

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	精神面	社会面	地域づくり
- 筋力増加 運動機能の向上 - フレイル予防	- 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	- 高齢者同士のつながりが強化される - 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

(2015/10～2018/12)



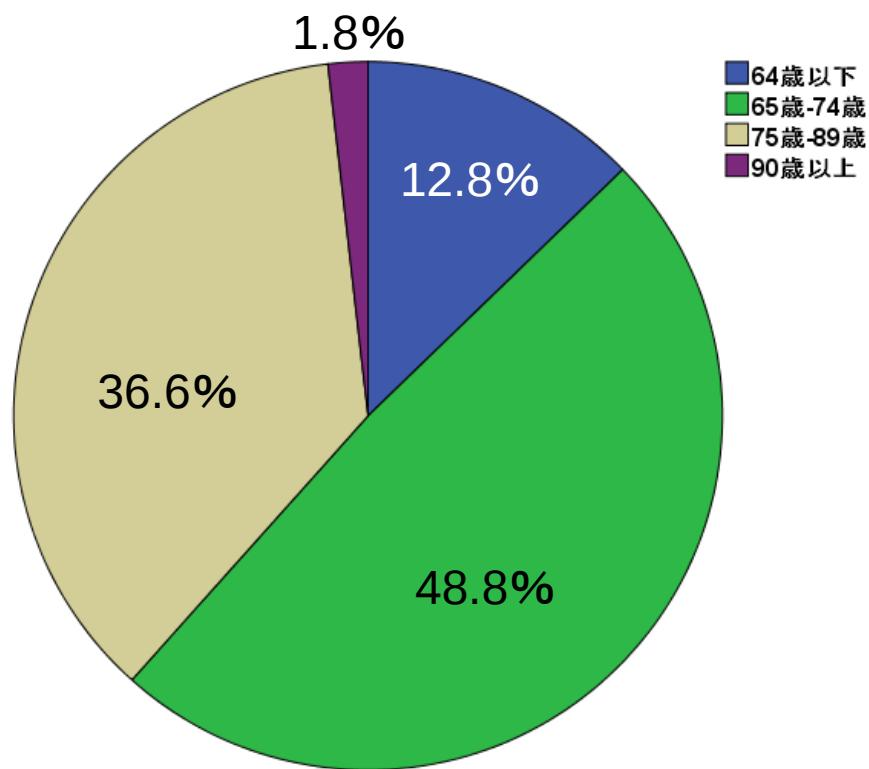
参加者 (背景)

参加者
平均年齢
BMI

995名【女:749(75.5%)】

72.64歳

初回:**22.7** 半年後:**22.6** 1年後:**22.4**
1年半後:**22.8** 2年後:**21.7** 2年半後:**22.1**



- 65歳未満: n=127(12.8%)
- 65~74歳 前期高齢者: n=486(48.8%)
- 75~89歳 後期高齢者: n=364(36.6%)
- 90歳以上 超高齢者: n=18(1.8%)

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

参加 頻度	半年後 (592)	1年後 (505)	1年半後 (347)	2年後 (286)	2年半後 (203)	3年後 (47)
毎回	533 (90%)	457 (90.5%)	313 (90.2%)	246 (86%)	175 (86.2%)	40 (85.1%)

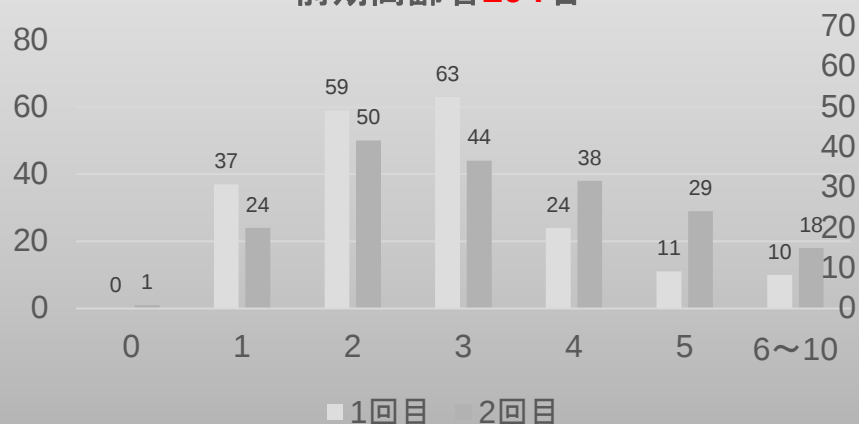
健康状態	半年後 (595)	1年後 (506)	1年半後 (348)	2年後 (286)	2年半後 (203)	3年後 (47)
とても良い	15%	10.9%	8%	9.4%	10.3%	12.8%
良い	32.6%	30.4%	31%	31.2%	33%	38.3%
普通	42.9%	49.4%	50%	49.3%	49.8%	38.3%
あまり良くない	8.7%	8.7%	9.8%	9.1%	6.4%	10.6%
良くない	0.8%	0.6%	1.1%	1%	0.5%	0

おもり本数変化

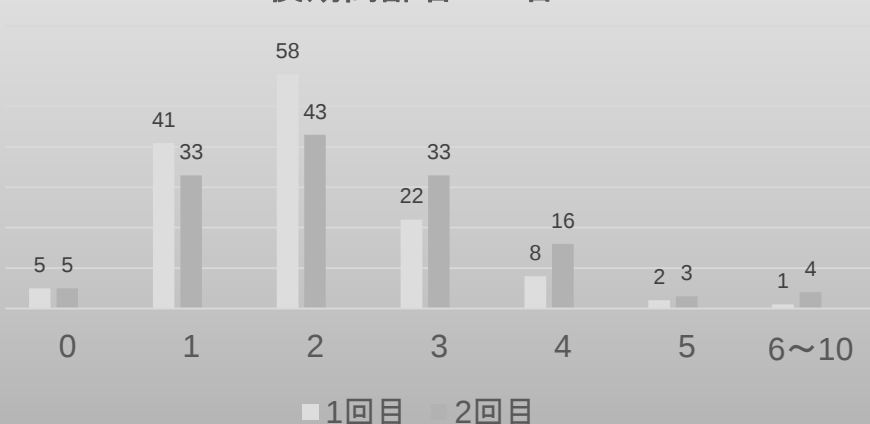
(半年後・1年後)

n=388名(年齢・フレイル有無別)

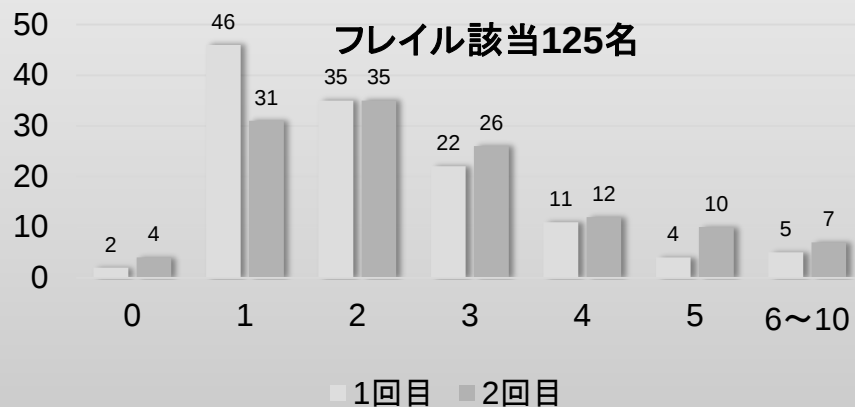
前期高齢者204名



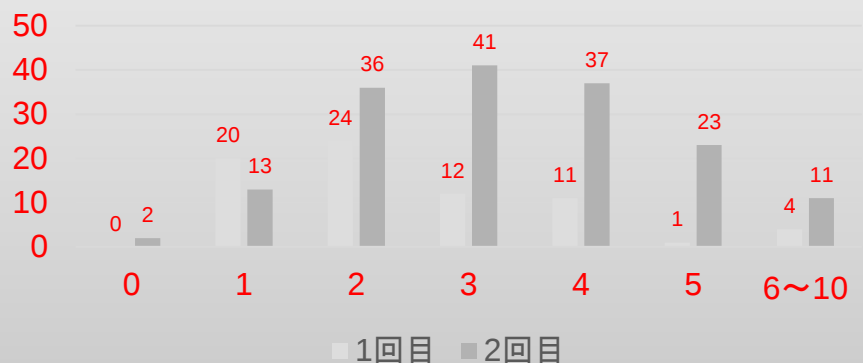
後期高齢者137名



フレイル該当125名



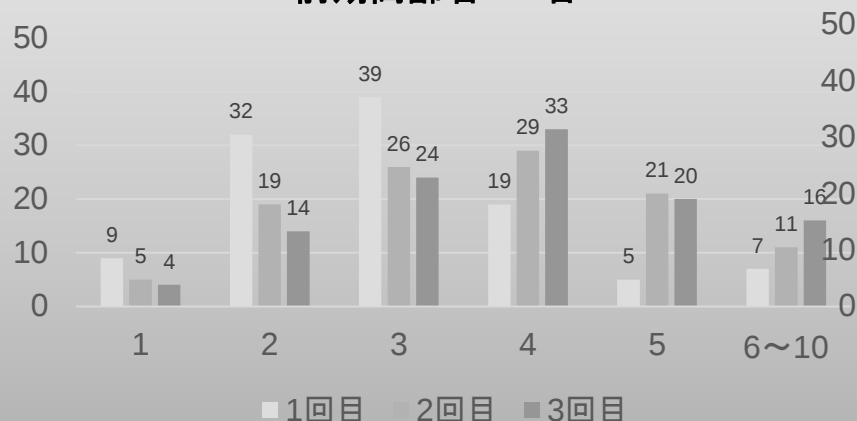
該当なし163名



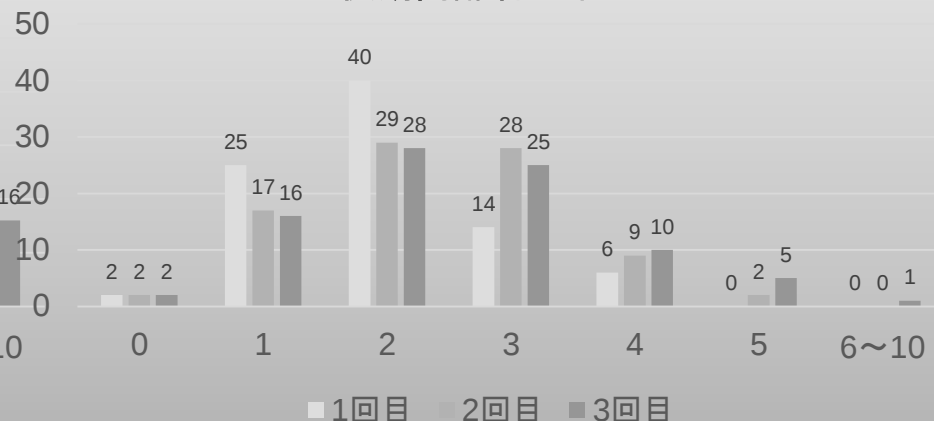
おもり本数変化 (半年後・1年半後・2年後)

n=220名(年齢・フレイル有無別)

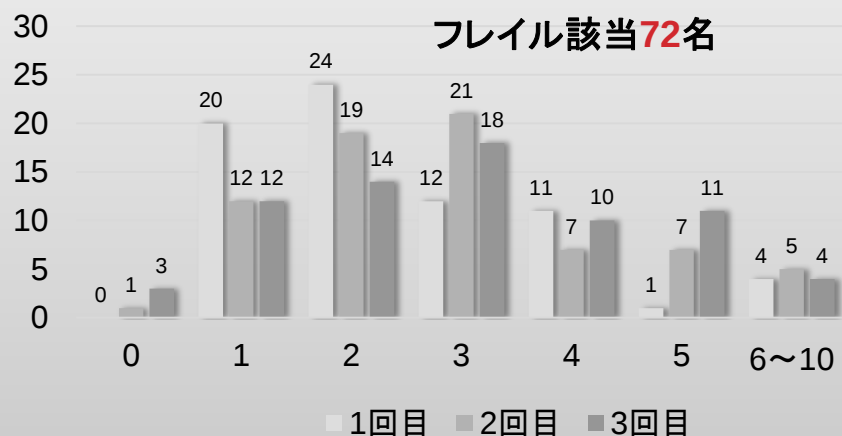
前期高齢者111名



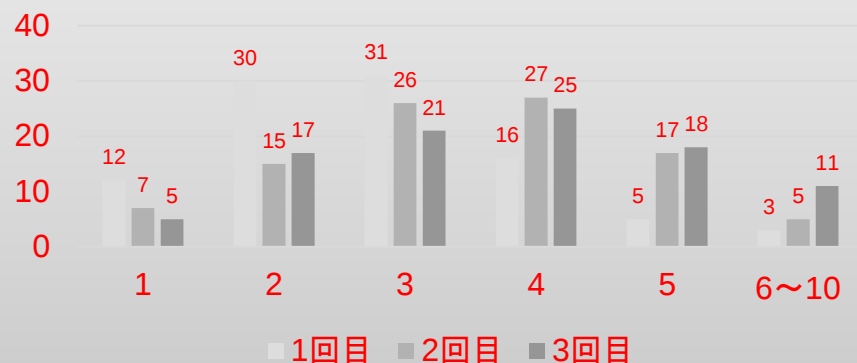
後期高齢者87名



フレイル該当72名



該当なし97名



体力平均値

(初回～**2**年半後)

	5m間 最大歩行	TUG	5回立ち 上がり時間	握力(kg)
初回(n=692)	2.9±1.3	7.4±2.6	9.3±4.0	25.5±8.6
3ヶ月後(n=613)	2.6±1.3	6.6±2.5	7.7±2.8	26.1±9.1
半年後(n=524)	2.7±1.3	6.9±2.9	7.9±3.2	25.9±8.8
1年後(n=487)	2.6±1.3	6.7±2.9	7.6±3.1	25.8±8.5
1年半後(n=347)	2.6±0.8	6.6±2.0	7.2±2.2	26.5±8.1
2年後(n=286)	2.9±2.2	7.4±3.5	8.0±3.3	26.5±7.6
2年半後(n=199)	2.6±1.0	6.8±1.6	7.4±1.8	25.2±9.8
3年後(n=46)	2.5±0.6	6.6±1.9	7.4±2.2	25.2±9.8

体力平均値

半年後～2年半後(全部参加)

N=67

	5m間 最大歩行	TUG	5回立ち 上がり時間	握力(kg)
初回	2.6±0.5	6.6±1.2	8.1±2.0	25.9±6.6
3ヶ月後	2.3±0.5	5.9±1.1	6.9±1.3	27.4±7.5
半年後	2.2±0.5	5.8±1.2	6.7±1.6	26.4±7.4
1年後	2.3±0.5	5.9±1.3	6.7±1.9	26.1±7.4
1年半後	2.5±0.6	6.3±1.4	6.9±2.0	26.7±7.4
2年後	2.5±0.6	6.4±1.2	6.9±1.8	27.1±7.0
2年半後	2.5±0.6	6.6±1.4	7.0±1.9	26.8±7.1

体力変化

初回・2年半後男女層別後比較

*p<0.5 **p<0.001

	男性 (n=25)			女性 (n=91)		
	初回	2年半後	P値	初回	2年半後	P値
5m間最大歩行(S)	2.7±0.7	2.4±0.9	.259	2.7±0.5	2.4±0.5	*
TUG(S)	6.7±1.5	5.9±1.7	.234	6.7±1.2	6.1±1.1	.059
5回立ち上がり時間(S)	8.8±2.8	7.7±2.0	.246	8.3±1.9	7.1±1.5	.311
握力(kg)	32.1±7.8	34.2±8.9	*	24.2±5.6	24.6±5.6	**

- ・男女ともに「最大歩行時間」、「TUG」、「立ち上がり時間」が短くなる。
- ・いきいき百歳体操の参加2年半後に、歩行能力や複合の動作能力が改善した効果がある。握力は有意的改善が見られる。

参加者の声

長く続けることがよい、自分の体のためと思う

皆さんとの会話が楽しく、話題が豊富になった

6ヶ月後の歩行力回復を目標の一つへ

一人ではできないので皆さんと一緒に出ると楽しくできる

筋力をつけるのは難しいが、体操のおかげで、少しずつでもついてくるのはうれしい

