

石巻 詩織、◎石垣 太雅、橋川 拓史、寺門 淳

北千葉整形外科（千葉県）

【目的】当院の先行研究において、ロコモ群では2step test及び脊柱伸展可動性が低値であると報告した。本調査は脊柱伸展運動を動員したトレネーニングが移動能力に及ぼす影響について検証することを目的とした。

【対象と方法】対象は平成28年9月から5カ月間で当院を受診した60歳以上の高齢女性患者27名とした。術後早期や疼痛により評価及び運動が困難な患者は除外とした。下肢抗重力位から脊柱伸展及び回旋を複合的に動員した運動を考案し、時間は10分間、頻度は週3日以上行った。測定項目はロコモ度及び移動能力を評価するロコモ25、2step test、脊柱の伸展可動性を評価するProne push test（以下PPT）、立位における後弯姿勢を評価するOcciput to wall distance（以下OWD）とした。ロコモ25において16点以上だった者をロコモ群、15点以下だった者を非ロコモ群とし、それぞれトレネーニング開始時と12週後の測定結果をT検定にて二群間比較を行った。統計処理には「Excel統計2012」を使用し、有意水準は5%未満とした。

【結果】12週間のトレネーニング継続期間のうち、追跡可能であった対象者は27名中22名であった。そのうち、ロコモ群は11名、非ロコモ群は11名であった。両群共にPPT、OWDにおいて優位な改善を示した。加えてロコモ群では2step testにおいても有意な改善を示した。その他の項目では有意な差を認めなかった。

【考察】脊柱伸展および回旋機能を動員したトレネーニングを12週間継続した結果、ロコモ群、非ロコモ群において脊柱の伸展可動性を示すPPT、立位における後弯姿勢を示すOWDで改善がみられた。加えてロコモ群では移動能力を示す2step testの改善がみられた。下肢の支持と上肢の可動性を協調した歩行に近い運動を選択したことが、脊柱伸展機能と移動能力の改善に繋がったと考える。

【結論】脊柱伸展および回旋機能の賦活化は、移動能力の向上、ロコモ予防に対して期待できることが示唆された。