

1 令和2年度 地域介護予防教室について

令和2年2月頃より活動を休止し、7~9月より再開した(8月9月には熱中症対策により活動休止した教室もあり)。参加者からは体力低下を感じるとの声がある。再開後4~5ヶ月後となったが、11月12月に体力測定を実施したので報告する。

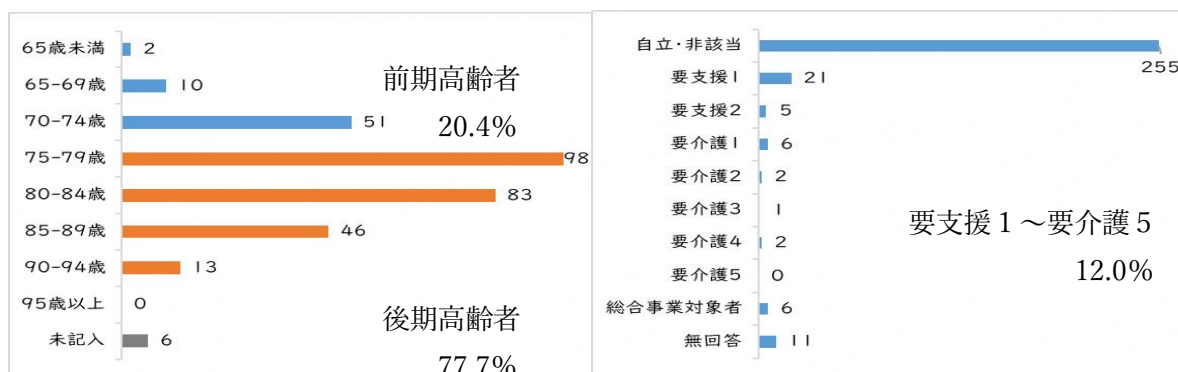
(1)体力測定会 参加者の状況

① 参加者人数

- ・市内全域参加者実人数(介護予防リーダー17人を含む) 317人
- ・データ集計の了承が得られている実人数(介護予防リーダー17人を含む) 309人
- ・各教室参加者内訳

		参加者数	集計数
1	三方の森元気アップ体操クラブ	20人	20人
2	桜ヶ丘元気アップ会	25人	24人
3	ニコニコ元気アップ体操	30人	29人
4	すわ元気アップ会	27人	25人
5	落合元気くらぶ	34人	34人
6	わいがやサロン	15人	14人
7	永山イキイキ体操	24人	22人
8	関一元気会	27人	27人
9	おたっしゃ会	30人	29人
10	元気アップ体操クラブ	22人	22人
11	和田元気アップ体操クラブ	16人	16人
12	今日より明日へ~元気アップ体操~	15人	15人
13	若葉の会	14人	14人
14	一ノ宮元気アップ教室	13人	13人
15	連光寺しあわせ元気アップ会	5人	5人
	合計	317人	309人

② 参加者の年齢及び要介護認定の内訳



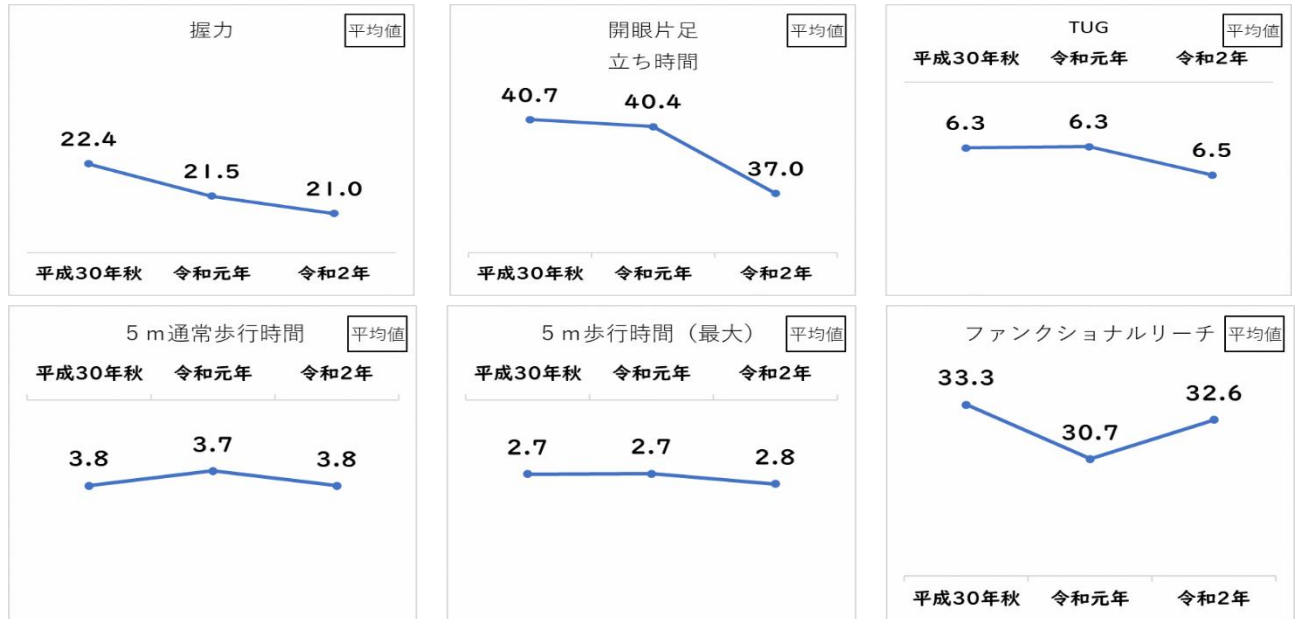
→ 令和元年秋に比べ、後期高齢者は約5%減少。
 令和元年秋に比べ、要支援1~要介護5認定者は2%減少。

(2)結果

① 体力測定結果の比較（平均値）

対象：平成30年秋・令和元年秋・令和2年秋の3時点で測定を行っている84名

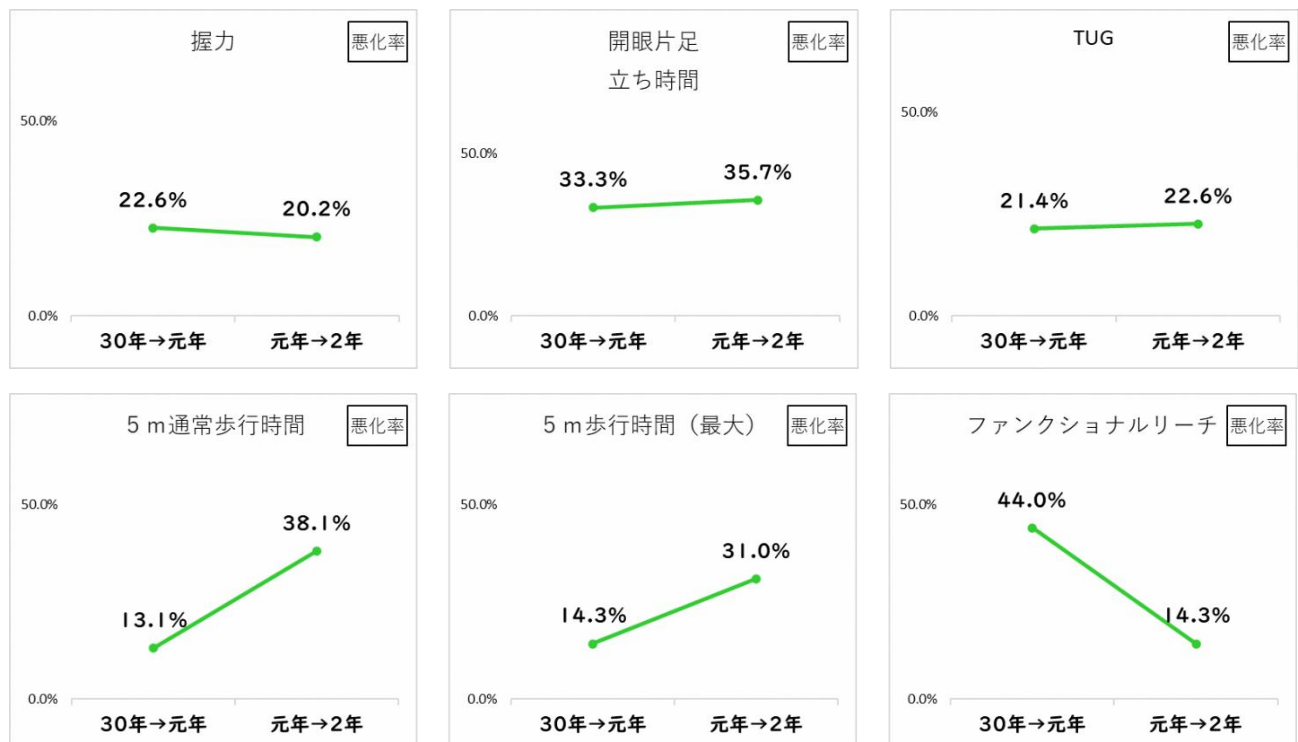
測定項目：握力、開眼片足立ち時間、5m通常歩行、5m速足歩行、Time up & go テスト、ファンクショナルリーチの6項目を測定



➡3時点の平均値（同一人物）を比較した結果、ファンクショナルリーチを除くすべての測定で悪化が見られた。

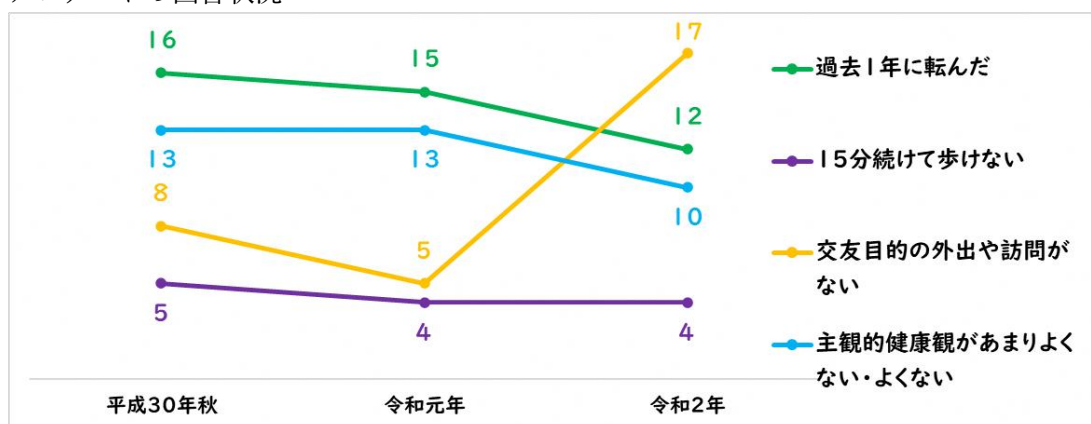
② 悪化率（悪化している人の割合）の推移

※測定結果の変化率が10%・-10%を超えたものを改善・悪化と判定



➡握力・ファンクショナルリーチは、1年前との変化を比較すると悪化した人は減少し、その他の項目は増加している。上記2項目は改善率（改善が見られた人数）も増加している。

③ アンケートの回答状況



(3) 考察

今回、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、教室再開後4～5か月時点での体力測定となった。再開直後に比べると体力低下の改善はされていると推測できるが、過去3年間の平均値や悪化した人数（悪化率）を見ると、低下しているものも多い。中でも、歩行に関する項目（5m通常歩行時間・5m速足歩行時間・Time up & go テスト）においては悪化が多く、歩幅の減少や動作速度の低下が起きていると考える。また外出機会が制限され、歩行機会が減ったことも影響していると考えられる。

また生活状況を確認するアンケートより、活動量や人との交流は減少しており、今後フレイルの進行は必至である。体力面を維持しながら、密にならない状況で、高齢者も可能な範囲で人との交流できる活動を検討する必要がある。

以上