

1-P2-4 ロコトレの介護予防効果とエビデンス —ロコモ予防による介護認定年齢の先送り効果—

◎久保谷 康夫¹、松原 三郎²、藤野 圭司³

¹ 鶯宿温泉病院 整形外科 (岩手県)、² 松原リウマチ科・整形外科、³ 藤野整形外科医院

【はじめに】運動器疾患が要支援1の約35%を占めている。今回、運動器疾患等に対するロコモ予防の介入により、介護認定の年齢をどの程度先送りできるかについて検討したので報告する。

【対象と方法】コントロール群としては、要支援1の1,000人の1年後の結果に関する報告（以下「天本報告」という）を用いた。ロコモ予防群として、藤野整形外科介護予防通所リハビリテーション施設において5年間経過観察可能者の1年後、3年後、5年後の介護度が把握できている者（平均年齢84.8歳）の中で、要支援1の102人、要支援2の52人を、また3年間経過観察が可能であった介護度1の8人を対象とした。

【結果】コントロール群の1年後の結果は、要支援1の1,000人の悪化率は、38.9%であった。ロコモ予防介入群の効果は、途中脱落例についてはLast observation carried forward法を用いて、要支援1から要支援2以上への悪化率は1年後で24.5%、5年後では25.5%であり、ロコモ予防介入群の5年間の悪化率の推移とコントロール群（38.9%）の割合を検討すると、カイ二乗検定にて有意差（ $p < 0.01$ ）を認めた。またその効果は5年後も持続していた。

【考察】コントロール群に関する報告は乏しく、要支援1からの悪化率は、1年経過後で約39%と推測せざるを得なかった。1年以上におよぶ報告は、「藤野資料」以外に渉猟することができなかった。結語：今回、100人余の5年間にわたる介入群とコントロールスタディ群を比較検討し、ロコモ予防群は、介護認定の年齢を有意（ $p < 0.01$ ）に、5歳以上先送りできることがわかった。