

2 令和2年度 うんどう教室について

コロナの影響で、令和2年3月～6月は活動休止、7月より再開。8月には乞田貝取ふれあい公園で、10月には豊ヶ丘南公園で体力測定を実施。8月は猛暑により参加者が少なめであった。通常屋外での活動であるが、体力測定はコミュニティセンターと老人福祉館の屋内で行った。

(1) 体力測定会、参加者の状況

① 参加者人数

	時期	女性	男性	合計	総合計
乞田貝取ふれあい公園	8月	10人	5人	15人	35人
豊ヶ丘南公園	10月	7人	13人	20人	

※うんどう教室地域指導員を含む

② 集計分析の対象者

2019年に実施した体力測定と、2020年8月および10月に実施した体力測定に参加した参加者27名の値を集計する。(女性15名、男性12名：平均年齢74.2歳〔49歳～83歳〕)

③ 測定項目 握力（左右で測定を行い、値の大きい方を採用する）

ファンクショナルリーチ

8の字歩行

連続立ち上がり動作（30秒間立ち上がりテスト）

連続上腕屈伸

起立時間

体力年齢

5m歩行（早足5m歩行時間）

開眼片足立ち（60秒最大で実施）

(2) 結果

① 平均値から見る変化

	2019年平均	2020年平均	数値変化	10%変化
握力	28.2	27.3	悪化	維持(-3.2%)
ファンクショナルリーチ	33.9	35.5	改善	維持(4.9%)
8の字歩行	22.6	21.9	改善	維持(3.0%)
連続立ち上がり動作	18.0	18.9	改善	維持(5.1%)
連続上腕屈伸	28.9	29.1	改善	維持(0.9%)
起立時間	3.2	3.5	悪化	維持(-9.6%)
体力年齢	67.0	67.4	悪化	維持(-0.5%)
5m歩行	2.4	2.3	改善	維持(4.2%)
開眼片足立ち	46.6	42.9	悪化	維持(-8.0%)

➡平均値の数値的な変化は全9項目中4項目悪化、5項目改善となった。10%変化率で見ると、すべて維持であったが、起立時間と開眼片足立ちは10%悪化に近かった。教室全体的には維持している。

② 個人の数値変化

	10%変化 人(%)		
	改善	維持	悪化
握力	2人(7.4%)	20人(74.1%)	5人(18.5%)
ファンクショナルリーチ	10人(37.0%)	10人(37.0%)	7人(25.9%)
8の字歩行	3人(11.1%)	22人(81.5%)	2人(7.4%)
連続立ち上がり動作	8人(29.6%)	18人(66.7%)	1人(3.7%)
連続上腕屈伸	8人(29.6%)	12人(44.4%)	7人(25.9%)
起立時間	6人(22.2%)	11人(40.7%)	10人(37.0%)
5m歩行	6人(22.2%)	20人(74.1%)	1人(3.7%)
開眼片足立ち	5人(18.5%)	14人(51.9%)	8人(29.6%)

➡ ファンクショナルリーチが改善した人はやや多く、起立時間が悪化した方もやや多かった。8の字歩行、連続立ち上がり動作、5m歩行の悪化は少なく、歩行能力の低下が起きている方は少ない。

③ 個人の体力年齢の変化

改善 11名、維持 3名、悪化 13名

➡ 体力年齢は、前年に比べて改善している方は 11名 (40.7%) と多かった。前年に比べて、多くの方が悪化しているというわけではない。(筑波大学体育科学系田中研究室の数値を参照)

④ 個人の悪化している項目数

体力年齢は数値の変化、そのほかの測定は 10%変化率から改善・維持・悪化を判定した。

半数以上の 5項目以上が悪化している方は 2名

半数以上の 5項目以上が改善している方は 1名

半数以上の 5項目以上が維持している方は 18名

➡ 多くの方が、維持している。

(3) 考察

うんどう教室の昨年度との体力測定比較においては、変わらず維持できている方が多いことがわかる。その要因として、①運動の習慣化 ②再開後の活動による取り戻し ③活動量としては狭小化していなかったなどが考えられる。

うんどう教室での今回の体力測定では体力値は大きく低下していない。来年度以降も地域介護予防教室やうんどう教室への新型コロナウイルスの影響は大きいと考えるため、参加していない方や無関心層へのアプローチが強く望まれる。