

「介護予防運動教室が血管硬化指標および運動機能に及ぼす効果」

●神谷具巳 1)、渡辺圭一 2)、林潤一 3)、石田信彦 1, 2)

- 1) 医療法人社団和風会 多摩リハビリテーション病院 メディカルフィットネスセンター プラム
- 2) 医療法人社団和風会 所沢中央病院 検査科
- 3) 杏林大学医学部総合医療学

【はじめに】

健康寿命延伸にむけた介護予防への取り組みの一つとして運動療法の重要性が増してきている。今回、自治体から委託を受けて実施した介護予防運動教室での運動プログラムにより血管硬化指標および運動機能に一定の効果を得られたので報告する。

【対象】

教室に参加した 24 名(男性 8 名、女性 16 名)、平均年齢 76.5 歳±6.7 歳を対象とした。

【方法】

運動教室に週 1 回(90 分間)、12 週間通い、運動プログラム開始前・後に、5m 歩行、握力、Functional Reach Test(以下 FRT)、開眼片足立ちテスト、血圧、血管硬化度(AVI、API)を測定した。運動プログラムはストレッチ、筋力トレーニング、歩行、ステップ運動で構成されている。血管硬化度は志成データム社製 PASESA AVE-1500 を用いて測定した。事前に問診票を配布し、罹患歴や服薬状況等も確認した。

【結果】

運動開始前・後を比較すると、収縮期血圧、AVI、開眼片足立ち、5m 歩行、FRT において有意な改善が見られた。API には改善傾向が見られたが有意な差は得られなかった。

【結語】

定期的な運動により運動機能と血圧・AVI について改善することを示した。これにより血管硬化の進行や運動機能の低下への抑制が期待でき、介護予防に寄与することが示唆された。

(平成 27 年度 心リハ学会抄録)