

専門領域別研究発表 | 専門領域別：介護予防・健康づくり

⌚ 2025年8月29日(金) 10:55 ~ 11:54 🏢 3201教室(教育研究棟 3街区 2階 3201)

[3a1107-10] 介護予防・健康づくり／口頭発表③

座長:根本 みゆき(筑波大学)

10:55 ~ 11:09

[14介-口-07]

オリジナル体操を含む地域密着型運動プログラムの実施と評価
高齢者の身体機能と心理的变化に着目した実践報告

*丸山 裕司¹、田中 亨²、福富 彩子³ (1. 東海学園大学、2. 仙台大学、3. 愛媛大学)

11:10 ~ 11:24

[14介-口-08]

高齢者における自覚的な発声評価と身体的・心理的健康状態との縦断的研究
かさまスタディによる2年間の追跡研究

*西村 生¹、角田 憲治¹、大藏 倫博¹ (1. 筑波大学)

11:25 ~ 11:39

[14介-口-09]

地方高齢者の歩行・活動量の実態と健康維持の課題

*花岡 美智子¹ (1. 東海大学)

11:40 ~ 11:54

[14介-口-10]

週1回の集団エクササイズトレーニングを行っている高齢者の体力の変化

*松井 健¹、林 勇樹¹、巽 樹理¹ (1. 追手門学院大学)

専門領域別研究発表 | 専門領域別：介護予防・健康づくり

■ 2025年8月29日(金) 10:55 ~ 11:54 ■ 3201教室(教育研究棟 3街区 2階 3201)

[3a1107-10] 介護予防・健康づくり／口頭発表③

座長:根本 みゆき(筑波大学)

10:55 ~ 11:09

**[14介-口-07] オリジナル体操を含む地域密着型運動プログラムの実施と評価
高齢者の身体機能と心理的变化に着目した実践報告***丸山 裕司¹、田中 亨²、福富 彩子³ (1. 東海学園大学、2. 仙台大学、3. 愛媛大学)

本研究は、青森県田子町において、地域の伝承文化や風土を活かした高齢者向け運動プログラム「タプコプさわやか運動プログラム」を開発・実施し、その有効性を検証したものである。田子町は運動習慣者が少なく、健康寿命の延伸が重要課題となっている。健康日本21（第三次）に掲げられた「すべての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」の理念をふまえ、本プログラムでは、筋力トレーニング（約7分）と地域に馴染みのある音楽・動作を取り入れたオリジナル体操（約5分）で構成された映像を制作し、田子町ケーブルテレビにて日々放映した。研究対象は、田子町在住の高齢者20名（男性2名、女性18名）であり、体力測定、質問紙調査、インタビュー調査を通じて多角的な評価を行った。

1日あたりの平均歩数は5,907歩、運動実践率は96日間中平均66日であった。介入前後の体力測定では、全項目において有意な向上が見られ、特に下肢筋力やバランス能力の改善が顕著であった。SF-8によるQOL調査では「活力」の向上が統計的に有意であり、日常生活における「体力に対する自信」にも肯定的な変化が確認された。インタビュー調査では、「立ち上がりが楽になった」「毎日の楽しみになっている」といった身体的・心理的効果が多数挙げられ、プログラムの継続性と地域との親和性が示された。また、田子町出身で東京都在住の高齢者にも同プログラムを紹介し、ふるさととのつながりを意識した普及活動を行ったが、実施頻度は町内より低かった。参加者からの継続希望も多く、現在もケーブルテレビでの放映が継続されている。本研究は、地域文化を活用した運動支援が高齢者の健康づくりに貢献していることを示唆している。

専門領域別研究発表 | 専門領域別：介護予防・健康づくり

📅 2025年8月29日(金) 10:55 ~ 11:54 📍 3201教室(教育研究棟 3街区 2階 3201)

[3a1107-10] 介護予防・健康づくり／口頭発表③

座長:根本 みゆき(筑波大学)

11:10 ~ 11:24

[14介-口-08] 高齢者における自覚的な発声評価と身体的・心理的健康状態との縦断的研究

かさまスタディによる2年間の追跡研究

*西村 生¹、角田 憲治¹、大藏 倫博¹ (1. 筑波大学)

【背景】加齢により音声の問題は増加し、その生涯有病率は3割に達する。音声問題の一種である発声障害と抑うつとの関連は複数報告され、一部の横断研究では、同障害と身体活動制限の関連性を認めている。だが、これらの関連性を検証した研究は乏しく、効果的な支援策の構築のため、追跡研究に基づく知見の蓄積が求められる。そこで本研究では、2年間の追跡研究により高齢者の発声評価と身体的・心理的健康状態との関連性を検証した。【方法】2022年に実施された体力測定会の参加者252名のうちデータ欠損がなく、2023年と2024年の追跡調査に1回以上参加した172名を対象とした（76.4±5.3歳、女性103人）。自覚的な発声評価にVoice Handicap Index 10（VHI-10）を用いた。先行研究を参考に、VHI-10が0点を「発声障害なし」（PVHなし）群、1点～4点を「軽微な発声障害あり」（軽微PVH）群、5点以上を「発声障害あり」（PVH）群とした。身体機能評価に握力、開眼片足立ちテスト、椅子立ち上がりテスト、5m通常歩行時間、長座体前屈を用いた。心理的健康はGDS、身体活動量はPASEにより評価した。統計解析には線形混合モデルを用い、従属変数に身体的・心理的指標、説明変数に自覚的な発声評価を投入し、各種共変量で調整した。【結果】2年間の追跡調査の結果、交互作用が認められた項目はなかったが、長座体前屈と5m通常歩行時間に群および時間の固定効果が認められた。全体として加齢に伴い両パフォーマンスは低下するが、追跡期間を通して軽微PVH群やPVH群は、PVHなし群に比べて低値を示した。また、GDSでも群の固定効果が認められ、追跡期間を通してPVH群は他の群と比較して抑うつ度が高かった。【結論】追跡期間を通して自覚的な発声障害がある高齢者は、柔軟性および歩行能力が低く、抑うつ度が高いことがわかった。

専門領域別研究発表 | 専門領域別：介護予防・健康づくり

■ 2025年8月29日(金) 10:55 ~ 11:54 ■ 3201教室(教育研究棟 3街区 2階 3201)

[3a1107-10] 介護予防・健康づくり／口頭発表③

座長:根本 みゆき(筑波大学)

11:25 ~ 11:39

[14介-口-09] 地方高齢者の歩行・活動量の実態と健康維持の課題*花岡 美智子¹ (1. 東海大学)

目的：高齢者にとって、生活をしていく上での交移動手段の確保は重要な問題である。特に地方では自家用車の免許返納後、代替交通手段が不十分なため、生活圏が縮小し活動量が低下する恐れがある。本研究は、地方に住む後期高齢者の1日の歩数と身体活動量を測定し、健康づくりの現状と課題を明らかにすることを目的とした。方法：地方在住の後期高齢者1名（81歳女性）を対象に1日平均歩数、消費カロリー、運動時間の計測を実施した。測定期間は2025年1月～5月の計117日間である。得られたデータを全国平均と比較、また季節や時間帯による影響についても検討していく。結果：1日平均歩数の平均値は 2589.2 ± 1192.95 歩、1日歩数時間は平均 61.5 ± 24.62 分、運動強度別では、3METs未満が平均 236.3 ± 138.99 分、やや強度のある運動（3METs以上）は平均 7.1 ± 13.69 分であった。考察：厚生労働省は、75歳以上の女性の平均歩数が $3,584 \pm 2,737$ 歩、65歳以上の女性の1日の歩数目標値は約6000歩と示している。対象者の歩数は目標の43.2%に留まり、やや強度のある運動は1%未満と非常に少ない結果であった。これは81歳という高齢から通常の歩行速度が遅かったことが影響していると考えられる。国土交通省は80歳代女性の歩数中央値は、15万人以上の市で2373歩、人口5万人未満の市では1607歩であり、都市部高齢者は地方に比べ歩数が多い傾向があることを報告している。対象者の歩数はそれを上回っていたが、免許返納に伴い自転車移動が中心となり、活動範囲が縮小、天候や時間帯に活動が制約されている現状が明らかとなった。結論：高齢者が活動量を確保する為には、本人の意欲に加えて、移動のモチベーションを高めるコミュニティの形成や、天候に左右されない公共交通サービスの充実が必要である。

■ 2025年8月29日(金) 10:55 ~ 11:54 ■ 3201教室(教育研究棟 3街区 2階 3201)

[3a1107-10] 介護予防・健康づくり／口頭発表③

座長:根本 みゆき(筑波大学)

11:40 ~ 11:54

[14介-口-10] 週1回の集団エクササイズトレーニングを行っている高齢者の体力の変化*松井 健¹、林 勇樹¹、巽 樹理¹ (1. 追手門学院大学)

【背景】地域高齢者の健康運動教室は、運営負担や利用者の参加しやすさ、長期の継続性を考慮し、集団で行うエクササイズセッションを週1回で実施することが多い。このような週1回のセッションが長期的に体力等に及ぼす影響は不明な点も多い。【目的】本研究は、週1回の頻度で継続する高齢者の集団エクササイズが、長期的な体力変化にどのような影響を及ぼすかを明らかにすることを目的とした。【方法】週1回、45分間の有酸素運動を主とした集団エクササイズのセッションを、4月から13回、および10月から13回、計2期、年間26回行った。様式は、陸上運動もしくは水中運動のいずれかとした。2022年度から3年間、継続的に参加し、測定会に参加した高齢者を分析対象とした。対象者は、32名（うち男性5名）で、2022年当初の平均年齢は75歳であった。文部科学省の「新体力テスト」、Timed Up & Go (TUG)テスト等の体力指標、ならびに身体組成および動脈スティフネスの計測も行った。【結果】各年度の平均値を求め、2022年度と2024年度を比較し、経年変化をみた。開眼片足立ち時間は、経年変化での個人間変動が大きく、その変化量と3年間（計6回）の測定における個人の平均記録間に有意な負の相関関係がみられた。TUGと6分間歩行の経年変化の間にも有意な負の相関関係がみられ、TUGのタイムが遅くなった者は、6分間歩行能力も低下する傾向がみられた。また、6分間歩行の平均値は、2022年度に比べ2024年度で有意に低下した。【考察・結論】週1回の持久系集団エクササイズでは、後期高齢者のバランス能力の低下ならびに持久力（移動能力）の低下を抑制することは難しいことが示唆された。後期高齢者の運動プログラムにおいてはこれらの能力を包括的に鍛え、運動頻度を増やすといった方策が重要であると考えられる。