

# 高齢者の元気長寿支援プログラム開発に関する研究 — 第 3 報 —

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

## 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 3 報の報告にあたって～ .....	研究班長 田中喜代次 ..... 3
<b>第 1 部 高齢者の元気長寿支援プログラムの開発</b>	
第 1 章 転倒防止プログラムが地域在住高齢者の体力に及ぼす影響 ～体力水準により選択可能な在宅運動～ .....	大久保善郎, 清野 諭, 鄭 松伊, 大須賀洋祐, フィゲロア・ラファエル, 小澤多賀子, 田中喜代次 ..... 5
第 2 章 身体的虚弱高齢者における歩行能力の維持・改善プログラムの効果検証 .....	大須賀洋祐, 根本みゆき, 鄭 松伊, 沖 直哉, 大久保善郎, フィゲロア・ラファエル, 藪下 典子, 田中喜代次 ..... 13
第 3 章 認知症予防プログラムの長期間継続による効果の検証 .....	尹 智暎, 尹 之恩, サガザデ・マシド, 大藏 倫博 ..... 21
第 4 章 要介護高齢者の重度化防止のための筋力維持・改善プログラムの検討 .....	根本みゆき, 藪下 典子, 清野 諭, 大須賀洋祐, 沖 直哉, 大田 仁史, 田中喜代次 ..... 25

1) 筑波大学体育系, 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

## 第2部 高齢者の身体・認知機能評価尺度の開発

- 第1章 地面反力変数による下肢筋機能評価尺度の縦断的妥当性の検討  
…………… 辻 大士, 金 泰浩, 相馬 優樹, 大藏 倫博 …… 33
- 第2章 身体的虚弱化リスク評価指標の縦断的妥当性の検討  
…………… 清野 諭, 根本みゆき, フィゲロア・ラファエル, 大須賀洋祐,  
大久保善郎, 鄭 松伊, 田中喜代次 …… 37
- 第3章 外出範囲の評価を用いた簡便な心身・社会機能低下者スクリーニング尺度の作成:  
横断的・縦断的視点からの検証  
…………… 角田 憲治, 北濃 成樹, 堀田 和司, 真田 育依,  
村木 敏明, 門間 貴史, 武田 文, 大藏 倫博 …… 43
- 第4章 睡眠からみた身体・認知機能低下リスク評価尺度の開発:横断的および縦断的研究から  
…………… 北濃 成樹, 角田 憲治, 辻 大士, 三ッ石泰大, 尹 之恩,  
金 泰浩, 村木 敏明, 真田 育依, 大藏 倫博 …… 47
- 第5章 認知機能評価のためのパフォーマンステスト:トレイルメイキングペグテストの提案  
…………… 大藏 倫博, 檜森えりか, 尹 智暎, 尹 之恩 …… 53

## 第3部 元気長寿支援プログラムを地域に根づかせる事例研究

- 第1章 茨城県笠間市における事例研究  
…………… 三ッ石泰大, 甲斐 裕子, 大藏 倫博 …… 59
- 第2章 福島県会津美里町における事例研究  
…………… 藪下 典子, 清野 諭, 根本みゆき, 鄭 松伊, 大須賀洋祐,  
大久保善郎, 沖 直哉, 小澤多賀子, 大田 仁史, 田中喜代次 …… 65
- 第3章 宮城県山元町(東日本大震災被災地)における事例研究  
…………… 大久保善郎, 鈴木 玲子, 大藏 倫博, 重松 良祐, 辻 大士,  
三ッ石泰大, 檜森えりか, 棚原 友季, 藪下 典子, 田中喜代次 …… 69

# 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3報の報告にあたって～

研究班長 田中喜代次<sup>1)</sup>

日本体育協会（公益財団法人）・日本オリンピック委員会創立百周年記念として平成23年7月15日に表明された「スポーツ宣言日本（二十一世紀におけるスポーツの使命）」の冒頭に、「スポーツは、自発的な運動の楽しみを基調とする人類共通の文化」とある。また、三つある宣言の一つめは「スポーツは、運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、人々のつながりを深める」から始まる。このような考え方は、国境を超え、男女、世代、運動技能や体力水準、そして疾病の有無をも超越した普遍的な真理に近いと言っても過言ではない。超高齢化・少子化が進行した我が国では、老人が老人を介護する「老老介護」、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」、「閉じこもり」や「虐待」など憂うべき社会問題が顕在化している。また、生活保護受給者が増加の一途にあり、独居の高齢者による無縁死（孤独死）も増えている。日本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が、その対策は立っていない。前代未聞の少産多死時代を迎えた我が国において、上記宣言の価値はますます高まるものと言える。

本プロジェクトの目的は、まさに「スポーツや運動を通して、同世代間・異世代間の喜びや感動を共有し、高齢者を取り巻く人々のつながり（絆）を深める」ことにある。この「感動と絆」を感じとらせることこそが、高齢者に元気と活力を与え、健全な生への希望

をふくらませることになると考えられる。このような考え方にに基づき、本報告書では、既に発刊済みの報告書（第1報および第2報）を包括する内容とし、さらなる充実を図った。

具体的には、我々が長年たずさわるコホート（茨城県および福島県、千葉県の市町）において、平成21年度・22年度で開発した元気長寿支援プログラムを適用し、長期的な観点からプログラムの実践効果を検証した。また、近年、二次予防事業対象者（特定高齢者）に向けた運動プログラムだけでなく、通所型介護施設（デイサービス等）における軽度介護（要支援1・2）者向けの重度化防止（三次予防）を企図した身体機能改善プログラムの需要が高まっていることから、これらの社会的ニーズに呼応するために、要介護化リスク評価尺度および要介護化予防プログラム、さらには軽度介護者（デイサービス等の利用者）の重度化防止プログラムについて長期継続効果の観点から言及した。そして、このような評価法およびプログラムが地域に根づくための普及方法に関する検討にも着手していることから、本年度は、茨城県笠間市と福島県会津美里町、東日本大震災の被災地である宮城県山元町における事例調査の報告を最終章としてまとめた。詳細は各班員の報告書を参照されたい。

平成24年度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的効果がもたらされ、地域の人材や社会環境と融合・調和しうる地域に根づく新しい元気長寿支援システムの完成（長期間の効果検証まで）を目指す計画である。

1) 筑波大学体育系