

# 後期高齢者の QOL 向上(介護予防)を目的とした 運動プログラムの開発

トンプソン雅子\*, 李恩兒\*, 日野水拳\*\*, 中村好男\*\*\*

\*早稲田大学大学院 人間科学研究科

\*\*早稲田大学 人間科学部

\*\*\*早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: 介護予防, 虚弱高齢者, QOL

## 抄 録

本研究は、介護予防の施策の1つとして虚弱高齢者を含めた施設利用の高齢者が手軽にできる“機器を使用しない”運動プログラムを開発し、本プログラムが運動への関心のきっかけとなり、対象高齢者の QOL の向上の一助となることを目的とした。そして本プログラム実施の際の必要経費を算出し検討するために、特別養護老人ホーム(デイサービス通所者)と軽費老人ホーム(ケアハウス)の入居者に対し介入研究を実施した。対象者はプログラムの途中で何らかの理由(病気やドロップアウト)により参加を断念した 12 名(デイサービス通所者1名、ケアハウス 11 名)を除いた 40 名(81±6.5 歳)を解析の対象とした。上記 2 ヶ所の施設における実施期間は、デイサービスでの 2 回の介入前のデモンストレーションも含め、平成 16 年 6 月末から 10 月中旬までとした。測定項目は体力測定(握力、開眼片足立ち、5m歩行)、健康関連 QOL(SF36)、プログラムに対する評価ならびにプログラム経費であった。体力測定の結果は変化がなかった。SF36 の結果(ケアハウスに要介護認定者も含まれていた)、新たに両施設を統合し要介護認定者と非認定者に分け解析した)は、要介護認定者のサマリースコアの精神的健康感が有意だった。プログラムに対する評価は、「今後もプログラムを継続してほしい」の項目が両施設とも回答者の約 80%が“はい”と回答しており、プログラムは概ね好評だった。費用は一人当たり約 607 円であったが、デイサービス通所の場合参加者の安全性とプログラムの網羅性を考慮し、運動指導の補助を 1 名多くした場合は約 722 円となった。

SF36 の結果から、本プログラムは対象者の精神的健康感に影響したと考えられた。また、アンケート調査と費用の結果から、プログラムの実用性が示唆された。

スポーツ科学研究, 2, 113-122, 2005 年, 受付日:2005 年 8 月 5 日, 受理日:2005 年 12 月 5 日  
連絡先: トンプソン雅子, 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15 早稲田大学大学院人間科学研究科  
masako@hotmail.com