

専門領域別研究発表 | 専門領域別：介護予防・健康づくり

■ 2023年9月1日(金) 10:08 ~ 10:55 | ㊦ RY301 良心館3階 R Y 3 0 1 番教室

介護予防・健康づくり／口頭発表②

座長：館 俊樹（静岡産業大学）

10:08 ~ 10:23

[14介-口-04] 高齢者の身体活動促進のための集団戦略の効果

ゲートウェイを減災体力の向上とした取り組み

*久保田 晃生¹ (1. 東海大学)

10:24 ~ 10:39

[14介-口-05] 中高齢女性における骨格筋電気刺激トレーニングが動脈スティフネスと認知機能に及ぼす影響

*光岡 海音¹、橋本 佑斗¹、秦 麗ら¹、谷川 隆哉¹、上妻 歩夢¹、出口 実¹、菊池 直樹¹、岡本 孝信¹ (1. 日本体育大学)

10:40 ~ 10:55

[14介-口-06] スマートフォンは高齢者の健康関連Quality of lifeに影響を及ぼすか

*河野 喬¹、井川 純一²、森木 吾郎¹、房野 真也¹、高田 康史¹、相川 貴裕¹、加地 信幸¹、山崎 昌廣¹ (1. 広島文化学園大学、2. 東北学院大学)

専門領域別研究発表 | 専門領域別 | 介護予防・健康づくり

介護予防・健康づくり／口頭発表②

座長：館 俊樹（静岡産業大学）

2023年9月1日(金) 10:08 ～ 10:55 RY301 (良心館3階 R Y 3 0 1 番教室)

10:08 ～ 10:23

[14介-口-04]高齢者の身体活動促進のための集団戦略の効果

ゲートウェイを減災体力の向上とした取り組み

*久保田 晃生¹ (1. 東海大学)

本研究は、健康づくりや介護予防とは異なる、新たなゲートウェイとして、災害時に生き抜くための体力（以下、減災体力）を養うといった観点から、高齢者の身体活動促進の集団戦略を試み有効性を介入研究で検討した。介入地区は静岡県 O町 S地区、対照地区は O町の S地区以外とした。介入効果は、介入前後に質問紙調査で評価した。調査対象は、要介護状態ではない65歳から84歳までの者とし、介入地区は全数（603人）、対照地区は住民基本台帳を基に層化無作為抽出した603人とした。質問紙調査は、2021年9月（事前調査）および2022年9月（事後調査）に実施し、基本属性、身体活動量、運動行動変容ステージおよび防災・減災の意識に関する項目を把握した。集団戦略の内容は、①減災体力向上に関する内容を組み込んだチラシの全戸配布、②減災体力向上教室の実施、③地域防災訓練での普及活動である。事前調査と事後調査の2回の調査に協力が得られ分析項目に欠損値の無い分析対象者は389人で、介入地区が183人、対照地区が206人であった。1週間の歩行による身体活動量は、介入地区が事前調査で 338 ± 369 分/週、事後調査で 333 ± 396 分/週、対照地区が事前調査で 284.4 ± 422 分/週、事後調査で 280 ± 366 分/週であり、交互作用は認められなかった。防災・減災の意識も有意な変化は認められなかった。ゲートウェイを減災体力の向上とした身体活動促進の集団戦略によって、身体活動量の増加や防災・減災に関する意識の変化は認められなかった。一方、減災体力をテーマとしたことで、行政の組織横断的な連携による協力体制や、メディアからの注目度も集めたことから、社会実装に繋がる可能性は示唆された。本研究は JSPS科研費 JP20K11517の助成を受けて実施した。

専門領域別研究発表 | 専門領域別 | 介護予防・健康づくり

介護予防・健康づくり／口頭発表②

座長：館 俊樹（静岡産業大学）

2023年9月1日(金) 10:08 ～ 10:55 RY301 (良心館3階 R Y 3 0 1 番教室)

10:24 ～ 10:39

[14介-口-05]中高齢女性における骨格筋電気刺激トレーニングが動脈スティフネスと認知機能に及ぼす影響

*光岡 海音¹、橋本 佑斗¹、秦 麗ら¹、谷川 隆哉¹、上妻 歩夢¹、出口 実¹、菊池 直樹¹、岡本 孝信¹ (1. 日本体育大学)

【背景】 女性の身体諸機能は更年期を境に急激に変化し、中でも筋機能、動脈機能および認知機能は著しく低下する。骨格筋電気刺激（EMS）は血管内皮機能の向上や脳血流量を増加させることが示唆されており、認知機能を向上させる可能性がある。

【目的】 本研究では中高齢女性における EMS トレーニングが動脈スティフネスおよび認知機能を改善するか検討した。

【方法】 運動習慣のない健康な中高齢女性20名(59±9歳)を対象に、EMS群10名とコントロール群10名にランダムに分類した。コントロール群は2名脱落したため8名を分析対象とした。EMS群は腹・背部と大腿部に電極を装着し、腹・背部20分、大腿部20分の計40分/日のEMSを週5日、8週間実施した。電気刺激の周波数は2.7kHz、最小パルス幅は4 secに設定した。コントロール群は8週間通常の日常生活を送るよう指示した。8週間の介入前後に、等尺性最大膝伸展筋力（MVC）、上腕-足首間脈波伝播速度(baPWV)およびモントリオール認知機能検査(Moca-J)を測定した。

【結果】 両群における MVC と baPWV は介入前後で有意な変化は認められなかった。一方、EMS群における Moca-J の得点は EMS トレーニング後に有意に増加し($p=0.007$)、Moca-J の評価項目の1つである遅延再生の得点においても有意に増加した($p=0.013$)。コントロール群においては Moca-J および遅延再生のいずれも有意な変化は認められなかった。

【結論】 中高齢女性における EMS トレーニングは、動脈スティフネスを低下させないが、認知機能を向上させる可能性が示唆された。

介護予防・健康づくり／口頭発表②

座長：館 俊樹（静岡産業大学）

2023年9月1日(金) 10:08 ～ 10:55 RY301 (良心館3階 R Y 3 0 1 番教室)

10:40 ～ 10:55

[14介-口-06]スマートフォンは高齢者の健康関連 Quality of lifeに影響を及ぼすか

*河野 喬¹、井川 純一²、森木 吾郎¹、房野 真也¹、高田 康史¹、相川 貴裕¹、加地 信幸¹、山崎 昌廣¹ (1. 広島文化学園大学、2. 東北学院大学)

本研究では、高齢者の健康関連 Quality of life（HRQOL）と運動習慣、地域活動参加、及びスマートフォン所持の関連について、高齢者1,028名（男性429名、女性596名、年齢78.86歳 ± 5.61年）を対象に検討した。HRQOLのうち、身体的、精神的、社会的健康度は SF-36 (MOS 36-Item Short-Form Health Survey) を用い、社会的孤立（社会的つながり）については、LNSN-6 (Lubben Social Network Scale-6 日本語版) を用いて評価した。

身体的健康には運動習慣、精神的及び社会的健康には地域活動参加、社会的つながりにはスマートフォン所持が、それぞれ正の関連を有するとの仮説のもと重回帰分析を行った。結果として、予測どおり身体的健康には運動習慣が、精神的健康には地域活動参加が有意な説明変数であることが確認された。一方で、社会的健康にスマートフォン所持、社会的つながりに運動習慣と地域活動参加が有意に関連することが示された。さらに、分位点回帰分析（20, 40, 60, 及び80パーセンタイル）によって健康度の上位と下位について要因の影響の差を検討したところ、身体的健康では運動習慣に60パーセンタイル以下で有意な正の係数が認められた。精神的健康ではすべての要因、すべてのパーセンタイルで有意な係数が認められなかった。社会的健康ではスマートフォン所持に60パーセンタイル以下で有意な正の係数が認められた。社会的つながりでは運動習慣が60パーセンタイルのみ、地域活動参加がすべてのパーセンタイルで有意であった。

これらの結果から、高齢者の健康増進、特に社会的側面への介入において、健康度の上位から下位のそれぞれに、より適合した介入方法の検討が求められるとともに、スマートフォンないしインターネットコンテンツの活用可能性が示唆された。