

鍼灸院に来院する高齢者におけるフレイルの状況

佐竹美香^{1,2)}, 江川雅人²⁾, 福田晋平²⁾, 廣 正基²⁾

¹⁾ ハッピー・治療院, ²⁾ 明治国際医療大学院

【目的】 鍼灸院に来院する高齢者のフレイルの状況を明らかにする。

【対象】 2017 年 8 月～2020 年 8 月までに本学附属鍼灸センターに来院した要支援・要介護未認定の 65 歳以上の高齢者。

【方法】 フレイル判定には厚生労働省作成の基本チェックリスト (CL) を用いた。総合点と 7 領域 (手段的生活活動, 社会的生活活動, 身体機能, 栄養状態, 口腔機能, 認知機能, 抑うつ気分) を点数化した。また筋力 (利き手の握力), 歩行能力 (3m-TUGT), バランス能力 (FRT), 舌圧を測定した。

【結果】 89 名 (M/F: 32/57, 77.0±7.5 歳) を集積。フレイル 21 名, プレフレイル 33 名でフレイル率は 23.6%, 年代別フレイル率は ≥80 歳 33.3%, 75～79 歳 16.7%, 70～74 歳 13.0%, 65～69 歳 25.0% であった。7 領域の点数をフレイル群, プレフレイル群, 正常群 (以下同順) で比較すると, 身体機能 3.0±1.4, 2.0±1.1, 0.7±0.6, 口腔機能 1.4±1.0, 1.1±0.8, 0.4±0.6, 抑うつ気分 2.6±1.4, 1.1±1.3, 0.2±0.4 で差がある傾向を認めた。CL 上での「体重減少」は 27.0%, 「疲労感」は 59.1% に認められた。筋力低下 33.3%, 歩行能力低下 23.9%, バランス能力低下 23.8%, 口腔機能低下 47.5% が認められた。

【考察とまとめ】 過去に報告された地域高齢者の値に比べ, 鍼灸院に来院する高齢者のフレイル率は高く, 身体・口腔機能の低下, 抑うつの発現が示唆された。「体重減少」「疲労感」や各機能からも虚弱化が示された。

COVID-19 感染拡大がインターバル速歩教室における 歩行速度と握力の効果に及ぼす影響

齊藤 昌久¹⁾, 佐藤 裕見子²⁾, 大倉 和子²⁾, 宮坂 卓治¹⁾, 中才 幸樹³⁾, 松元 隆司³⁾,
村川 増代³⁾, 北小路博司⁴⁾, 疋田 ミツル⁵⁾

¹⁾ 保健医療学部 柔道整復学講座, ²⁾ 看護学部 生活支援看護学講座,

³⁾ 医学教育研究センター 保健体育ユニット, ⁴⁾ 客員研究員, ⁵⁾ 南丹市保健医療課

【背景】 インターバル速歩 (IWT) 教室開催中, 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) が, 感染・拡大し, 緊急事態宣言が発令された。COVID-19 の感染拡大前後で, 週当たりの身体活動時間が約 3 割減少したこと, その中で運動が意識的に実施できていた高齢者は 50% であったこと, などが報告されている (2020, 国立長寿医療研究センター)。

【目的】 COVID-19 の感染拡大中に開催することとなった IWT 教室が, その参加地域高齢者の歩行速度と握力に及ぼす影響を明らかにすること。

【デザイン・対象者】 介入研究。インターバル速歩教室の前後に行った体力測定データがある地域高齢者男女計 14 名。

【アウトカム】 体力 (10m 歩行速度と握力), 体重, 筋肉量, %Fat

【結果】 本教室の参加者からは COVID-19 の感染者が 1 人もでなかった。

男性では, 測定したどの項目においても有意な効果が見られなかった。女性では, 筋肉量に増加, %Fat に減少する傾向が見られた。

【結論】 COVID-19 感染拡大中に IWT 教室を 7 ヶ月間, 実施した。教室開始前後の体力測定データのある 65 歳以上の地域高齢者を対象に解析した。

本教室の参加者からは COVID-19 の感染者は 1 人もでなかった。

今回, COVID-19 の感染拡大中に実施した IWT 教室では, その効果が見られなかった。これらのことは, COVID-19 感染拡大が IWT 実施時間の減少や強度の不足に影響してるものと考えられた。

また, 身体活動量が分析できなかった。今後, その分析をしていく予定である。