

太極拳ゆったり体操講習会講演

「介護予防における運動の必要性について」

2013(平成25)年7月27日(土)10:00~11:00
喜多方市総合福祉センター

福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座

安村誠司(yasumura@fmu.ac.jp)

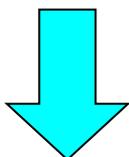
講演概要



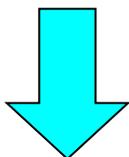
1. はじめに
2. 健康の3要素としての運動
3. 高齢者における運動の意義・考え方
4. 介護予防事業における「運動器の機能向上」
5. 太極拳ゆったり体操の効果

健康の3要素

1. 栄養 → 食欲
 2. 休養 → 睡眠
 3. 運動 → ? ……
- 生理的に体の中に
組み込まれている。
- 運動しなくても生きていける。

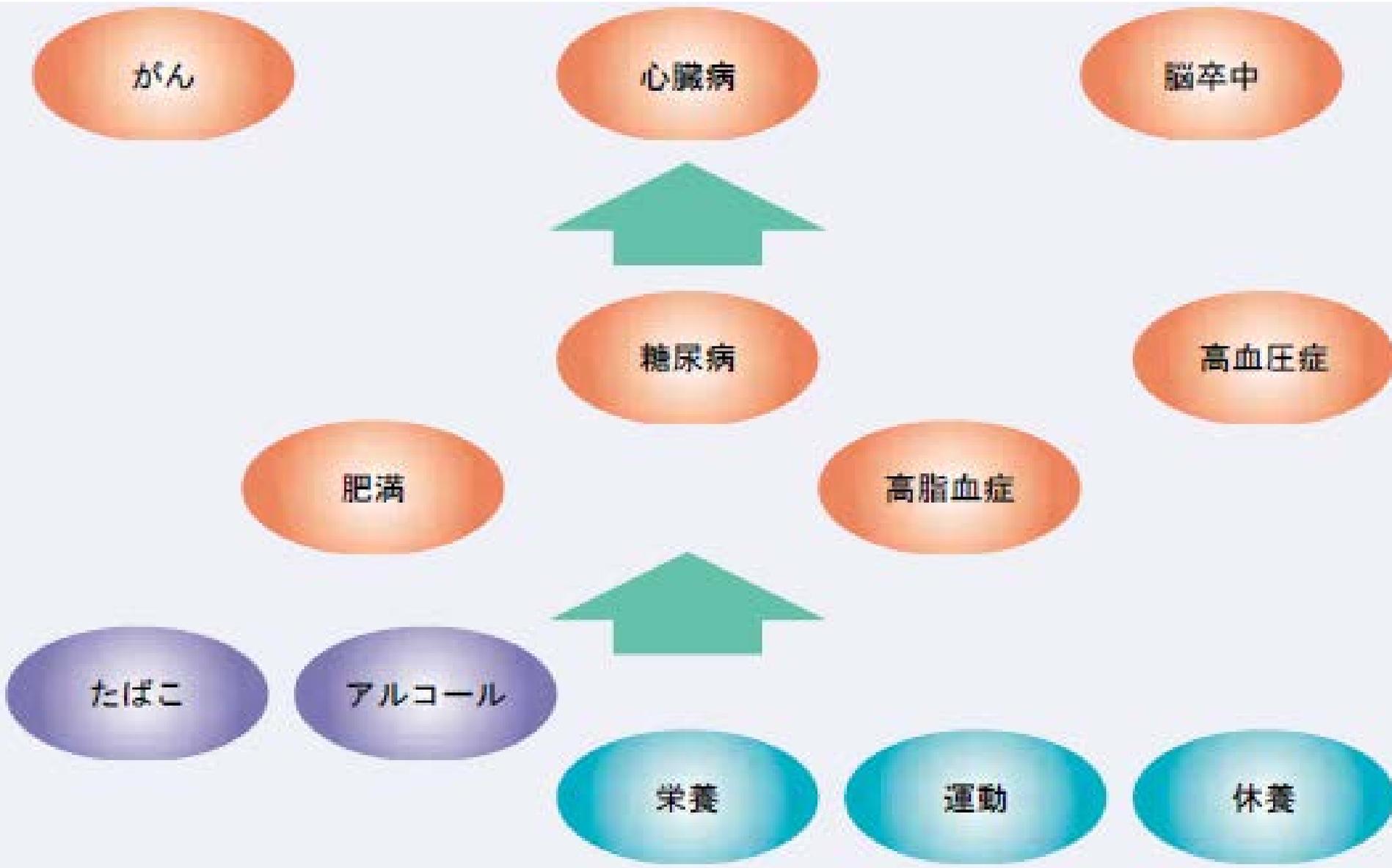


文明・文化の発展過程の中で、身体を動かす必要性が
どんどん少なくなってきている。例) 自動車

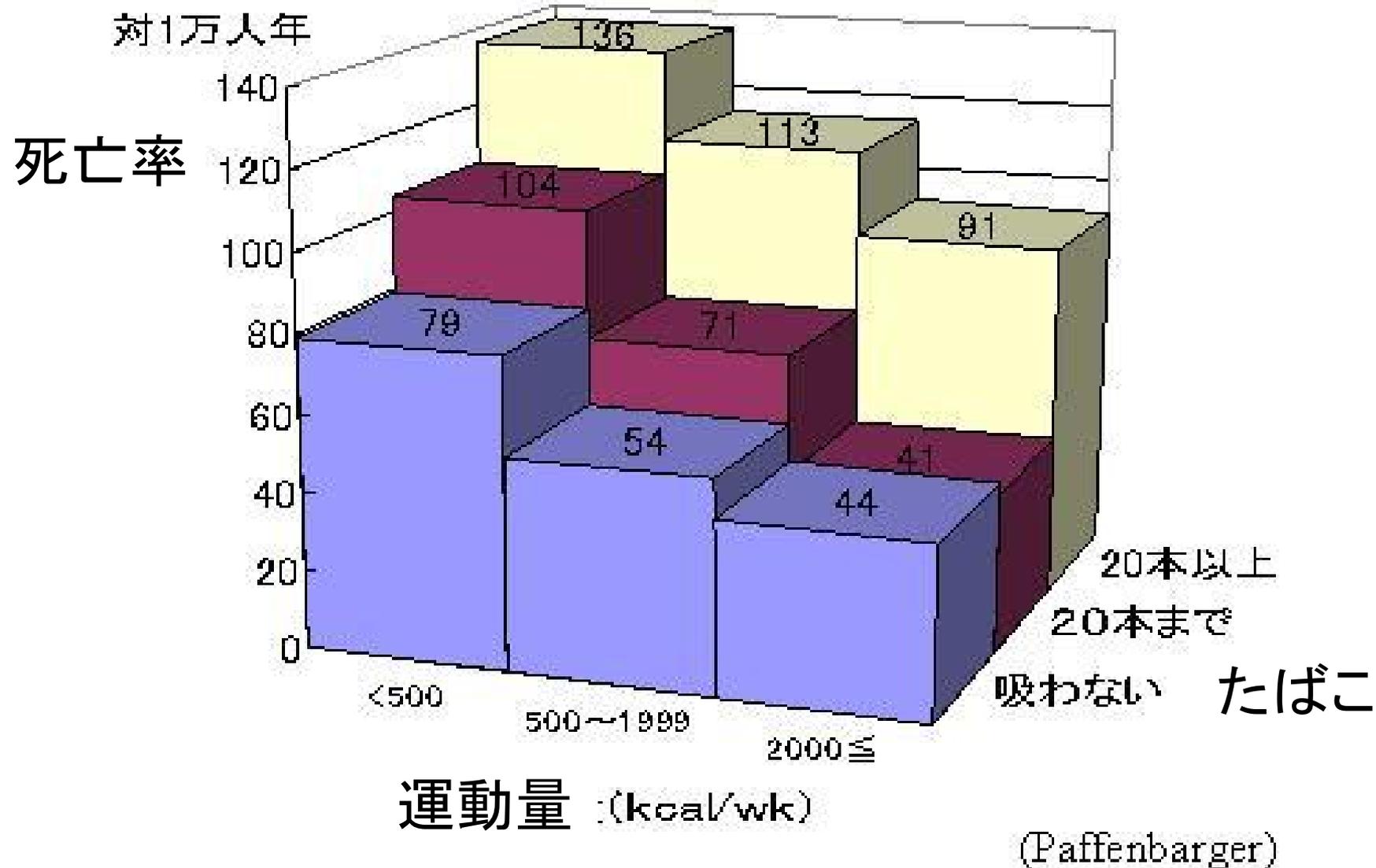


運動を意識的に生活の中に組み込む必要がある。

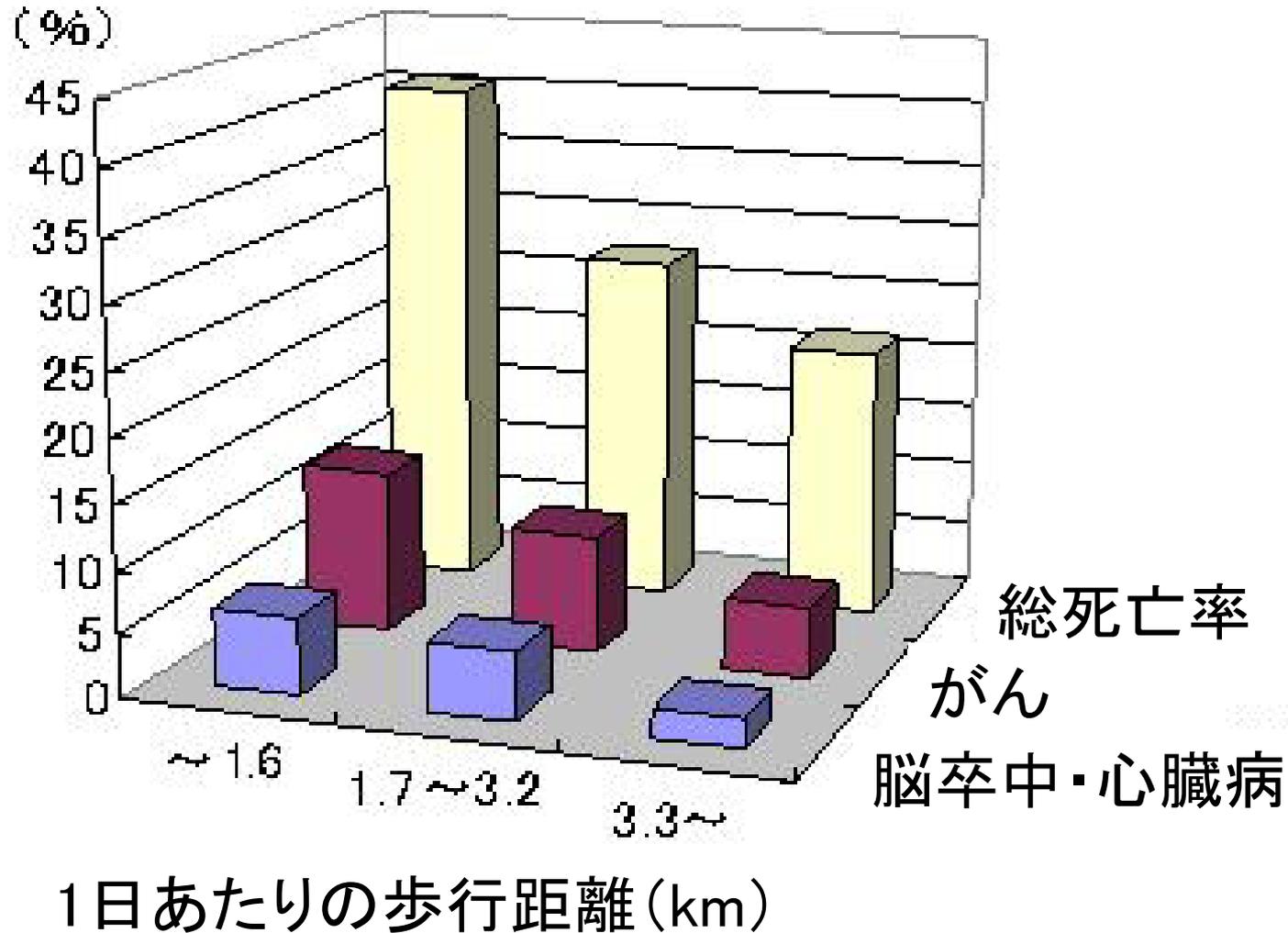
生活習慣病対策



運動と死亡率・罹患率



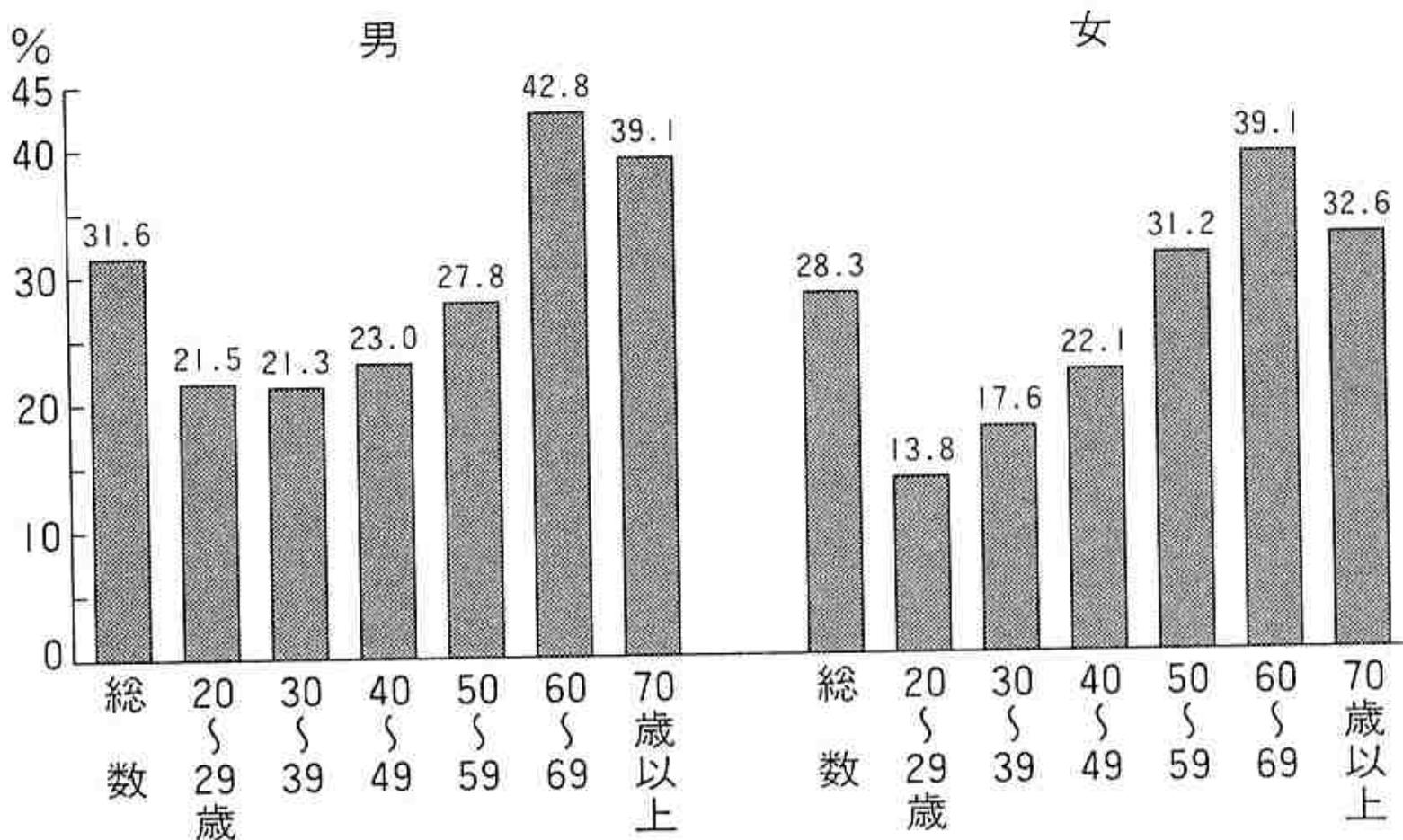
高齢者における歩行と死亡率



(Honolulu Heart Program)

図1 運動習慣者の割合

平成14年（'02）

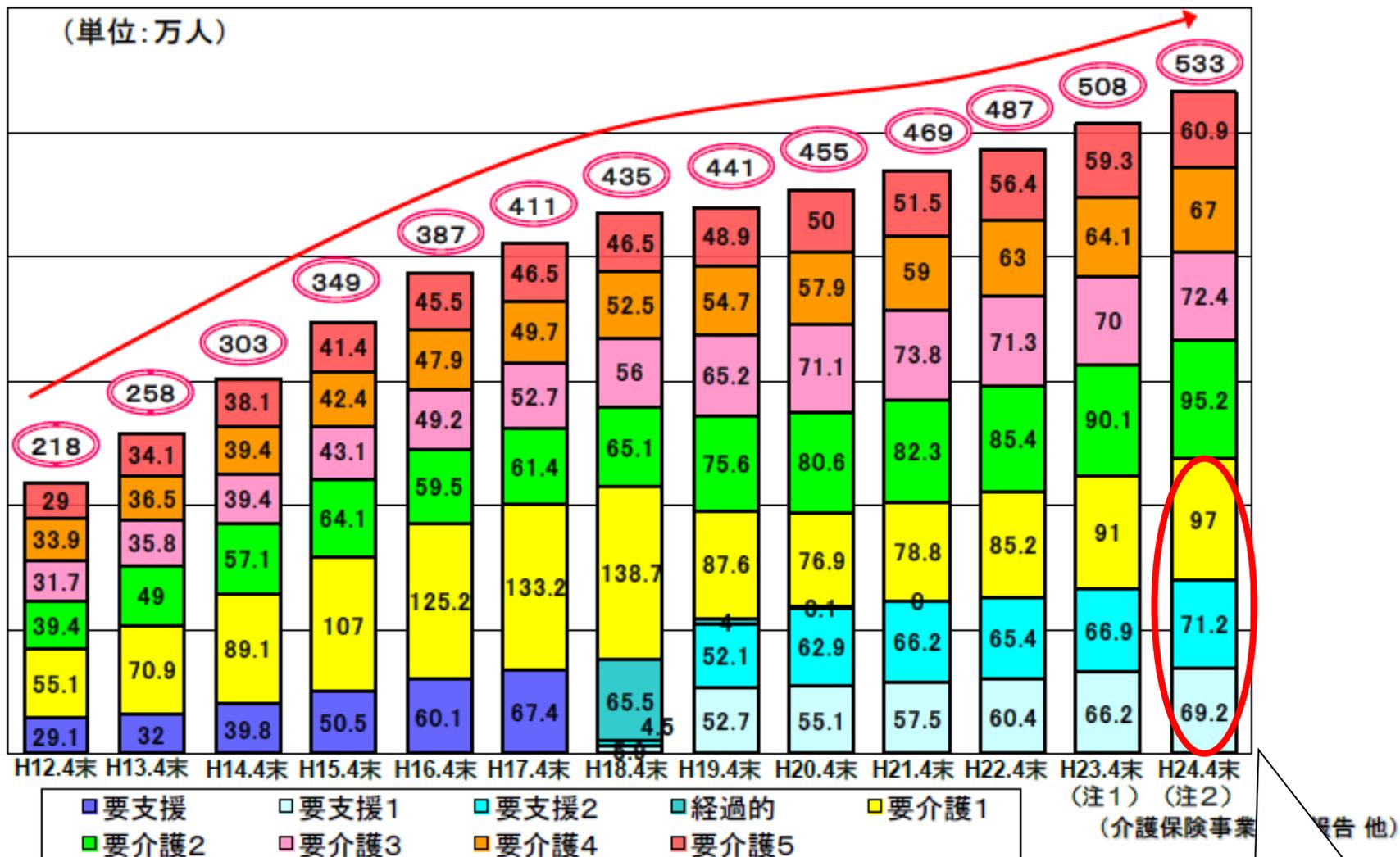


資料 厚生労働省「国民栄養調査」

注 「運動習慣者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している者である。

要介護度別の認定者数の推移

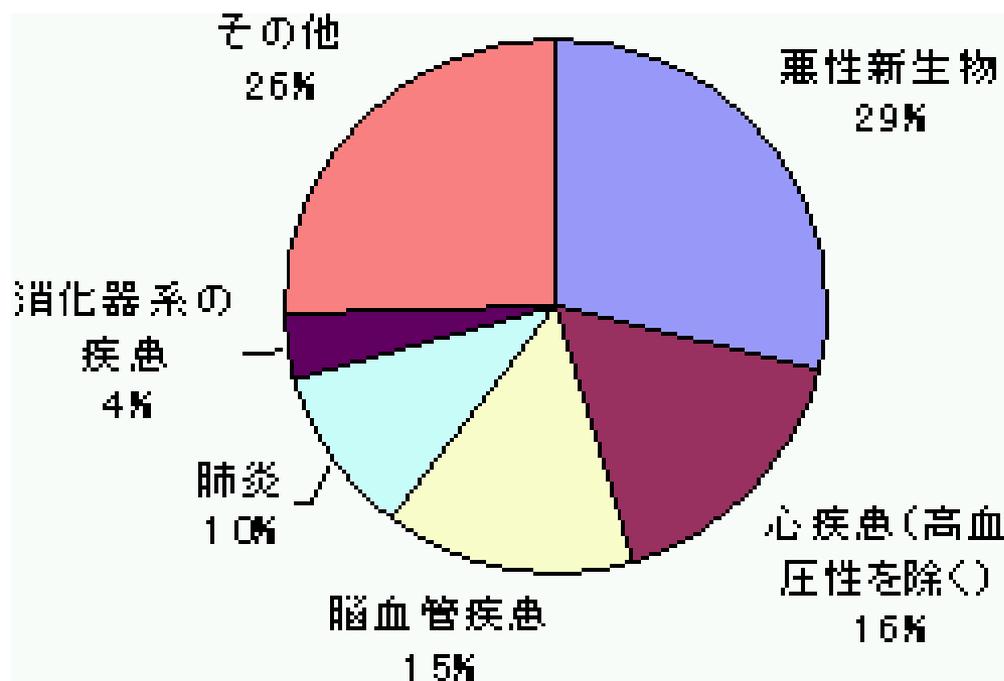
要介護（要支援）の認定者数は、平成24年4月現在533万人で、この12年間で約2.44倍に。
このうち軽度の認定者数の増が大きい。また、近年、増加のペースが再び拡大。



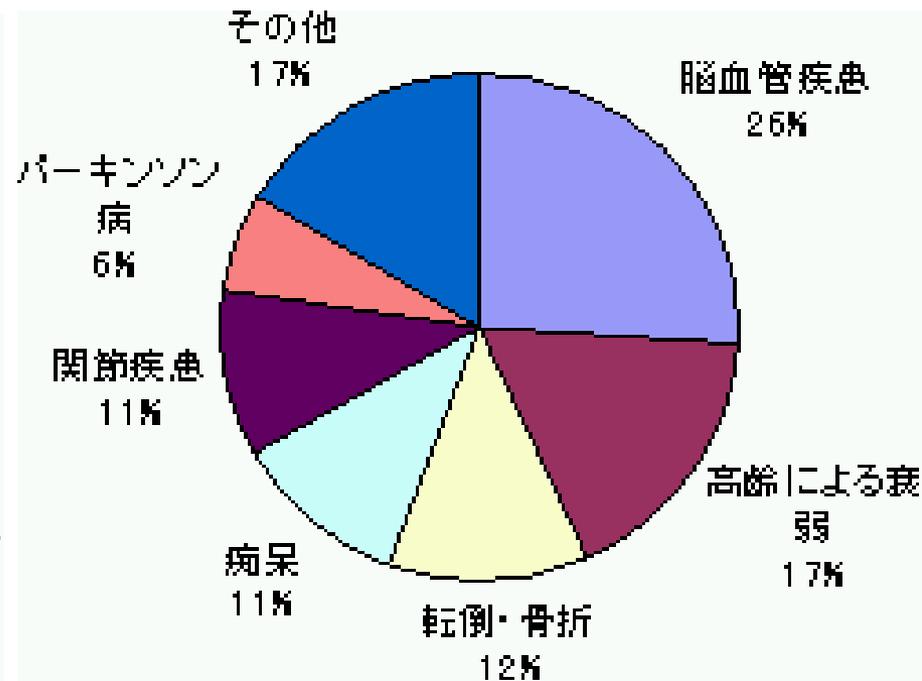
要支援・要介護1の認定を、
受けた人は、182% (約2.82倍)

65歳以上の死亡原因と要介護の原因

死亡原因



要介護の原因

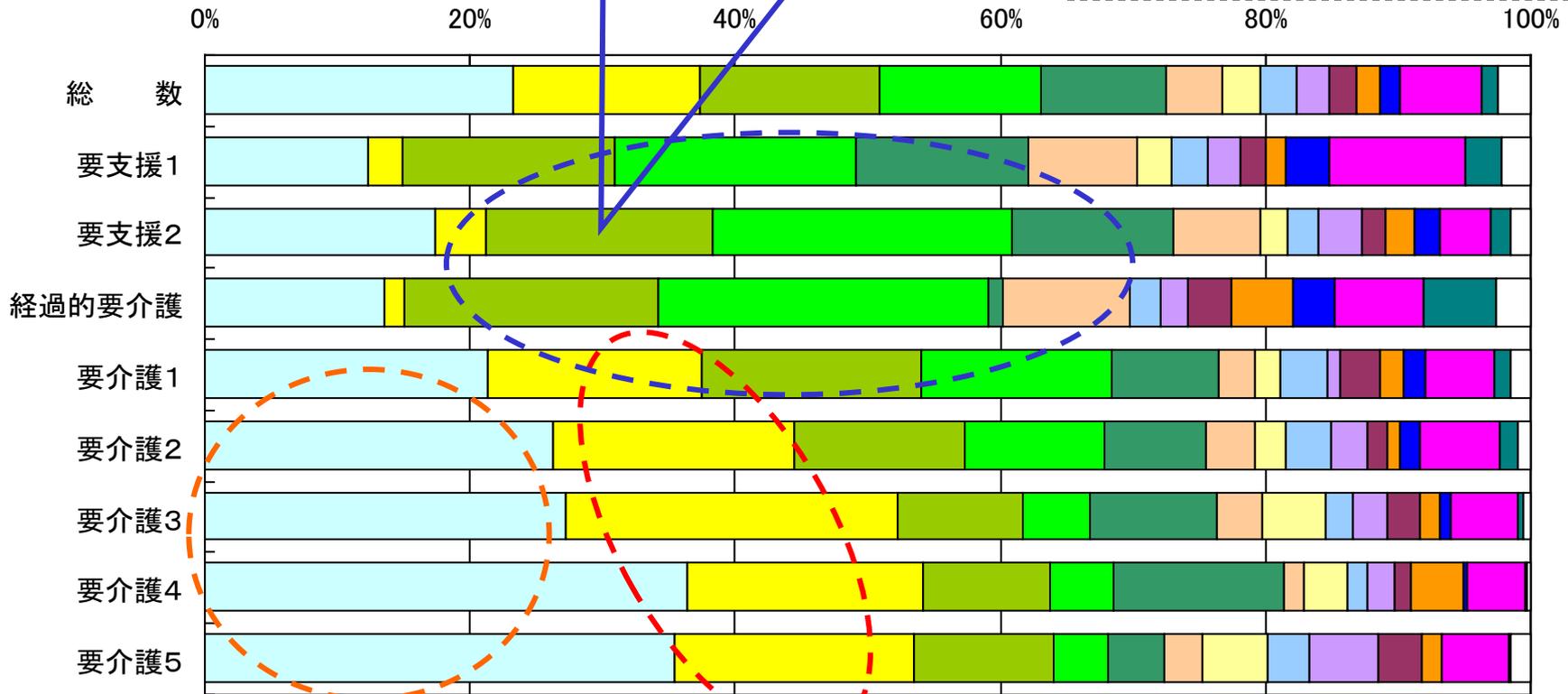
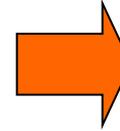


(人口動態統計及び国民生活基礎調査(2001年)から65歳以上高齢者について作成)

要介護度別の原因割合

いわゆる「廃用症候群」については、
要支援1・2、要介護1等の軽度者に多い

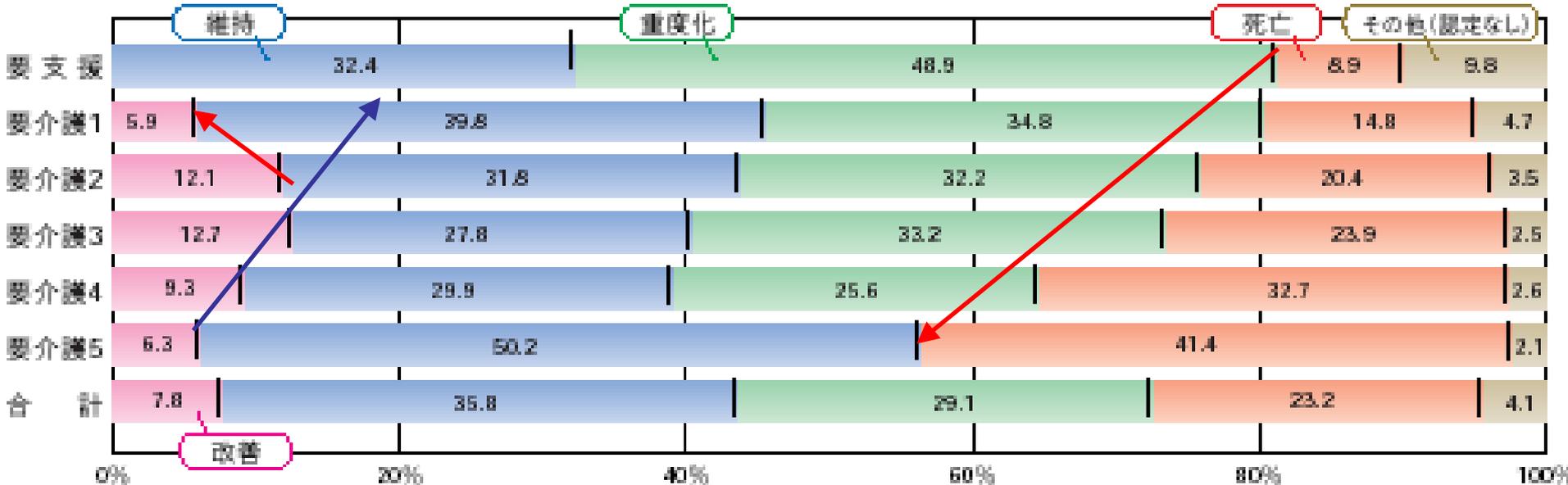
軽度者に対するサービスを、廃用症候群の予防、改善を図る観点から見直す



- 脳血管疾患(脳卒中)
- 認知症
- 高齢による衰弱
- 関節疾患
- 骨折・転倒
- 心疾患(心臓病)
- パーキンソン病
- 糖尿病
- 脊髄損傷
- 呼吸器疾患
- 悪性新生物
- 視覚・聴覚障害
- その他
- 不明
- 不詳

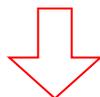
要介護者の2年間の状態変化

改善 維持 重度化 死亡 その他

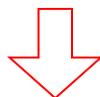


口区総研 川越隆弘主任研究員の調査研究。松江広域、由緒市、嵯峨町の被保険者について、2000年10月と2002年10月を比較。

一度、要支援・要介護になったら、戻れない坂道？

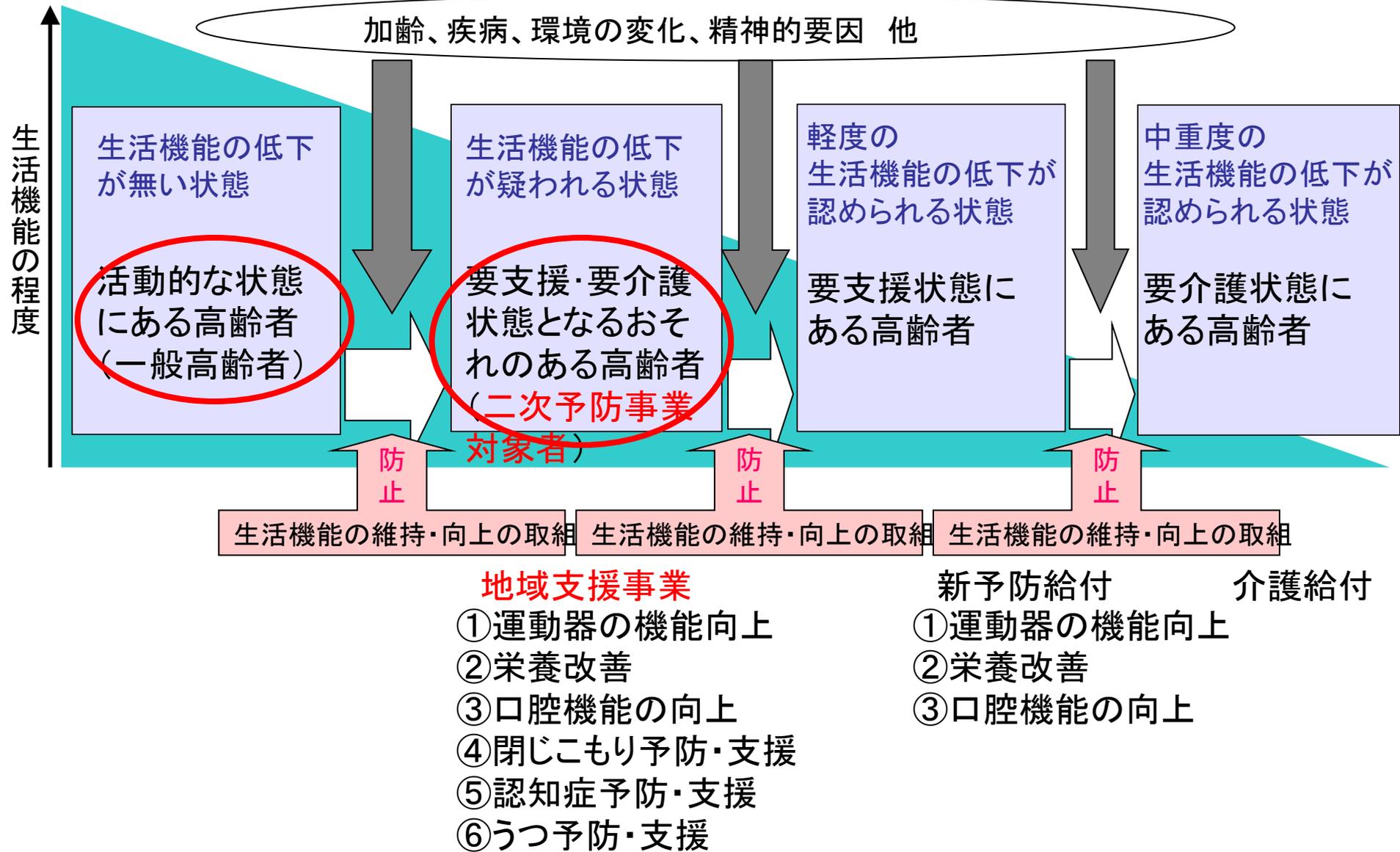


要支援・要介護1の高齢者の状態の改善が不十分！



軽度者に対するサービスが有効ではない！！

介護予防の考え方ー生活機能の程度と高齢者の状態ー P161



「悪循環」の連鎖

転倒・骨折、失禁、
認知症、褥瘡など

身体の崩壊

病気・老年症候群の発生

加齢

運動不足

さらなる
身体活動の減少

身体活動の減少

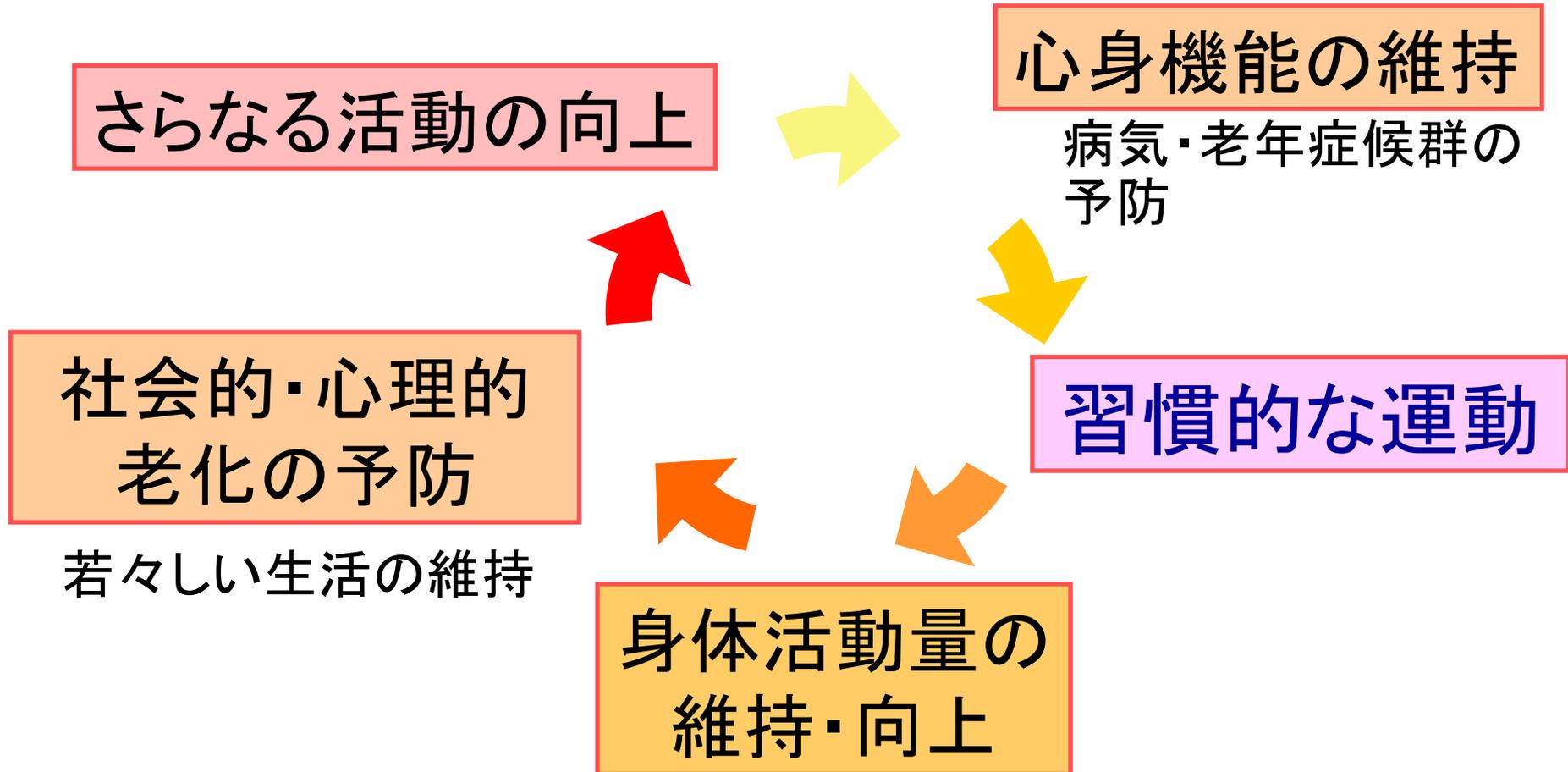
社会的・心理的加齢

年齢相応の動作
不安の発生
自己効力の低下

筋の萎縮
エネルギー減少

「悪循環」から「好循環」へ

介護予防による好循環



「高齢期における運動の効果」

- **これまでは不可逆的なものと考えられてきた**
 - 高齢による衰弱、転倒など明確な疾病ではないものの、加齢に伴う生活機能の低下（老年症候群）
- **高齢者における運動の効果** (Fiatarone, 1994)
 - 米国のナーシングホームに居住するほどの虚弱な高齢者であっても、運動器の機能向上がもたらされ、生活機能が改善する
 - 85歳以上の高齢者であっても、介入効果を期待できる
- **今後の展望**
 - 老年症候群の多くは、身体や精神の活動低下が背景にあるため、積極的な働きかけによって改善することが期待できる
 - 運動器の機能低下の改善や予防が可能であることを裏付ける報告は、1990年以降、国内外で数多くなされている。

運動を行う際の留意点

運動前

- ・運動前に状態のチェックを行う
- ・事前の注意事項を参加者に周知する

運動中

- ・自覚症状や他覚所見に基づく安全の確認を行う
(顔面蒼白・冷や汗・吐き気・嘔吐・脈拍、不整脈など)

運動後

- 運動終了後に状態を確認し、必要に応じて処置をとる
(運動終了後すぐに解散することなく、しばらく状態を観察する)

太極拳ゆったり体操の効果

- 1) 左右の最大歩幅 (cm) が、対照群 (右 12.2cm、左 14.6cm の減少) に比べ、介入群 (右 3.4cm、左 3.3cm の拡大) で有意に拡大していた。
- 2) 10m 最大歩行時間 (秒) が、対照群 (変化なし) に比べ、介入群 (0.7 秒の短縮) で有意に短縮していた。
- 3) 長座位立ち上がり時間 (秒) が、対照群 (0.3 秒の延長) に比べ介入群 (0.5 秒の短縮) と有意ではないものの短縮する傾向にあった。