521名、平均年齢73.5歳、平均参加回数11.9回)

### 【評価項目】

#### 1. 運動機能

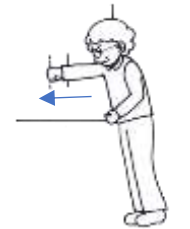
膝伸展筋力(下肢筋力)、長座位体前屈(柔軟性)、ファンクショナルリーチ(動的バランス)、5m最大歩行時間、10m歩数(歩行能力)を測定。



膝伸展筋力測定



長座位体前屈



ファンクショナルリーチ

#### 2. アンケート

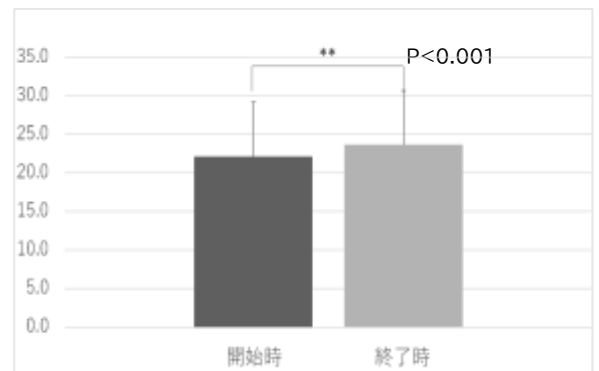
日頃の活動量や主観的健康感、生活関連動作、生活スタイル、運動習慣等を調査。

### 【結果】

#### 1. 教室開始時と終了時の比較

##### <運動機能>

膝伸展筋力、長座位体前屈、ファンクショナルリーチ、5m最大歩行時間は有意に改善がみられたが、主観的健康感に変化なく、歩行または同等の身体活動の時間は改善がみられなかった。



膝伸展筋力(Kg)

<生活機能>

掃除機かけや拭き掃除、2 kg程度の買い物の持ち帰り、物忘れの自覚は改善がみられなかったが、通院以外の外出頻度、同居以外の親戚・友人と会う頻度は改善がみられた。

<運動習慣>

運動回数、運動時間ともに変化はみられなかった。

2. 運動回数(参加回数 6~9 回の群と 10 回以上の群)による比較

- ・ 6~9 回の参加で膝伸展筋力、長座位体前屈の改善がみられた。
- ・ 10 回以上の参加で 5m 最大歩行時間、10m 歩数の改善がみられた。

3. 年齢層(65~74 歳群と 75~84 歳群)による比較

- ・ 全ての項目について両群間の変化率に差はみられなかった。

4. 教室終了時における介護予防に対する取組み意欲

- ・ 教室以外での自主的な取組みの有無では 65-69 歳で取組みの割合が低く、60 歳未満と 75 歳以上で割合が有意に高かった。
- ・ 友人との運動を継続する意欲では 74 歳以下で低く、75 歳以上で有意に高かった。  
グループで何らかの活動を行っている参加者については、所属するグループに運動を取り入れる意欲は 69 歳以下で低く、75 歳以上で有意に高かった。

【考察】

- 教室への参加で運動機能の向上が見られ、一定の効果が認められた。
- 外出頻度(社会的交流)の増加に対しては一定の効果が得られており、本教室が新型コロナウイルス流行禍にあっても社会的交流の促進をもたらした可能性がある。
- 物忘れが気になる割合が有意に増加しており、今回の教室への参加では参加者の自覚症状として改善させる効果が見られなかった。単一の運動内容よりも複数の運動・多様な要素の組み合わせや若い世代からの運動習慣の促進が重要と推測される。
- 主観的健康観と活動量についてはいずれも有意な変化が見られず、身体機能の変化は日常生活上の生活スタイルや日常生活関連活動(家事動作や買物など)の実施しやすさには大きな影響を及ぼしていなかった。

新型コロナウイルス感染拡大による参加頻度の減少やケア・トランポリン運動自体の強度が大きいものでなかったことも理由として推測される。

- 終了後のみに自主的な取組みについてたずねたところ、75歳未満と75歳以上では75歳以上の参加者の方が、教室以外での自主的な取組みや友人との運動を継続する意欲が高く、インターネットを活用した運動教室への興味も高かった。今後、インターネットを活用した運動教室の開催も検討に値するものと推察する。

75歳未満の方が主体性をもって取り組むことのできる健康増進施策を検討し、実施することが市民全体の健康増進および健康寿命の延伸につながると考えられる。