

1, 2022 年度の体力測定

今年度は、春に 10 教室秋に 7 教室の地域介護予防教室で体力測定会を実施。のべ 368 人実人数 357 人の方に参加いただいた。

2, 参加者内訳

※複数回参加した方は、最初に測定した測定値を採用する

①参加実人数（集計者数）357 人

※のべ人数 368 人

※春と秋両方参加した方は 7 人

②性別

女性 298 名 (83.5%)

男性 59 名 (16.5%)

③年齢

65 未満 6 名 (1.7%)

65～74 歳 78 名 (21.8%)

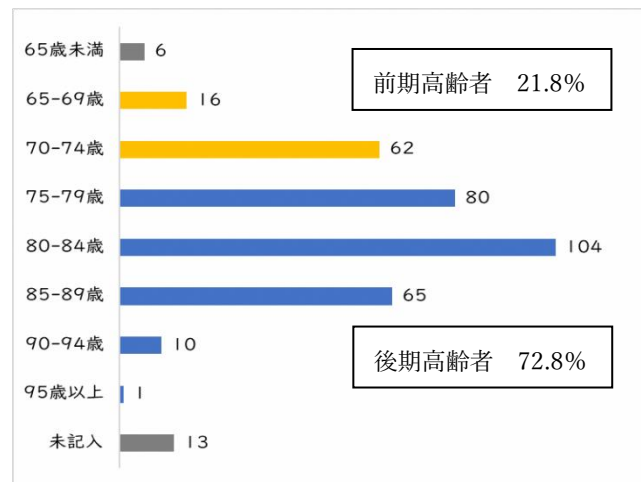
75～89 歳 249 名 (69.7%)

90 歳以上 11 名 (3.1%)

未記入 13 名 (3.6%)

▽参加者の推移

令和元年	令和 2 年	令和 3 年	令和 4 年
321 人	309 人	325 人	357 人



▽参加者割合の推移

	令和元年	令和 2 年	令和 3 年	令和 4 年
前期高齢	17.5%	19.7	22.5%	21.8%
後期高齢	79.9%	77.7	72.3%	72.8%

④介護度

自立・非該当 294 名

総合事業対象者 3 名

要支援 1 24 名

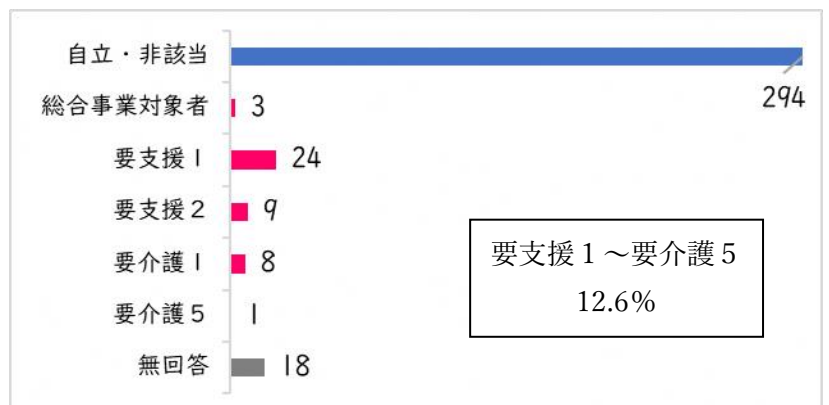
要支援 2 9 名

要介護 1 8 名

要介護 5 1 名

無回答 18 名

※前年度 要支援 1～要介護 5 12.0%



➡体力測定参加者数は 2 回実施前年比 109.8%と増加。後期高齢者、認定保有者の方も微増している。複数回参加している方はさほど多くない。次年度以降も 1 回実施で継続。

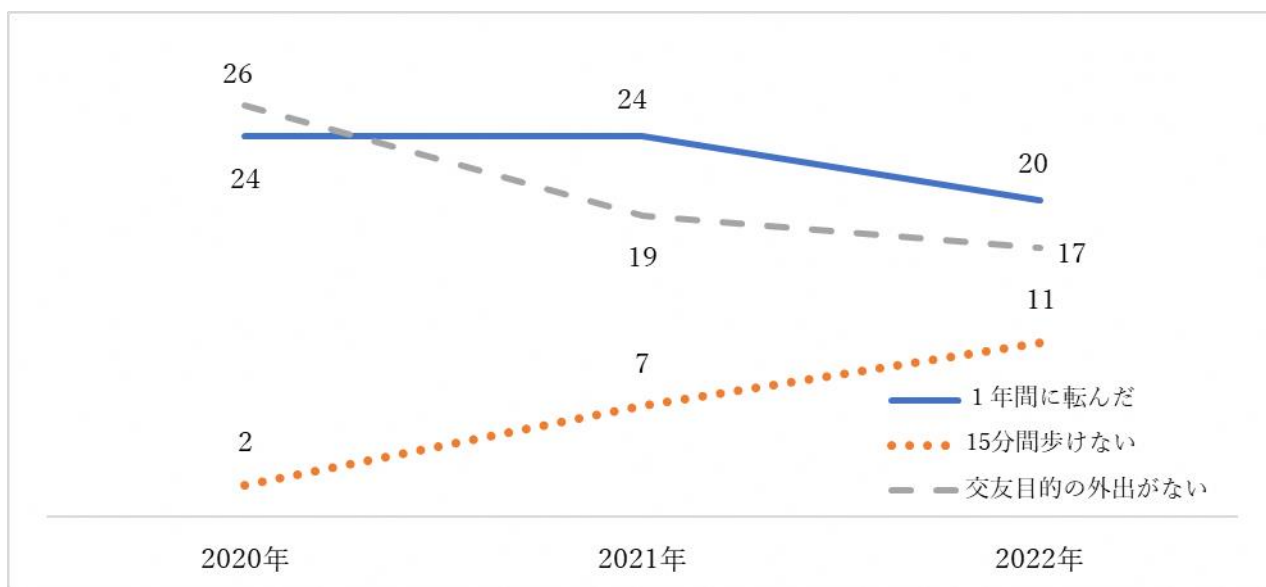
3、令和2年、令和3年、令和4年の3年間で体力測定に参加した方（115人の同一人物）の変化

①アンケート

今年度比較した115名は、3年間のアンケート結果から、1年間の転倒歴はやや減少し、交友目的の外出がない方も減少傾向にある。しかし、15分間続けて歩けないと回答した方は増えている。

(15分間歩けない方)内訳を見ると、2020年に歩けないと答えた2名は、2022年にも歩けないと回答。2021年に歩けないと答えた7名のうち3名は2022年で歩けるようになっている。

コロナ禍による影響は、地域介護予防教室に参加できている方に関して影響は大きく見られず、自然老化による経年の体力の微減によると分析する。



②体力測定平均値

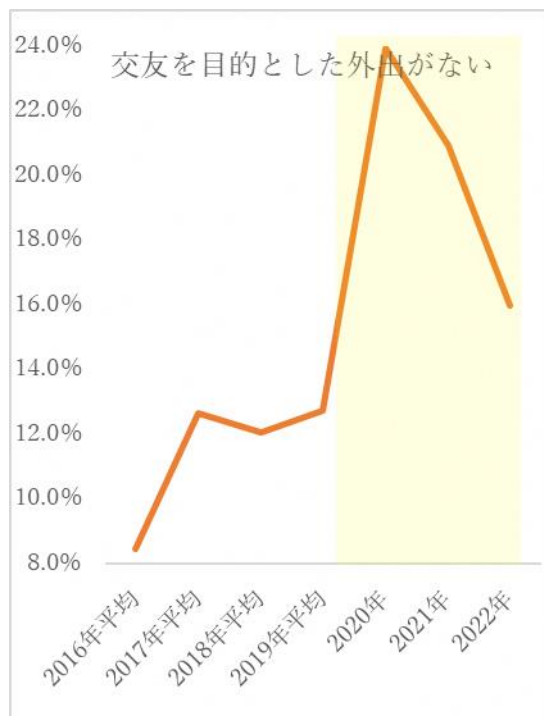
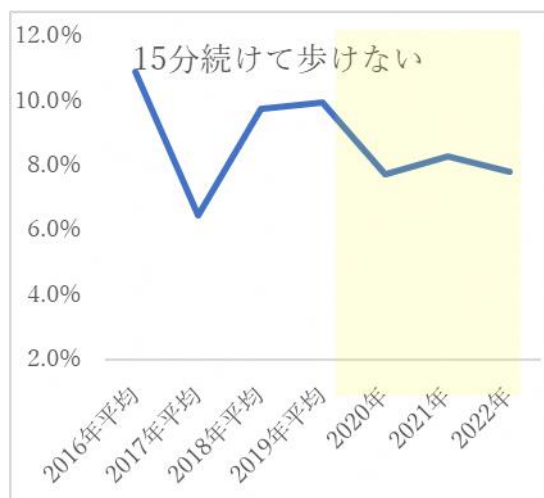
	2020年	2021年	2022年
握力	22.5 kg	21.5 kg ↓	21.5 kg →
開眼片足立ち時間	40.3 秒	38.0 秒 ↓	36.2 秒 ↓
TUG	6.3 秒	6.4 秒 ↓	6.3 秒 ↗
5 m通常歩行時間	3.7 秒	3.7 秒 →	3.6 秒 ↗
5 m最大歩行時間	2.7 秒	2.7 秒 →	2.7 秒 →
ファンクショナルリーチ	32.6 cm	32.3 cm ↓	30.1 cm ↓

※昨年度3か年比較したデータとは対象者が異なるため注意が必要。

今年度比較ができた115名においては、3年間の体力測定値の平均は、下記の通り。同一人物を追跡してみても、歩行能力は維持できているが、バランス能力は少しずつ低下している。

4、体力測定に参加している方全体の7年の変化

①アンケート



・15分続けて歩けないと回答した方は、コロナ前後で比べると、減少している。詳細を追ってみると、2020年測定会で「15分歩けない」と回答した24名中、2021年測定会に参加したのは8名。2021年測定会で「15分歩けない」と回答した27名中、2022年測定会に参加したのは9名。出席簿と合わせると、2020年測定会で「15分歩けない」と回答した24名中11名が2021年の間に欠席となっている。

元々15分続けて歩けないような体力や身体になんらかの課題を感じている方の参加は減っている（難しくなった）可能性があるが、一方で近トレに移行している参加者もあり、地域包括支援センターに相談し、教室が困難でもフォローしているケースもある。教室単体で見ると離脱のように見えるが、複数の事業が連動しセーフティネットができているケースもある。

1年間の転倒歴のある参加者はコロナ後増えていたが、今年度はコロナ前の割合に戻ってきている。交友を目的とした外出の機会がない方はコロナ後増加。2020年をピークに減少傾向にあり、徐々に交友目的の外出が再開されている。

しかし、依然交友を目的とした外出機会のない方もおり、外出を促進する働きかけ（情報発信や役割・楽しみのある活動の提供や再発見の場）は必要と考える。