

シニアのQOL向上を目的とした運動プログラム開発の試み

Developing an Exercise Program Aimed at Improving the QOL of Senior Citizens

トンプソン 雅子 (Masako Thompson) 指導：中村 好男教授

【緒言】 日本は高齢化のスピードが非常に早く、また75歳以上の後期高齢者が急増しており、約30年後には後期高齢者数が65歳以上の前期高齢者数を上回るとされている。高齢社会の現状と要介護高齢者の増加は深刻な問題である。

介護保険制度が発足してから、年々要介護認定者も増加し介護保険財政の危機が問題視されている。要介護者を抱える家族の負担の軽減や地域社会による要介護問題への取り組みが今後の重要な課題である。また、要介護認定者の減少のために、介護予防の施策として虚弱高齢者に対する身体機能向上トレーニングおよびQOL向上のための高齢者運動プログラムが必要となる。

高齢者運動プログラムの開発は、身体活動への取り組みのきっかけ作りが重要であり、運動指導者は高齢者が身体活動を自然に行なえるように誘導することが大切と考え、音楽を使用して身体の動きやすいムード作りや手具を使用して自然に物を持つ動作を生み出す環境作りの設定が必要であると考えた。そして楽しく身体を動かす事によって得られる爽快感や満足感など特にメンタルの面を重視し、QOLの向上を目的とした高齢者に機器を使用しない運動プログラムの開発を実施した。

【目的】 フィットネスクラブや体操教室に通うことの困難な虚弱高齢者も楽しめる、機器を使わない手ごろな運動プログラムの開発を行ない、その開発したプログラムが高齢者のQOL向上の一助となる事を目的とした。

【対象者】 対象者は、軽費老人ホームに居住する高齢者38名(要介護認定者を含む)ならびに、デイサービス施設に通所する要介護認定者14名であり、本人あるいは家族からの同意書を得てからプログラムの参加対象とした。

【評価方法】 1、体力測定(握力・開眼片足立ち・5m歩行)
2、質問紙

①おたっしや21-18項目は老年症候群(生活機能の低下、転倒、失禁、低栄養、軽度の痴呆など)のリスク保有の有無の判定を目的としている。

②健康関連QOL 主観的健康度の指標であるSF-36は大きく分けて身体的健康感と精神的健康感に分けることができる。この2つの健康感は8つの下位尺度から構成されている。身体機能(PF)、日常役割機能(身体: RP)、体の痛み(BP)、全体的健康感(GH)、活力(VT)、社会生活機能(SF)、日常役割機能(精神: RE)、

心の健康(MH)に関する健康関連QOLの評価を行なった。

③老研式活動能力指標-LADL(手段的日常生活動作能力)を評価する尺度として、個人が社会的環境に適応していく能力を評価する。

3、プログラムに対するアンケート調査は、軽費老人ホームは対象者にデイサービス施設は対象者の家族にそれぞれアンケートした。

【結果と考察】 体力測定の結果は介入後向上がみられなかった。

①おたっしや21と③活動能力指標の質問紙は、両施設ともに介入前後による変化は見られなかったが、主観的健康度の指標である②健康関連QOLは、両施設対象者による介入前後のt検定の結果、精神的健康感(MCS)が有意だった(図1)。この介入前後のMCSの変化について年齢別、介護度別、性別のサブグループ毎の平均値の差を検定したところ、後期高齢者、要介護者、女性のサブグループで各々有意な差が認められた。

プログラムに関する対象者自身またはご家族へのアンケートによると、音楽を使用した体操は楽しい、または必要と述べた回答が多く、両施設とも継続したいかの質問項目は「はい」の回答が80%以上だった。

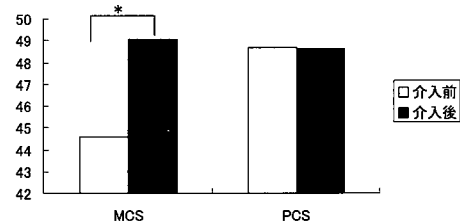


図1 両施設対象者の健康関連QOL (MCSとPCS)

今回の結果は、両施設対象者の健康関連QOLの精神的健康感が有意だったことから、本研究の目的である体操教室に通うことの困難な虚弱高齢者も楽しめる運動プログラムの開発が、高齢者のQOL向上の一助となることが示唆された。そして本プログラムは後期高齢者、要介護者、特に女性のQOL向上に有効であることが示唆された。今後、後期高齢者の増加、そして要介護者の増加が推測される。介護予防の視点から要介護者の減少、介護度の改善を目指した研究、そして高齢者の人権、とりわけ尊厳を重視した生活の質(QOL)の改善・向上とともに、日常生活動作(ADL)に改善が見られるような筋力向上を目的とした運動プログラムの開発が必要である。