

授与機関名 順天堂大学

学位記番号 甲第 1556 号

## Effect of Long-Term Care Prevention Project on the Motor Functions and Daily Life Activities of the Elderly

(介護予防事業が高齢者の運動機能と日常生活活動に及ぼす効果について)

和田 良広 (スポーツ医学)

博士 (医学)

### 論文審査結果の要旨

本論文は、増加の一途をたどっている要介護状態の高齢者に対応している介護予防制度のうち、運動器向上プログラムに参加した二次予防事業対象者について、プログラム参加前後の運動機能と日常生活活動の関連を調査し、低負荷で実施した運動器向上プログラムの効果を初めて明らかにした臨床的に意義ある論文である。結果として運動機能評価では、10m 歩行速度が有意に速くなり、“Timed up and go” では移動時間が有意に短くなった。また膝伸展筋筋力は有意に増大した。日常生活評価では痛み(上肢・腰部・下肢)、起き上がり動作、立ち上がり動作、屋内歩行、屋外歩行、転倒恐怖心の点数が有意に減少した。また、運動機能評価と日常生活評価の関係では、筋力や痛みと日常生活活動との関連を示した。高齢者が有する痛みは日常生活活動や歩行能力の低下に関与することから痛みの軽減や悪化の予防が高齢者の運動機能や日常生活活動を維持する要因として重要である。本論文中に参加している高齢者は、上肢・腰部・下肢ともに有意に痛みが軽減した。この結果は介護予防事業が高齢者の痛みの軽減に効果的であることを示し、医学的治療を行わなくても痛みの軽減が期待できることから医療費の抑制にも繋がる結果と言える。また、転倒やその他の障害予防にも役立つことも期待でき、介護予防事業の重要性を示すこととなった。

これらより、本論文で行った介護予防事業プログラムは高齢者の筋力維持・改善や痛みの軽減に有効で、日常生活活動を維持するための効果的なプログラムであった。その運動強度も低負荷で継続的に実施可能なプログラムを立案することが効果的な事業となる。介護予防事業の目的は、対象者の運動機能を高めるだけでなく、日常生活活動を維持・改善させることが重要であり、運動機能と日常生活活動動作との関連を示した本論文は、今後の介護予防事業に意義のある論文である。

よって、本論文は博士 (医学) の学位を授与するに値するものと判定した。