

能勢町いきいき百歳体操

(介護予防活動)



体操内容

いきいき百歳体操

(1)おもり:1本(0.22kg)→10本(2.2kg)に増加でき、
手首と足首につけて筋力運動を行う



(2)体操内容

- ・準備運動
- ・筋力運動:日常生活で必要な動作の筋力をアップ
- ・整理体操



メリット

(期待効果)

安全性が高く、虚弱高齢者でも実施可能

身体面

- 筋力増加
運動機能の向上
- フレイル予防

精神面

- お話を楽しみながら参加でき、
コミュニケーションにより
- ストレス解消
- 認知低下の早期発見

社会面

- 社会参加を促進し、高齢者が互いに知り合い
- 閉じこもりの予防

地域づくり

- 高齢者同士のつながりが強化され
- 地域の情報交換ができる

地域在住高齢者の健康を維持、虚弱高齢者の身体・認知機能を向上、要介護予防につながる

調査内容 評価項目

(合計71項目)

(1)主観的

基本チェックリスト(25項目):2次予防事業対象者のスクリーニング、認知機能

日常生活活動量(21項目):屋内と屋外の活動状況

アンケート(21項目):体操効果の主観的身体・精神変化

(2)客観的

体力測定項目(4項目):体操効果の客観的身体機能変化

- ・5m間最大歩行(秒)
- ・TUG(秒)
- ・5回立ち上がり時間(秒)
- ・握力(kg)

結 果

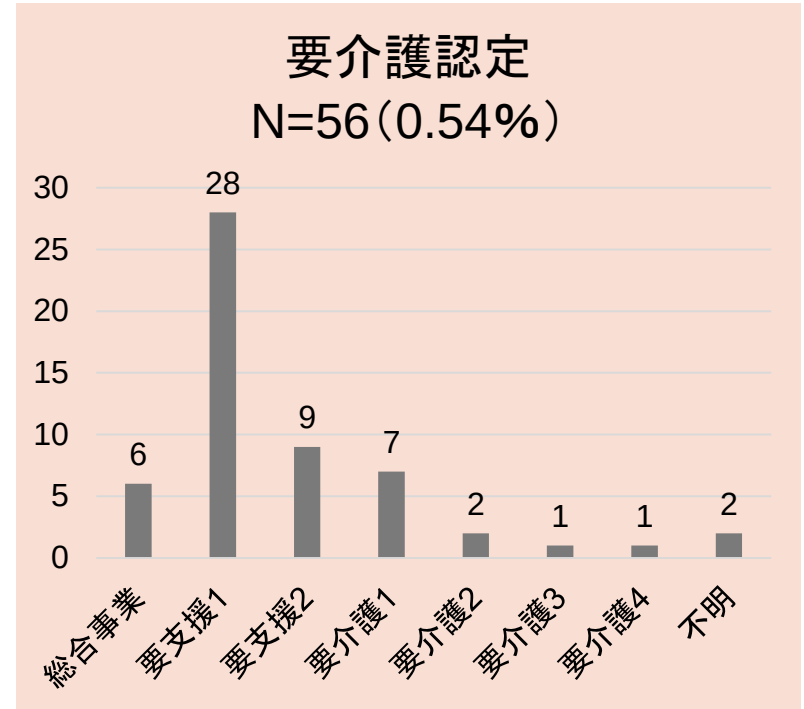
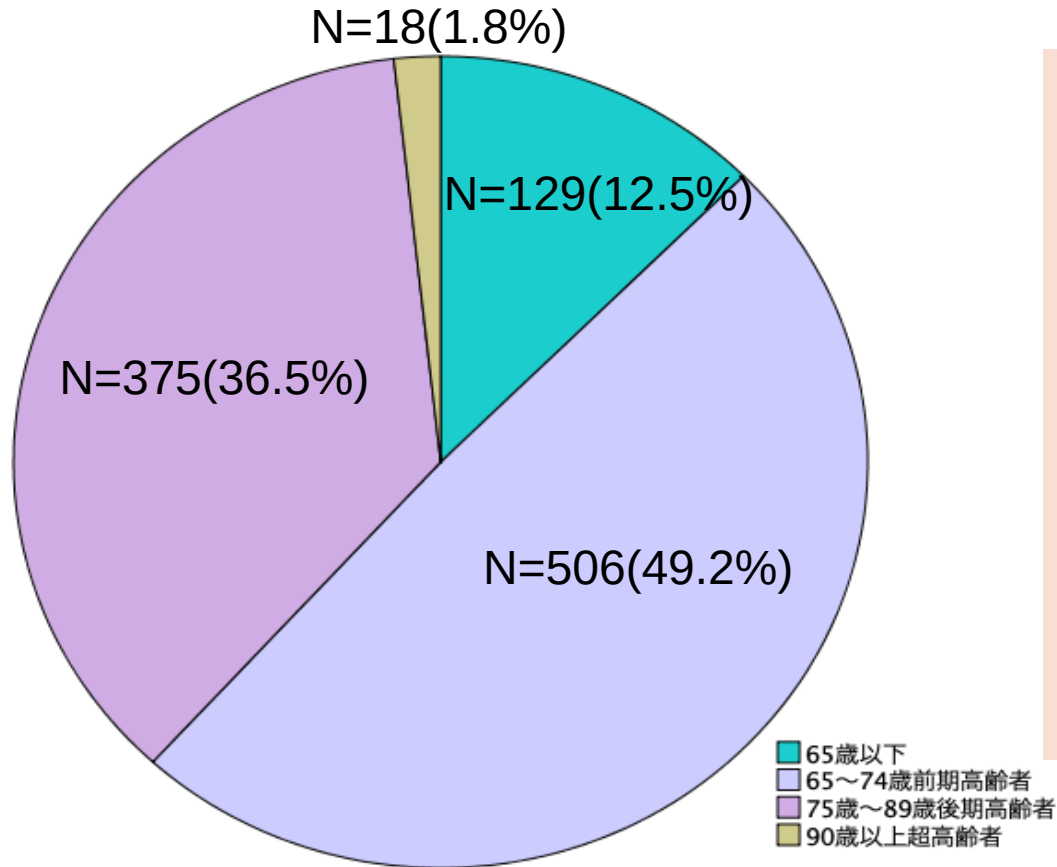
(2015/10～2019/6)



基本属性

	全体	女性	男性
対象者	1028名	766(74.6%)	262(25.4%)
平均年齢	72.63±7.97	72.48±8.11	73.05±7.56
身長	156.55±8.55	152.29±5.50	166.36±5.56
体重	56.55±9.20	52.35±7.56	64.94±7.67
BMI	22.94±2.61	22.52±2.70	23.39±2.01

基本属性



体力変化 (初回・1年後)

N=470

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05

	初回	1年後	P値
5m間最大歩行(S)	2.84±1.30	2.60±1.29	***
TUG(S)	7.15±2.44	6.64±2.80	***
5回立ち上がり時間 (S)	8.91±3.81	7.38±2.78	***
握力(kg)	25.66±8.28	26.03±8.48	*

体力変化 (男女別)

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05

男性 (n=107)

女性 (n=364)

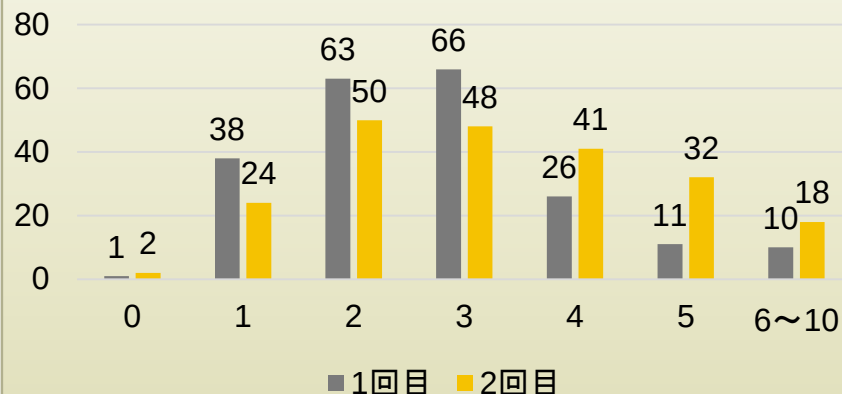
	初回	1年後	P値	初回	1年後	P値
5m間最大 歩行(S)	2.85±1.30	2.51±1.50	***	2.86±1.28	2.62±1.23	***
TUG(S)	7.11±2.58	6.70±3.32	*	7.17±2.41	6.62±2.64	***
5回立ち上がり 時間(S)	8.98±4.16	7.46±2.99	***	8.89±3.70	7.35±2.72	***
握力(kg)	34.03±9.07	35.33±9.71	**	23.19±6.16	23.28±5.68	.615

おもり本数変化

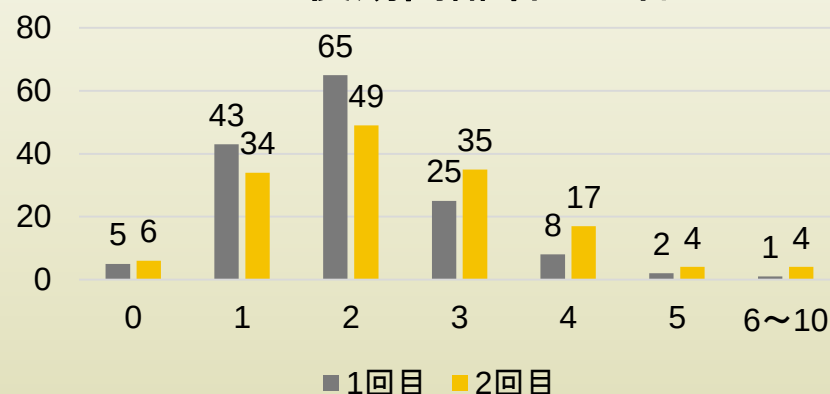
(半年後・1年後)

N=329(年齢・フレイル有無別)

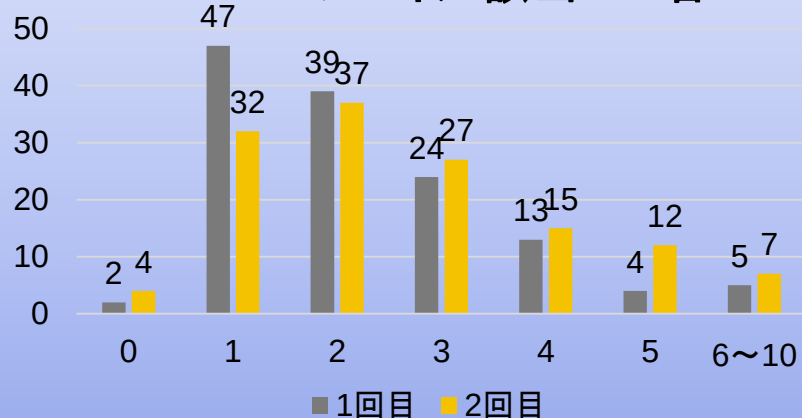
前期高齢者215名



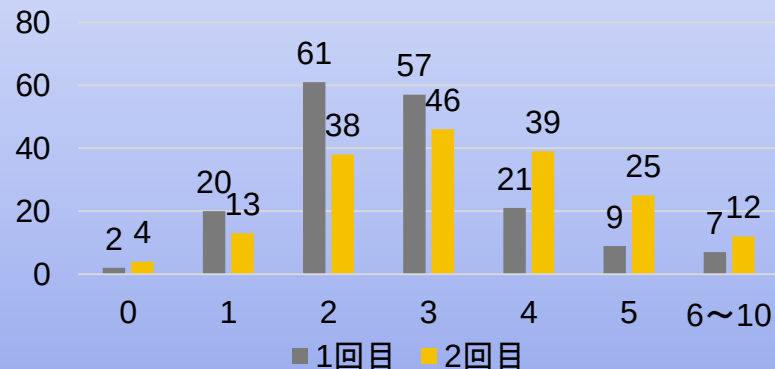
後期高齢者149名



フレイル該当134名



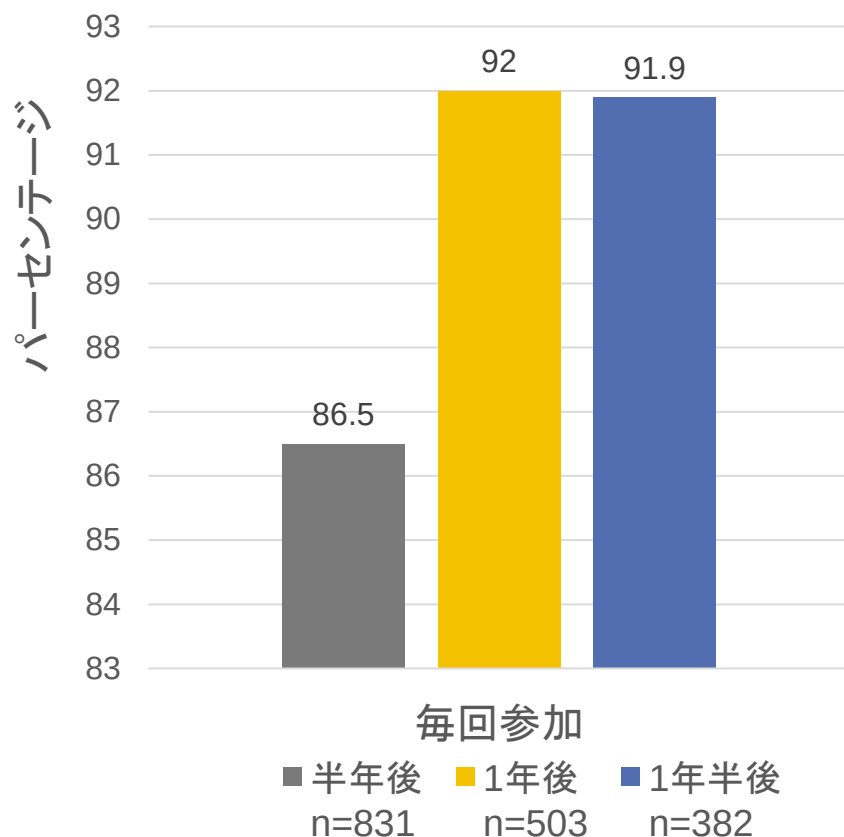
該当なし177名



参加頻度と健康状態

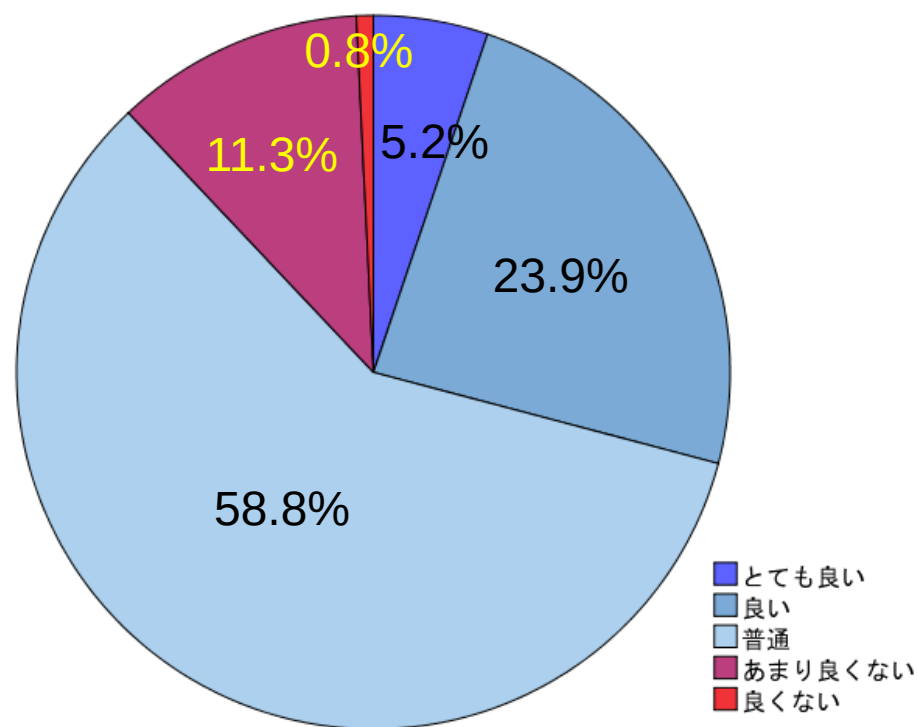
- ・約**9割**が本体操に**毎回参加**している
- ・半年後～**3年後**に**良い・普通**と多く自覚
- ・約**9割**が**健康状態**を維持することを自覚

参加頻度



健康状態(初回)

N=656



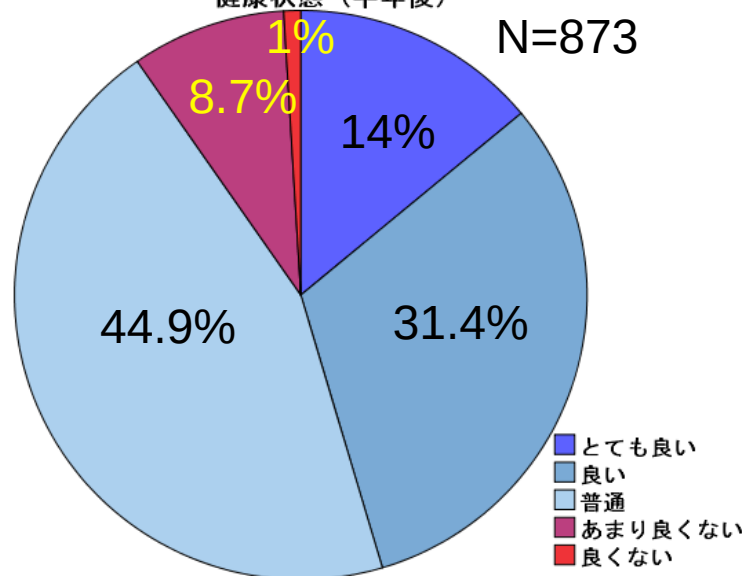
参加者の健康状態

- ・約**9割**が本体操に**毎回**参加している
- ・半年後～**3年後**に**良い・普通**と多く自覚
- ・約**9割**が**健康状態**を維持することを自覚

主観的健康感

健康状態（半年後）

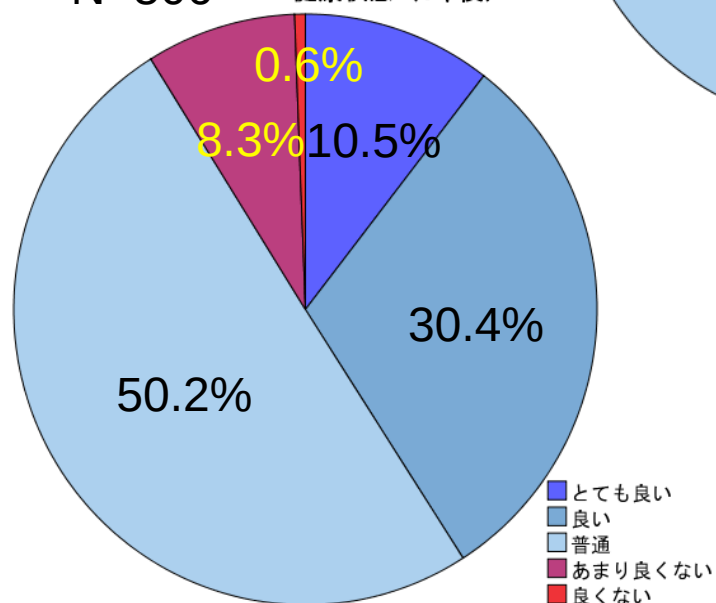
N=873



■ とても良い
 ■ 良い
 ■ 普通
 ■ あまり良くない
 ■ 良くない

N=506

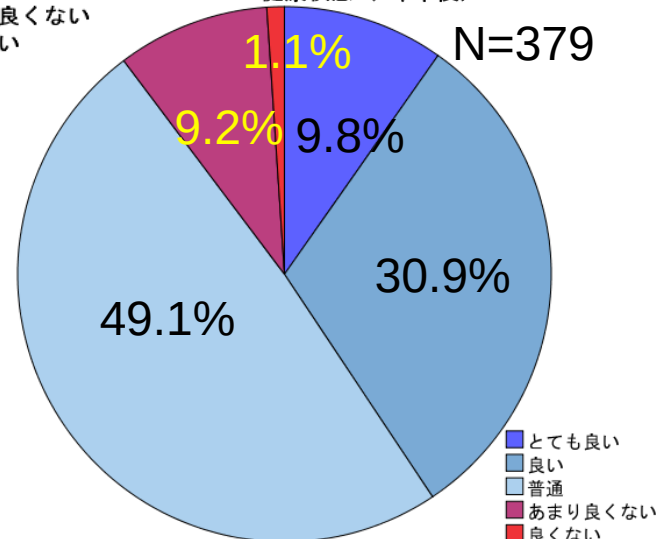
健康状態（1年後）



■ とても良い
 ■ 良い
 ■ 普通
 ■ あまり良くない
 ■ 良くない

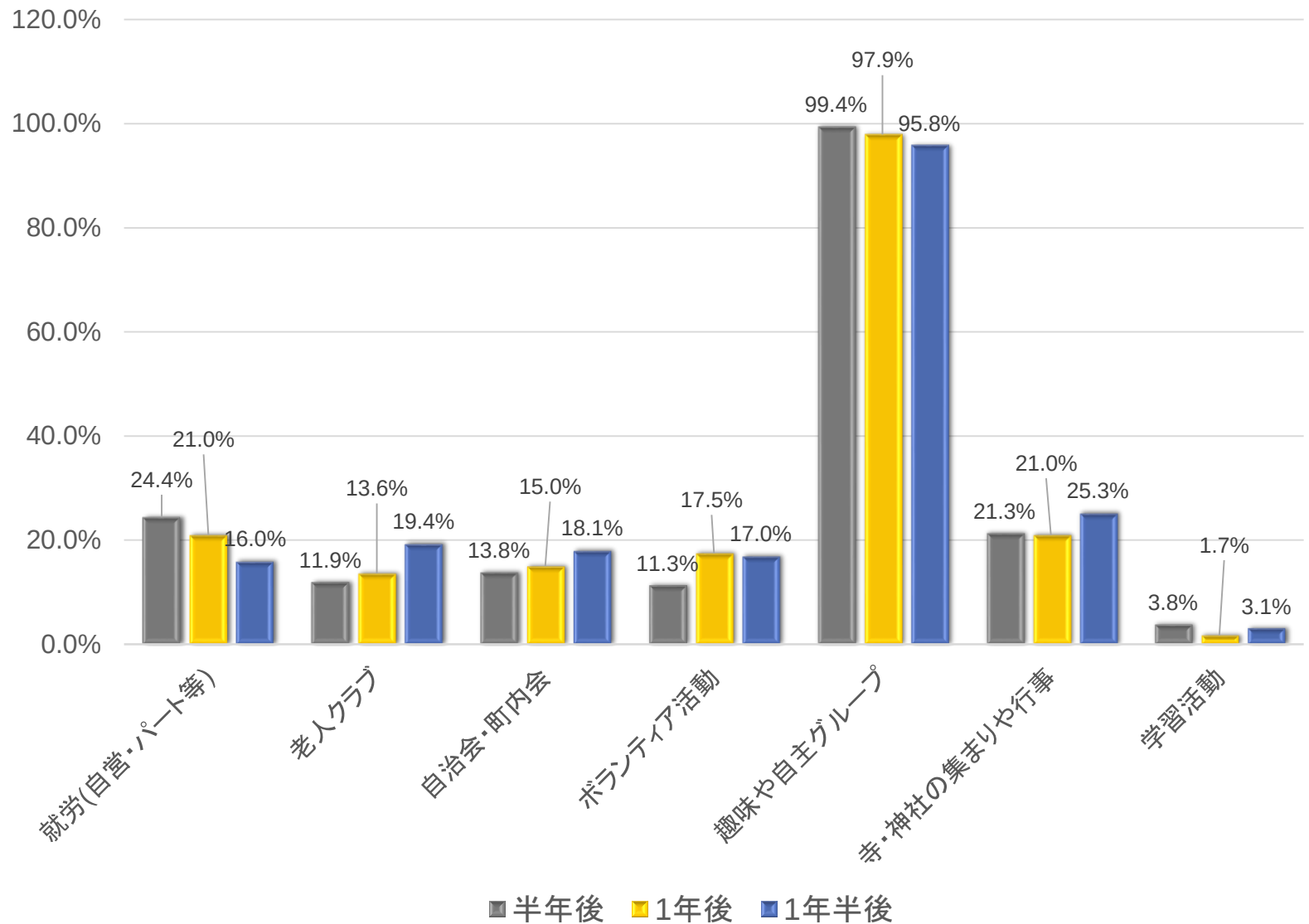
健康状態（1年半後）

N=379



■ とても良い
 ■ 良い
 ■ 普通
 ■ あまり良くない
 ■ 良くない

毎月1回以上の活動(複数選択)



まとめ

◆ 75歳以上高齢者約4割である

(後期高齢者でもできる体操)

◆ 女性参加者は74.6%と多い

(女性は社会参加が積極的である)

◆ 健康の維持と改善を自覚するのは約9割である

◆ 歩行や複合の動作など運動能力が有意に改善

いきいき百歳体操は、歩行能力や複合の動作能力や筋力の改善に効果があり、フレイルや要介護認定を予防することができる

