

**【背景】**

高齢化が急速に進む日本において、医療費高騰など高齢者の健康問題は大きな課題となっている。現在、各自治体で介護予防などを目的とした健康教室が開催されるようになり、その効果が報告されるようになってきているが、離島における高齢者を対象とした健康に関する報告は少ない。そこで本研究は、松山市中島を対象地として離島に在住する高齢者の体力、日常生活状況、QOL(Quality of Life)などの現状を明らかにし、それらが運動教室の介入によりどのように変化するのかを明らかにすることを目的とした。

**【方法】**

## 1) 調査期間

平成23年9月～同年12月までの3ヶ月間運動教室を実施した。また、教室終了3ヵ月後の平成24年3月にフォローアップとして再開教室を開催した。フォローアップでは測定を実施した。

## 2) 調査対象

対象者は全員、離島在住の女性であった。運動教室およびフォローアップに参加した62～85歳(71.9±6.5歳)の16名を運動群とした。また、運動教室に参加せず、測定のみに参加した63～72歳(68.6±4.1歳)の10名を対象群とした。

## 3) 調査内容

運動教室前後およびフォローアップにおいて体力測定、アンケート調査を実施した。

## ①体力測定

測定には文部科学省高齢者向け体力テストを用いた。また、足指筋力、股関節外転筋力( $\mu$ Tas MT-1、ANIMA)の測定を実施した。

## ②アンケート調査

アンケートは、記述式ADLテスト、POMS短縮版、SF-36v2、日常生活アンケートを実施した。

## 4) 教室の運動内容

運動プログラムの作成及び対象者への指導は、理学療法士が担当した。運動内容は歩行能力の保持、向上を主な狙いとして、筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチング、レクリエーションを実施した。また、対象者の自宅での運動実践の動機付けとして教室期間中、運動記録用紙と加速度計(Lifecorder, SUZUKEN)を配布した。

**【結果】**

## 1) 体力測定

運動群は、教室前後で上体起こしと股関節外転筋において統計学的に有意な改善が認められた。

## 2) アンケート調査

運動群のPOMS短縮版において、「情緒混乱」は運動教室前後で改善され、フォローアップでは教室前と同程度に変化した。運動群のSF-36v2は、「身体機能」、「全体的健康感」、「社会生活機能」において、運動教室前後で改善され、フォローアップでは教室前と同程度に変化した。

**【考察】**

運動教室での筋力トレーニングは、安定した歩行に重要とされる股関節外転筋群の強化を目的にチューブを使用しての運動などを行ったことから、運動群は股関節外転筋群が統計学的有意に向上されたと考える。運動群のPOMS短縮版及びSF-36v2の結果から、教室前後で気分、QOLはある程度改善されることが明らかとなった。

**【結論】**

離島で運動教室を開催した結果、心身の健康は保持、向上され、運動介入は有効なものであった。

なお、本研究の一部は平成23年度～24年度科学研究費助成金(23700813)によるものである。

E-mail ; [maruyu2010@catherine.ac.jp](mailto:maruyu2010@catherine.ac.jp)