

研究テーマ 西伊豆町高齢者の現状と介護予防の在り方

病 院 名 医療法人社団健育会 西伊豆健育会病院

演 者 ○ 杉山岳史(理学療法士) 山口良平(理学療法士)
加藤耕一(理学療法士)

概 要

【研究背景】

西伊豆町は高齢化率が静岡県内1位。2021年4月現在50.9%、2030年には55%と予測される。介護予防事業として2019年より閉じこもり、認知症予防、地域のつながりを目的にラジオ体操を開始。

【研究目的】

同町高齢者の現状を把握し、身体機能評価を行い、ラジオ体操の有用性及び介護予防の在り方を検討。

【現状、詳細】

西伊豆町高齢者に対し2019年、65歳以上の高齢者1,097名に対し介護予防・日常生活圏域ニーズアンケートを実施した。二次予防対象者の年齢別該当状況は75歳以上29.1%、80歳以上46.3%、85歳以上57.8%と80歳以上では4割を超える高値であった。項目別該当状況は生活機能全般7.3%、運動機能13.4%、閉じこもり8.7%であり、年齢階層別でも生活機能全般、運動機能、閉じこもりにおいて後期高齢者域から該当率が大きく上昇している。

【研究対象・方法】

上記アンケート回答者のうち、ラジオ体操参加者75名、内女性62名を前期高齢者14名平均年齢70.4±2.3中央値70、75歳以上の後期高齢者48名平均年齢81.5±4.4中央値80の2群に分け、2020年12月に実施したE-SAS、握力の評価結果を全国基準値と比較。統計は対応のないt検定を用いた。

【結果】

西伊豆町前期高齢者はE-SAS合計点数162.5点、TUG6.6秒、握力23.5kg、後期高齢者はE-SAS合計点数156.0点、TUG7.6秒、握力18.3kgであり前後期高齢者間の差を認めた。また、同町前期高齢者の生活のひろがり(p<0.05)は全国基準値との比較で有意差を認めた。

【考察】

濱地らは前期高齢者に比べ後期高齢者は、筋力やバランス能力に対し身体機能や自己効

力感の低下を認める¹⁾とし、本研究においても同様の結果を得た。一方、E-SAS全国基準値との比較では同町高齢者は概ね基準値を上回った。要因として本対象者、特に後期高齢者がラジオ体操への参加を維持する事で身体機能、移動能力維持することが出来たものと考えられる。野村らはラジオ体操が健康づくりの場だけでなく、交流の場が加わることで、地域コミュニティづくりに発展する²⁾としており、定期的なラジオ体操への参加で身体機能、移動能力さらには地域とのつながりが保たれることも示唆される。また、前期高齢者の生活のひろがり有意差を認めたが同町は公共交通機関が乏しく車での移動が中心³⁾。運転免許統計によると全国前期高齢者の免許保有者は全体の16.1%、後期高齢者は7.1%であった。同町ではこれ以上と考えられる。故に前期高齢者は、先の生活環境にて主に車を移動手段としていると感じる。

【結論】

ラジオ体操の参加は閉じこもり・認知症予防・地域のつながりに有用な取り組みであると示唆。今後も地域、近隣他者による包括的な支援が必要である。

【引用参考文献】

¹⁾ 濱地望：地域在住高齢者における生活空間と運動機能との関連 理学療法科学34(4)：485-489. 2019

²⁾ 野村知子：ラジオ体操参加による男性高齢者の地域コミュニティづくり 老年社会科学第39巻第2号 2017.6

³⁾ 藪田栄和：西伊豆町の移動・外出支援サービスの取り組み2022, 1⁴⁾ 加藤耕一：当院地域包括ケア病棟から自宅退院をした高齢独居患者の特性 2019.9

⁵⁾ 原田和宏：地域生活のひろがりに着目した介護予防評価-E-SASの開発・検証・実践応用-理学療法科学第37巻第4号 306-309頁2010⁶⁾ 村田伸：高齢者の運動習慣と身体・認知・心理機能との関連 他