

【演題名】

高齢者に対するロコトレ指導の効果に関する研究

－開眼片脚立位及び5回椅子立ち上がり時間の正常群と低下群を比較して－

The Effects of the Preventive Therapeutic Approach for Locomotive Syndrome
－ Comparison of low group and the normal group of single leg stance and 5
times-sit-to-stand－

【目的】

運動能力低下が危惧される高齢者に対して、自宅でロコトレ指導を行い、3ヶ月間訪問及び電話による実施状況の確認、指導を行った。本研究では、ロコトレ実施前の参加者の運動能力がロコトレ指導の効果を左右するのか検証を行った。

【対象】

新潟市在住の65歳以上の高齢者で、運動器の機能向上の二次予防事業対象者であり、市が実施する二次予防事業通所型介護予防事業への不参加者のうち、本研究への参加同意が得られ身体機能の測定が可能であった133名（男性37名、女性96名）を対象とした。平均年齢は76.9±6.2歳であった。

【方法】

本研究は、平成24年4月から25年12月まで実施。リハビリ従事者が初回自宅訪問にて身体機能の測定およびロコトレ指導（開眼片脚立位とスクワット）を行い、週3回を目安に電話で実施状況を確認、3ヵ月後に訪問による再評価を行った。初回訪問で得られた開眼片脚立位時間及び5回椅子立ち上がり時間を、カットオフ値（開眼片脚立位15秒、5回椅子立ち上がり14.2秒）以上を正常、カットオフ値未満を低下とし、両種目とも正常群（A群）、開眼片脚立位のみ正常群（B群）、5回椅子立ち上がり時間のみ正常群（C群）、両種目とも低下群（D群）の4つに分類し、ロコトレ指導後（3ヶ月間）の測定値と比較検討した。統計処理は、対応のあるt検定もしくはWilcoxon符号付順位和検定を用い、有意水準は5%未満とした。

【結果】

A群およびB群では、5回椅子立ち上がり時間のみ有意差を認め（ $p<0.001$ ）、C群で開眼片脚立位時間のみ有意差を認めた（ $p<0.001$ ）。D群では正常群で開眼片脚立位時間、5回椅子立ち上がり時間ともに有意差を認めた（ $p<0.001$ ）。

【結論】

上記の結果から、運動能力が低下している参加者に対してロコトレは有効であることが示唆された。また、運動能力が比較的高い参加者においても5回椅子立ち上がり時間が改善したことから、運動能力に関わらずロコトレは有効であると思われる。