

◎今田 康夫¹、布施 彩音¹、大橋 亮介¹、大野 智貴¹、若林 敏行²

¹ 目白整形外科内科 リハビリテーション科 (東京都)、² 目白整形外科内科 整形外科

【目的】当院は介護予防を目的に、平成27年9月から平成29年3月まで地域在住高齢者を対象に運動を中心とした認知症・転倒予防教室を行った。今回、本教室終了から6ヶ月後に実態調査として、郵送による質問紙調査とフォローアップ教室での認知・身体機能測定を行ったので、教室参加中と終了後の測定項目の変化を報告する。

【方法】質問紙の郵送は教室に3ヶ月以上参加した44名とした。その中でフォローアップ教室参加希望者を募り測定を行った。質問紙ではロコモ25、改定Gait Efficacy Scaleを調査した。またフォローアップ教室では、認知機能測定としてフアイコグ、身体機能測定として握力、5回立ち上がり時間、片脚立位保持時間、Timed up & go testを測定した。統計解析は各測定項目の教室初回(初回)、教室終了時(終了時)、フォローアップ時(FU時)の比較を反復測定一元配置分散分析後、多重比較検定にて行った。有意水準は5%とした。

【結果】質問紙による回答は28名(回収率63.8%)であり、フォローアップ教室参加者は12名(参加率27.3%)であった。各測定項目(初回/終了時/FU時)は、フアイコグ(44.8/52.7/51.8)、5回立ち上がり時間(13.4/9.9/12.0[秒])の初回と終了時、ロコモ25(26.1/26.1/32.4)の初回とFU時、片脚立位保持時間(15.6/22.7/13.1[秒])の初回と終了時、終了時とFU時に有意差を認めた。

【考察】結果より、教室によって参加者の認知・身体機能の向上は図れるが、教室終了から6ヶ月以上の経過で、機能は教室初回時の水準に戻ることが示唆された。またロコモ25では教室中は維持できていたが、FU時には増加しており教室終了後の生活状況の低下が認められた。これらのことから、生活機能の維持を図るためには、継続的な教室開催と運動が求められると考える。

【結論】認知症・転倒予防教室により認知・身体機能改善は図れるが、終了後6ヶ月で機能は低下し、教室参加前の機能と同等になる。