

平成22年度 日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅰ
高齢者の元気長寿支援プログラム開発に関する研究
— 第2報 —

研究班長	田中喜代次 ¹⁾	
研究班員	大藏 倫博 ¹⁾	小澤多賀子 ²⁾
	藪下 典子 ³⁾	大田 仁史 ⁴⁾
担当研究員	森丘 保典 ⁵⁾	

目 次

はじめに ～高齢者の元気長寿支援プログラム開発に関する研究 第2報の報告にあたって～ 研究班長 田中喜代次	3
1. 転倒防止プログラムの開発 ～つまずき時に踏みとどまるバランス能力からの提案～ 大久保善郎、清野 諭、鄭 松伊、大須賀洋祐	5
	根本みゆき、大田 仁史、田中喜代次
2. 筋力維持・改善プログラムの開発 ～虚弱度別の提案～ 根本みゆき、齋藤 真紀、金 知慧、大月 直美、清野 諭	13
	沖 直哉、小澤多賀子、藪下 典子、田中喜代次
3. 歩行能力の維持・改善に着目した身体的虚弱改善プログラムの開発 大須賀洋祐、金 知慧、齋藤 真紀、鄭 松伊、根本みゆき	27
	大月 直美、大久保善郎、藪下 典子、田中喜代次
4. 地域在住高齢者の認知症予防を目的とした脳機能賦活プログラムの開発 大藏 倫博、尹 智暎、檜森えりか、小澤多賀子	35
5. 立ち上がり動作時の地面反力変数による下肢筋機能評価尺度の開発 辻 大士、金 泰浩、大藏 倫博	47
6. 高齢者の身体活動量、身体機能との関連からみた身体的虚弱化リスク評価尺度の開発 ～乗物を利用した外出頻度によるスクリーニングの重要性～ 角田 憲治、北濃 成樹、尹 之恩、真田 育依	53
	堀田 和司、村木 敏明、大藏 倫博
7. 介護予防を目的として高齢者の運動の継続化を見据えた運動サロンの設置と普及の試み ～現状と課題の把握～ 三ッ石泰大、井上 実咲、大藏 倫博	61

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科、2) 株式会社 THF、3) 医療法人八千代会八千代病院、
4) 茨城県立健康プラザ、5) 日本体育協会スポーツ科学研究室

はじめに 高齢者の元気長寿支援プログラム開発に関する研究 第2報の報告にあたって

田中喜代次¹⁾

老人が老人を介護する「老老介護」時代、軽症の認知症高齢者が重症の認知症高齢者を介護する「認認介護」時代が到来している。高齢化・少子化・一世代同居化が進行するなか、国民の老後の生活環境は今後さらに厳しいものとなることが確実視されている。また、循環系疾患や代謝内分泌疾患を有する国民の数は増加の一途であり、その抑制手段の一つに運動の習慣化が推奨されている。

本プロジェクトの代表である田中らは、平成14・15年度に中高年者の多くが使える「基本運動プログラム」の作成に努めてきた。そして平成16・17年度には、内科的・外科的疾患（病態）を有する中高年者のために、「病態別運動プログラム」を提案した。病態別とは、肥満症、内臓脂肪型肥満、糖尿病、高血圧症、心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患、整形外科的疾患（主に変形性膝関節症）を指している。基本運動プログラムは、運動の目標設定、種目、強度と時間、回数などの基本的事項をはじめ、服装、体調チェック、時間帯、水分補給などの注意事項を解説している。また、運動の実践例として、ウォーキング、ジョギング、バランスボールエクササイズ、水中運動、ゴムバンドエクササイズ、ダンベルエクササイズ、器具を使用しない筋力強化運動、チェアエクササイズ、ボールレクリエーションなどを紹介している。

平成22年（2010年）発行の第2版では、初版の『中高年者のための運動プログラム＜基本編＞』を『中高年者の元気長寿のための運動プログラム』に、そして『中高年者のための運動プログラム＜病態別編＞』を『中高年者の疾病予防・改善

のための運動プログラム』にタイトルを変更することとした。

これらの成果を受けて、本プロジェクトチームは、平成21年度より高齢者の元気長寿を実現するための様々な支援プログラムを提案しようとしている。＜基本編＞＋＜病態別編＞＋＜要介護化要因別編＞の3点セットでもって、中高年者の健康長寿・元気長寿・要介護防止を図る支援が充実するとの仮説である。＜基本編＞、＜病態別編＞、＜要介護化要因別編＞のいずれをとっても、むずかしい課題であり、常に部分改訂が必要となるため、今後も内容の充実に努めていく所存である。

本プロジェクトの具体的な目的は、元気高齢者および二次予防に係る事業の対象者（旧特定高齢者、虚弱高齢者）の要介護化リスクを早期に判定（スクリーニング）できる評価尺度の作成と、危険要因別の元気長寿支援運動プログラムの開発、さらには、実践・評価・継続・普及につながる地域に根ざした一連のシステムを開発することである。そこで、本プロジェクトの第2期にあたる今期（平成22年度）は、平成14～17年度に報告した運動プログラムを発展的に活用した新しいプログラムを要介護化要因（転倒、歩行能力低下、筋力低下、認知機能低下、閉じこもり等）別に提案することとした。今期の後半からは、元気長寿支援システムの構築のための予備的検討にも着手している。詳細は各班員の報告書を参照されたい。

平成23年度以降は、これまでの研究成果に基づき、運動が継続しやすく、波及効果がもたらされ、地域の人材や社会環境と融合・調和しうような、地域に根づく新しい元気長寿支援システムの開発を目指す計画である。

1) 筑波大学大学院人間総合科学研究科