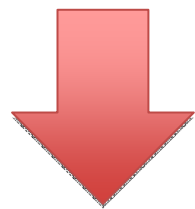


平成25年3月15日

# 平成24年度オリジナル体操策定 ワーキンググループ最終報告

畿央大学健康科学部理学療法学科  
高取克彦, 岡田洋平, 松本大輔  
奈良県総合リハビリテーションセンター  
松下真一郎

# 経過



現在

1. 高齢者の転倒予防・バランス能力改善, 嚥下・口腔機能改善についての研究を検索(H23.10月)
2. 体操試作版1作成(H24. 2月)
3. 内容の修正・見直し(H24. 4月)
4. 体操試作版2作成(H24. 10月)

---


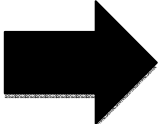
5. 体操DVD, パンフレット作成
6. 地域への試験的導入開始(H24. 11月～)
7. 試作版による予備的效果検証(H24.11月～)

---

8. 内容の見直し, 修正へ

目標:一定の有効性(定着性または身体機能改善)が認められたものをリリース

# 検証内容

1. オリジナル体操の質的評価
  - アンケート調査
2. 体操の身体機能への効果  調査中
  - 歩行速度: 5m歩行時間
  - バランス: FRT, TUG, つま先挙上, 重心動揺
  - 筋力: 筋力計, 30秒立ち上がり回数
  - 柔軟性: 椅座位体前屈
  - 咳嗽力: フローメーター
  - 口唇閉鎖力: リップデカム
  - 嚙下アンケート
3. その他: 生活空間, 転倒恐怖心, 人とのつながり, 連続歩行可能距離  調査中

# 効果検証スケジュール

市町村・地域の協力、地域巡回指導・普及啓発事業（運動指導）との連動、大学・介護予防セラピストネットワークの取組との連携を得ながら、地域への試験的導入を実施。



## ◆協力いただいた 機関・団体

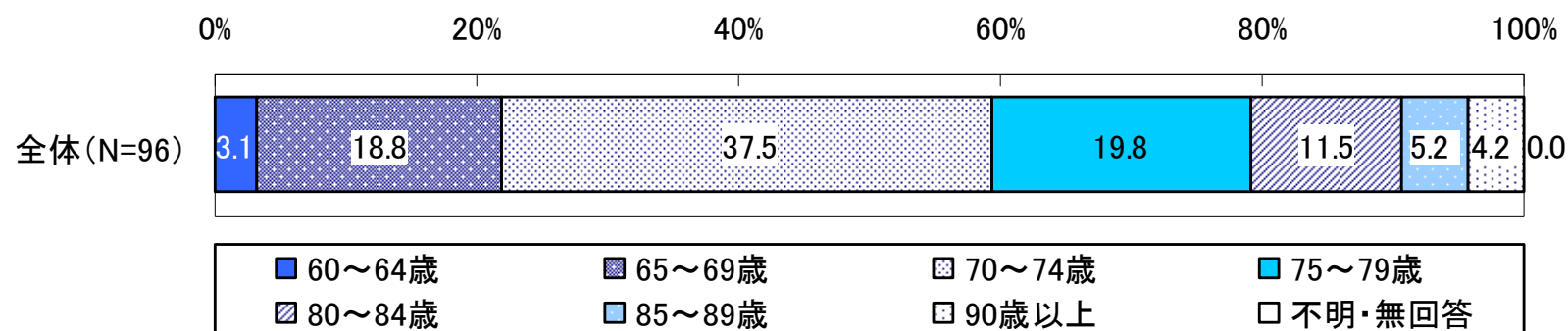
(敬称略・順不同)

畿央大学	奈良友誼会病院
奈良県言語聴覚士会	松下病院
奈良県介護予防セラピストネットワーク	平成記念病院
奈良県歯科医師会	八尾はあとふる病院
奈良県リハビリテーションセンター	株式会社ポシブル
東生駒病院	訪問看護ステーションかしの木
西大和リハビリテーション病院	

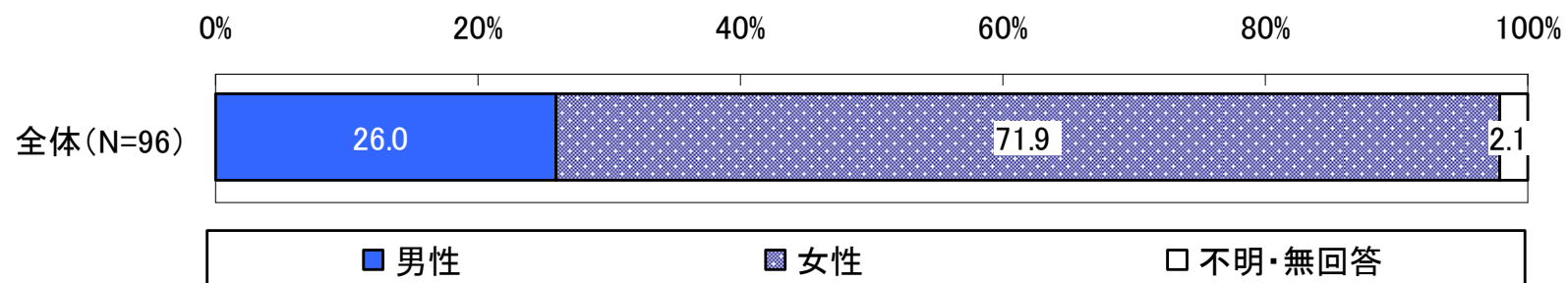
# 体操アンケート集計結果：対象者の特性

## 基本情報

### 年齢

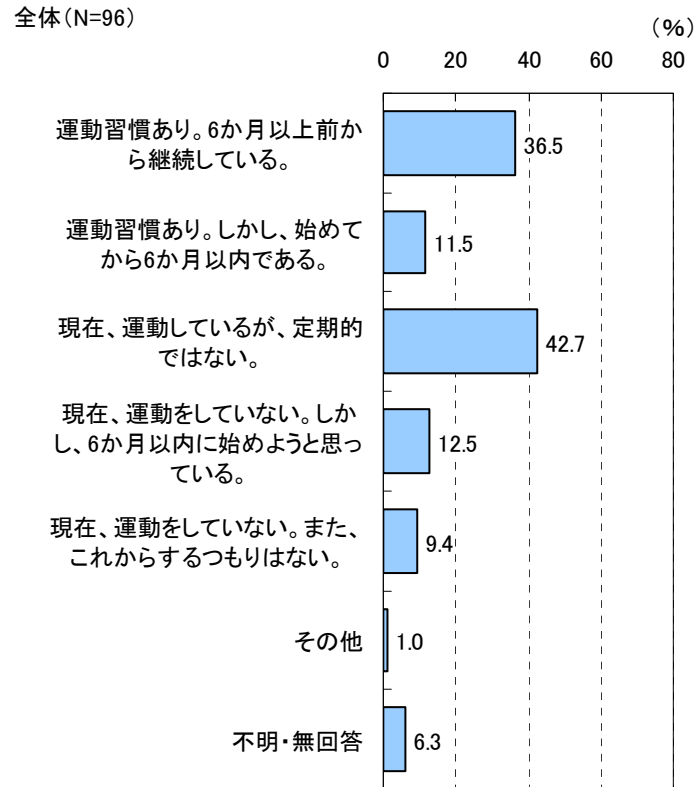


### 性別

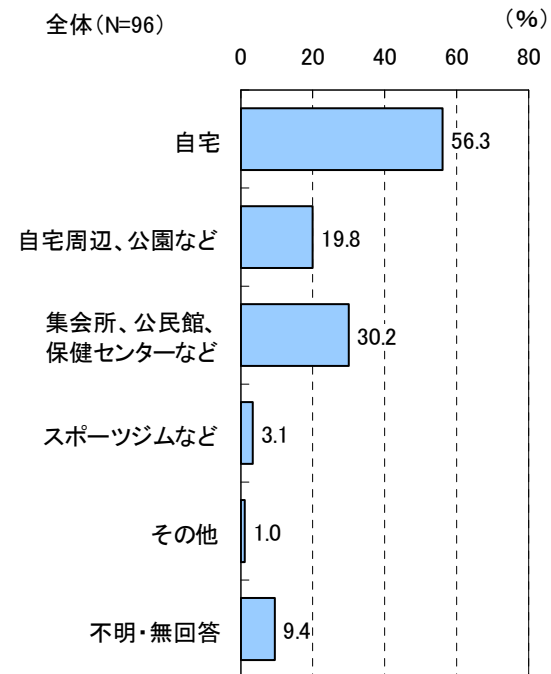


# 体操アンケート集計結果： 対象者の特性(続き)

## 運動習慣(週2回, 30分以上)

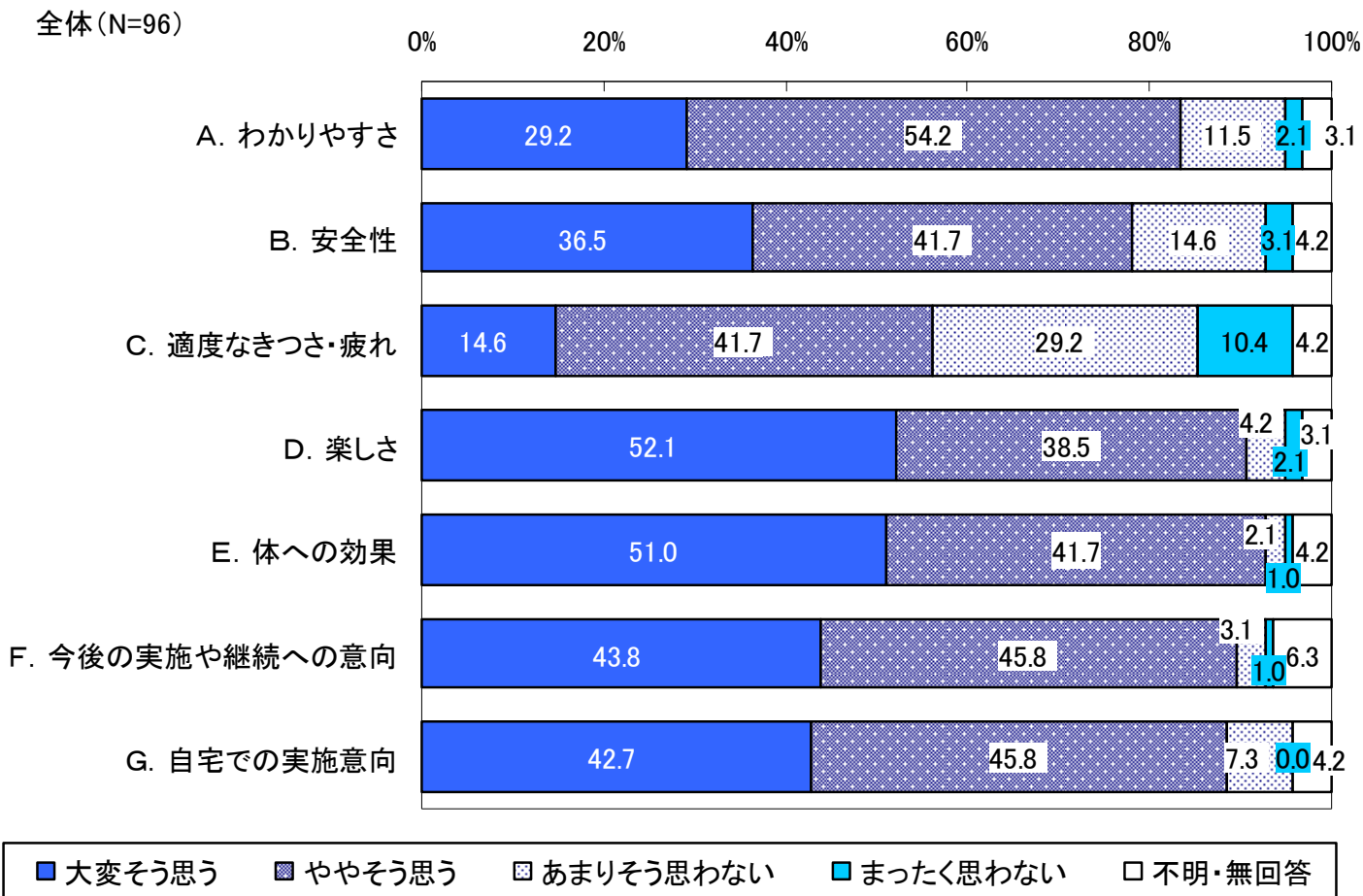


## 運動の場所



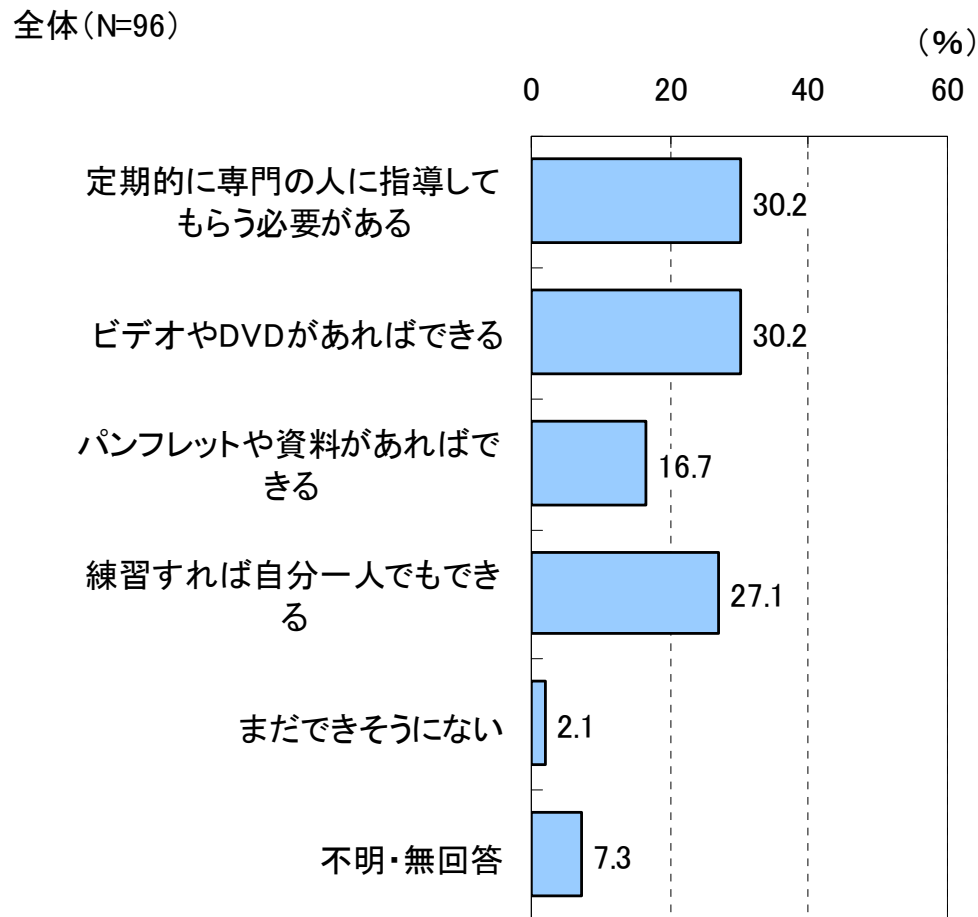
- 運動習慣の状況では、「運動習慣があり、6か月以前から継続している。」「現在、運動しているが、定期的ではない。」がそれぞれ4割を超えている。
- 運動、体操の実施場所では、「自宅」が5割以上、「集会所、公民館、保健センターなど」が4割近く。

# 体操全体を通しての感想



● 楽しさ、体への効果、今後の実施や継続の意向では、9割以上が『そう思う』（「大変そう思う」「ややそう思う」の合計）と回答。

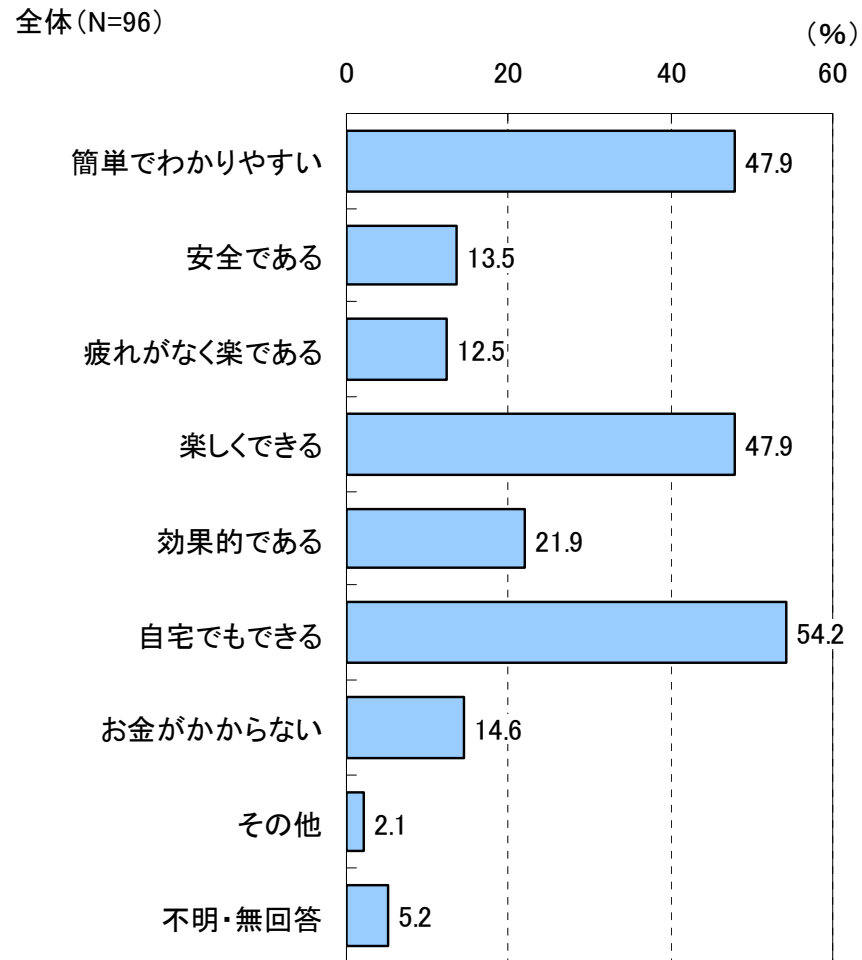
# 体操を継続するために必要なサポート



体操を継続するために必要なサポートでは、「ビデオやDVDがあればできる」「定期的専門指導が必要」「練習すれば自分一人でもできる」との回答が多い。

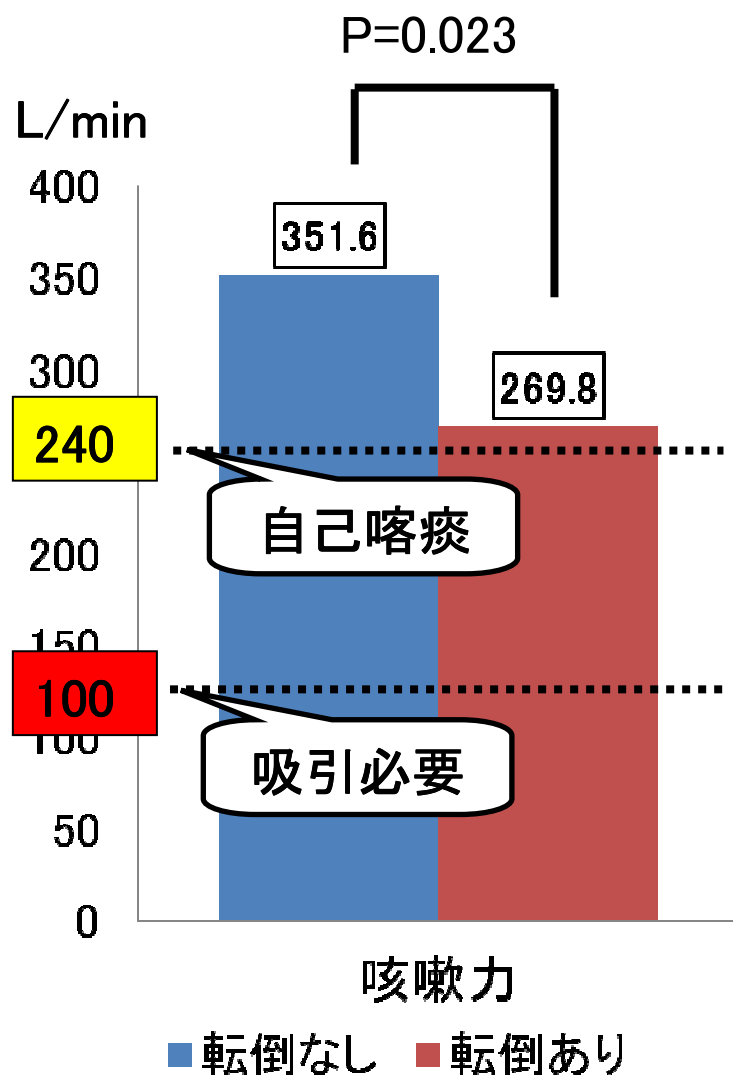


# 継続して実施してみたい体操



継続して実施してみたい体操では、「自宅でもできる」「楽しくできる」「簡単でわかりやすい」ことが主に求められている。

# 横断的分析：転倒および生活のひろがり と 嚥下・咳嗽機能との関連性



## 転倒を目的変数とした ロジスティック回帰分析の結果

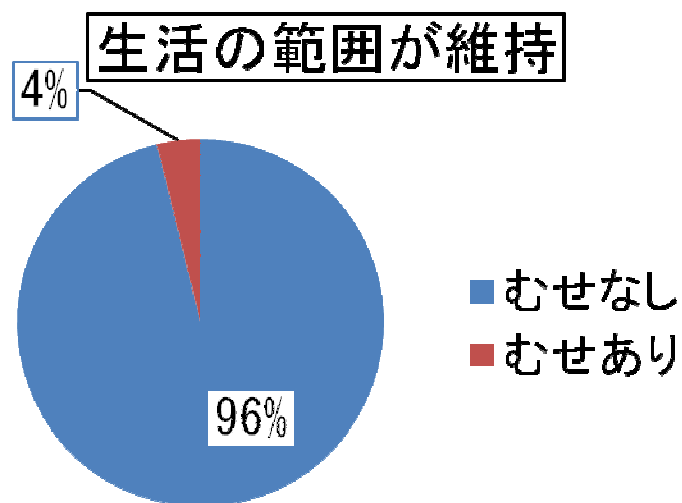
(5地区75名：平均年齢75歳)

	B	オッズ比	95% 信頼区間	
			下限	上限
咳嗽力 (50L/min刻み)	-.26	.771	.616	0.966

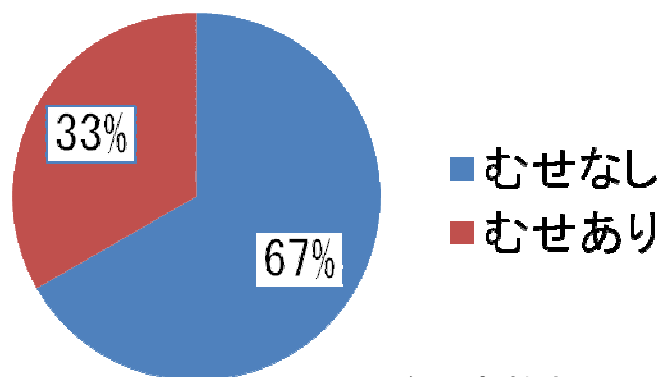
年齢・性別調整済み

6カ月以内に転倒した人は  
咳嗽力が弱い

# 横断的分析：転倒および生活のひろがり と 嚥下・咳嗽機能との関連性



**生活の範囲が狭い**



※後期高齢者

**生活のひろがりをも目的変数とした  
重回帰分析の結果**

(5地区75名：平均年齢75歳)

	B	B	95% 信頼区間	
			下限	上限
むせあり	-15.6	-.227	-28.6	-2.55
TUG	-.283	-.387	-4.43	-1.22

年齢・性別調整済み

**生活の範囲が狭いことと  
歩行能力・むせがあることは  
関連している**

# 体操実践導入後に明らかとなった課題

1. 教室・サロン参加者の中に立位での体操が困難な方が必ず数名存在する(膝痛, 腰痛などのため)。
2. 動画のペースが早すぎて, 動きについていけない方が多い。
3. チャプター分割されていない為, 部分的な練習ができない。
4. 複雑な動きの部分については, 複数回の指導が必要。

# 課題に対する対応について

- 座位バージョンを作成し、立位、座位で同時に実施している映像に改変。また全体のペース、種目間の間隔なども修正。
- 動画再生時にメニュー表示できる様にし、「本編」と「練習用」を選択出来る様にする。
- 「練習用」では動きについての丁寧な解説と、チャプター分割により、部分的な反復練習が出来る様にする。

# 平成25年度の計画

4月～6月：体操のバージョンアップ

- 体操策定ワーキンググループの強化(効果検証プロジェクトチームへ?)
- グループメンバーの増員：奈良県の地域リハビリテーションに詳しい臨床現場の理学療法士を増員検討中
- 体操動画撮影・編集

6月～7月：DVD,パンフレット作成

7月～12月：地域への実践導入

12月～平成26年2月：効果検証

3月：オリジナル体操完成