

# 拮抗動作バランス回復アプローチ(操体法)による 高齢者の腰・膝痛改善プログラムの開発

矢野史也\* 中村 好男\*\*

\*早稲田大学 総合研究機構 エルダリー・ヘルス研究所

\*\*早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: 拮抗動作バランス、操体法、高齢者の運動機能、腰痛、膝痛

## 抄 録

高齢者人口の増大とともに老人医療費や介護保険給付費が増大していることが社会問題化している。2006年度より運動機能改善を目的にした筋力向上トレーニングなどの介護予防サービスが導入されたが、一方で高齢期になって身体を鍛えることに拒否反応を示す層が少なからず存在することも推測される。そこで本研究では、高齢者がより参加しやすい運動プログラムの重要性に着目し、頑張って身体を鍛えるのではなく、気持ちよく動いて、筋骨格系のバランスを整えることで運動機能の改善、腰痛・膝痛の緩和を目的にした運動プログラムを開発し、その効果検証を行った。N市高齢者健康教室に自主的に参加した25名(男性5名、平均72.4±6.0歳、女性20名、平均68.6±4.5歳、男女合計平均69.3±4.5歳)を対象に、2006年5月18日から7月27日まで、1回90分、全9回、腰部を中心とした拮抗動作バランス回復法(操体法)をコアプログラムとして実施した結果、高齢者にとって主要運動機能の一つであるイスからの立ち座り回数における介入前後の回数の分布で有意な改善が認められた。また、腰痛の過去1ヶ月の状況、膝痛の過去1ヶ月の状況ともに介入前後の回答の分布で有意な改善が認められた。このことから介入プログラムの有効性が示唆された。

スポーツ科学研究, 4, 93-103, 2007年, 受付日:2007年1月27日, 受理日:2007年12月5日

連絡先: 矢野史也, 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 yano@sportsfield.co.jp