

東金市 における

「通いの場」の効果検証



東金市の概況

令和6年4月1日現在	東金市										
人口	56,578人										
65歳以上の人口 (第1号被保険者数)	18,232人										
高齢化率 (各年4月1日時点)	<table><tr><td>29.8%</td><td>30.6%</td><td>31.3%</td><td>31.6%</td><td>32.2%</td></tr><tr><td>R2</td><td>R3</td><td>R4</td><td>R5</td><td>R6</td></tr></table>	29.8%	30.6%	31.3%	31.6%	32.2%	R2	R3	R4	R5	R6
29.8%	30.6%	31.3%	31.6%	32.2%							
R2	R3	R4	R5	R6							
出典：介護保険事業状況報告（年報）											

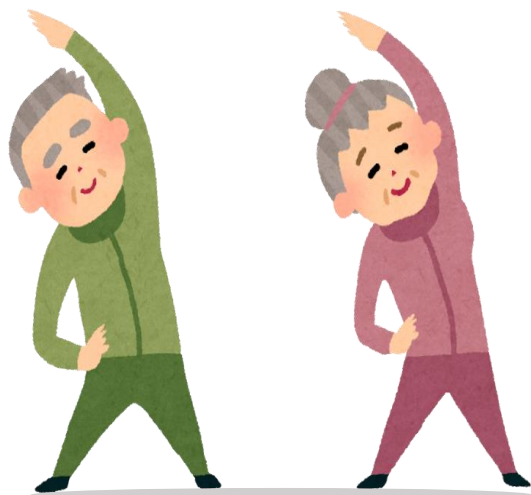


東金市における「通いの場」

通いの場とは、体操や趣味活動等を通じて「生きがいがづくり」や「仲間づくり」をする場です。

いつまでも住み慣れた地域でいきいきと健やかに暮らせるよう、介護が必要な状態になることの予防や軽減を目的に、市では、東金市口コモ体操をきっかけとした通いの場づくりを推進しています。

通いの場
参加者の声



1人で運動しても続かないけど、皆さんと一緒にだと楽しくて続けられる。

運動を継続しているからか、劇的な変化はない。ただ、年を重ねても膝や腰の痛みがないのは運動の効果なのかも

みんなと会って話すのが楽しい。

効果検証

通いの場の効果を測るため、城西国際大学との協働で理学療法学科・看護学科の学生や教授等と令和5年10月に体力測定会やアンケートを実施しました。



フレイルとは

フレイルとは 医学用語である「frailty（虚弱）」の日本語訳です。年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

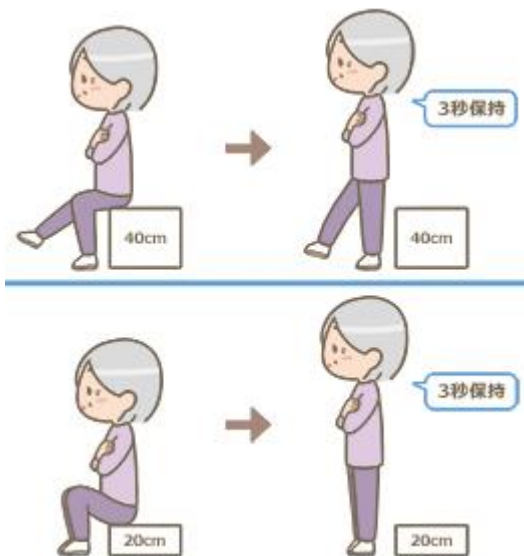


ロコモ度テストとは

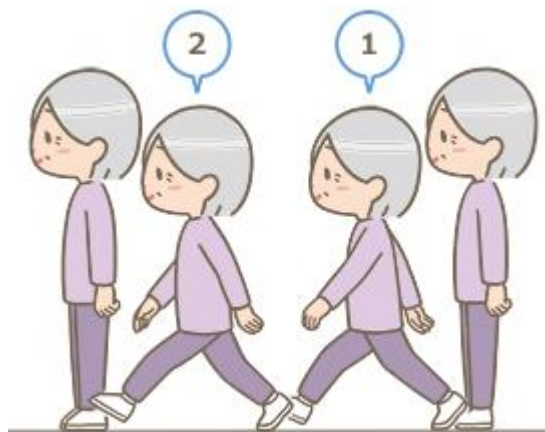
ロコモティブシンドローム（ロコモ）は骨の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を示します。

下の3つのテストからロコモ度を判定します。

立ち上がりテスト



2ステップテスト



ロコモ25

身体の状態や生活状況を知るため、テストをしてロコモ度を測定します。

体力測定の結果

▶体力測定参加者114名のうち通いの場参加者81名の結果です。平均年齢77.2歳

□コモ度1：移動機能の低下が始まっている状態

□コモ度2：移動機能の低下が進行している状態

□コモ度3：移動能力の低下が進行し、社会参加に支障をきたしている状態

他県のデータと比べて、
ロバストの割合がやや
多い結果でした。



	通いの場参加者 (81名)	男性 (14名)	女性 (67名)
ロバスト（□コモでない）	19 名	3 名	16 名
□コモ度 1	49 名	10 名	39 名
□コモ度 2	12 名	1 名	11 名
□コモ度 3	1 名	0 名	1 名

握力

物を握る時の筋力を測る検査
全身の筋力を反映する指標にもなる

男性（14名）の平均	女性（67名）の平均	参考値
35.6 kg	22.9 kg	男性 70代 34.8 kg 女性 70代 22.1 kg



10m歩行速度 (最大歩行速度)

1秒間にどれだけ進めるかの検査
最大歩行速度（最大限早いスピードで歩いた速度）が1 m/秒以下
であると、転倒のリスクがあります。

通いの場参加者（81名）の平均	参考値
1.9 m/秒	70代 1.75 m/秒

参加者の平均は参考値
よりも良く、
転倒のリスクが低い！

片足立ち

片脚で立ったままバランスをとることができる時間を測る検査

通いの場参加者（81名）の平均	転倒のリスクの有無を判断する値
33.7 秒	20 秒

そくしはじりよく 足趾把持力

立っている時に、足の力でどれだけ踏ん張る力があるかの検査

男性（14名）の平均	女性（67名）の平均	参考値
13.6 kg	9.1 kg	男性 70代 10.4 kg 女性 70代 7.3 kg



呼吸

項目	概要
努力肺活量	吸い込むことができる空気の量の指標
%努力肺活量	身長・体重・年齢からの予測量に対し、自身の努力肺活量は何%であるか
1秒量	吸い込んだ空気を、どれだけ勢いよく吐き出せるかの指標
1秒率	$1\text{秒量} \div \text{努力肺活量} \times 100$ で計算

呼吸状態は概ね参考値の範囲でした。
女性の%努力肺活量は高い傾向です。

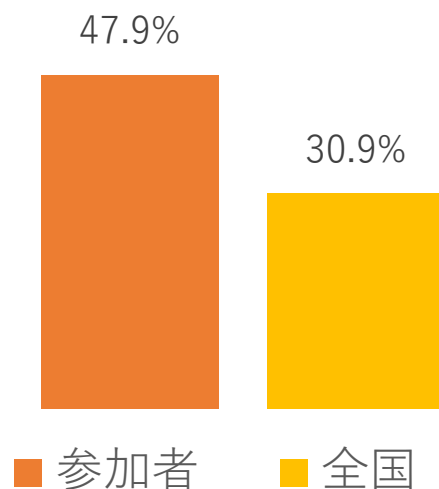
	男性の平均 (14名)	女性の平均 (67名)	参考値
努力肺活量	2.8 L	2.0 L	男性：3～4 L 女性：2～3 L
%努力肺活量	82.4 %	89.9 %	80%未満：肺活量が低下している可能性あり
1秒量	2.2 L	1.6 L	男性：2.2 L～ 女性：1.5 L～
1秒率	80.0 %	79.8 %	70%未満：空気を吐き出す力が低下している状態

アンケートの結果

▶ 体力測定参加者131名のうち通いの場参加者96名の結果です。

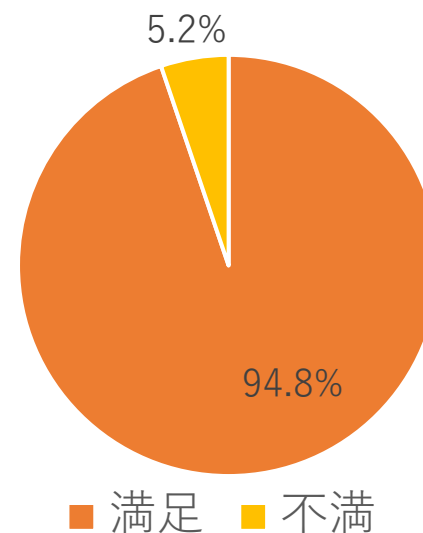
あなたの健康状態はいかがですか

(よい、まあよい)



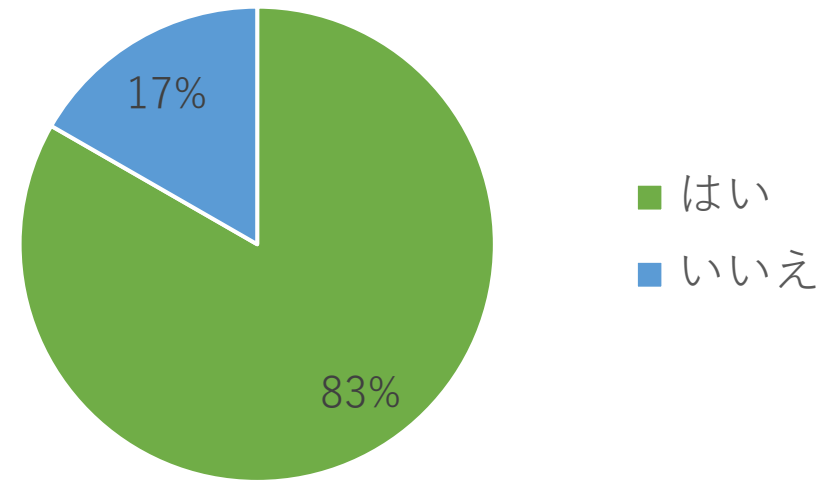
参考：「令和4年度 高齢者の健康に関する調査」(内閣府)

毎日の生活に満足していますか

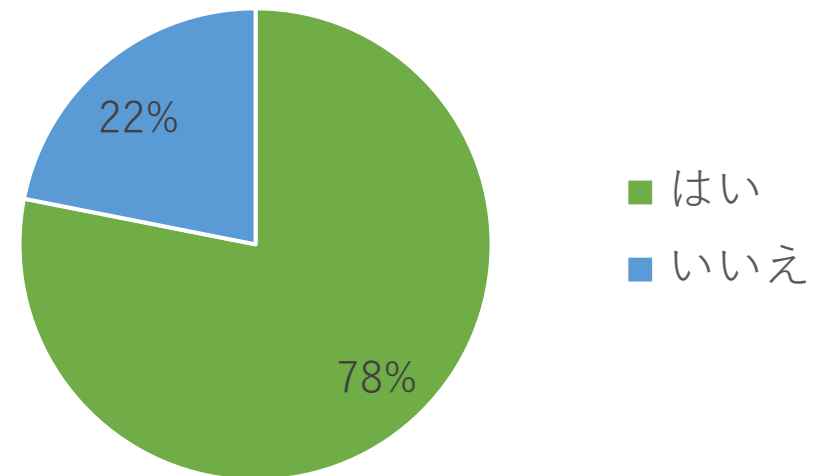


全国の一般的なデータと比較して自分の健康状態が良く、毎日の生活に満足してる人が多いという結果が出ました。

Q. 友人の家を訪ねている



Q. 週に1回は定期的な運動・スポーツをしている



通いの場の参加者は友人宅へ積極的に訪問しており、
定期的な運動が習慣化されていました。

認知機能 (MoCA-J)

集中力、記憶力、判断力、計算能力など、認知機能の検査

男性（14名）の平均	女性（67名）の平均	参考値
24.1 点	22.9 点	26 点以上が目安

睡眠 (PSQI)

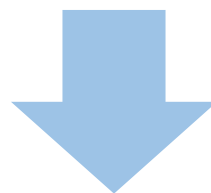
集中力、記憶力、判断力、計算能力など、認知機能の検査

	通いの場参加者（81名）の平均	参考値
点数	7.9 点	合計点（0～21点）を算出して評価を行う 6点以上の場合は睡眠障害があるとされる
睡眠障害 あり	70 人	

睡眠に関しては、「**入眠時間・睡眠時間・眠剤の使用**」の影響が大きかった。
※一般的に、加齢に伴って眠れない・眠りが浅くなると言われていますが、
つらいようであれば医療機関等に相談してみましょう。

課題・今後の取り組み

認知機能検査の平均値は、目安のスコアよりもやや低い傾向が見られた。また、参加者の86%で睡眠障害が疑われた。



認知機能や睡眠状況について評価や支援が必要と考えられる。

まとめ

- 本調査対象者の運動機能や呼吸機能の平均値については、参加群および非参加群ともに参考値をほぼ上回っていた。参加群の平均年齢が、非参加群より高かった。



通いの場の参加は、身体機能の維持に有効である可能性が高い

- 通いの場の参加者は、全国と比較して自分の健康状態がよく、毎日の生活に満足している方が多い。

友人宅へ積極的に訪問しており、定期的な運動が習慣化されている

総括

【理学療法学科の教授等】

ロコモを予防するには、ウォーキングを習慣化して、足の筋肉を維持することが大切です。また、背筋を伸ばすことは大きく息を吸うことにつながります。座っている時や歩くときなど、生活の中ではよい姿勢を意識しましょう。



【看護学科の教授等】

今回の参加者は、他県のデータと比べてロバスト（ロコモではない）の方々の割合がやや高く、体力的にも全国的な一般データよりもやや良い成績でした。また、通いの場に通っている方は、通っていない方に比べて、定期的な運動習慣が身についていました。

