

## 産・民・学の連携を通じた地域在住の中・高齢者における 健康寿命延伸を目指した取り組み

吉備国際大学保健科学部理学療法学科 佐藤三矢  
岡山市古都学区連合町内会長 横山 洋  
医療法人未来理事長 津田隆史

Keywords : 高齢者、健康寿命延伸、ホーム・エクササイズ、健康教室

### 1. 取組目的

今や日本の津々浦々において“ご当地版”のホーム・エクササイズが存在している。このような様々なエクササイズは、当然のことながら「健康寿命の延伸」を目指して行われるべきものである。しかし、これらの中で、正しい運動学理論や医学的・保健学的な根拠に基づいて考案されているものは稀有である。そこで、私共は「産（医療法人未来）・民（岡山市古都学区）・学（吉備国際大学）の連携」を通じ、学術的な根拠に基づいた地域在住の中・高齢者における健康寿命の延伸に視座したホーム・エクササイズである「古都式体操（こづしきたいそう）」を考案した。

### 2. SMA 理論に基づいた古都式体操（Fig.1～3 は座位編の一部を紹介）

2006 年、古都式体操の座位編と立位編は、英国の理学療法士 Pomeroy VM（現 St. George's university of London 教授）が開発した認知症高齢者の移動能力評価尺度（SMA：Southampton Mobility Assessment）の中で用いられている動作を基盤とし、Pomeroy 氏の許可を得て考案した。

体操の効果検討として岡山県内 2 ヶ所のデイケアにおける要支援レベルの利用者を対象とした無作為化比較試験を実施した結果、有意な効果を確認した。この体操は、転倒予防教室以外の古都学区内の各種イベントでも披露され、今や学区に根ざした体操となった。

2006～2007 年度は、評価項目を「5m 歩行・TUG・FRT・重心動揺検査・握力」とし、6 ヶ月に 1 回の頻度で転倒予防教室参加者の測定を実施した。そして、2008 年度以降は評価項目に「足趾把握筋力」を加え、測定の実施頻度も 2 ヶ月に 1 回の偶数月として「より詳細な効果判定」と「参加者の意欲向上」の実現に役立てており、対象者の身体機能面の維持・向上が確認できている。

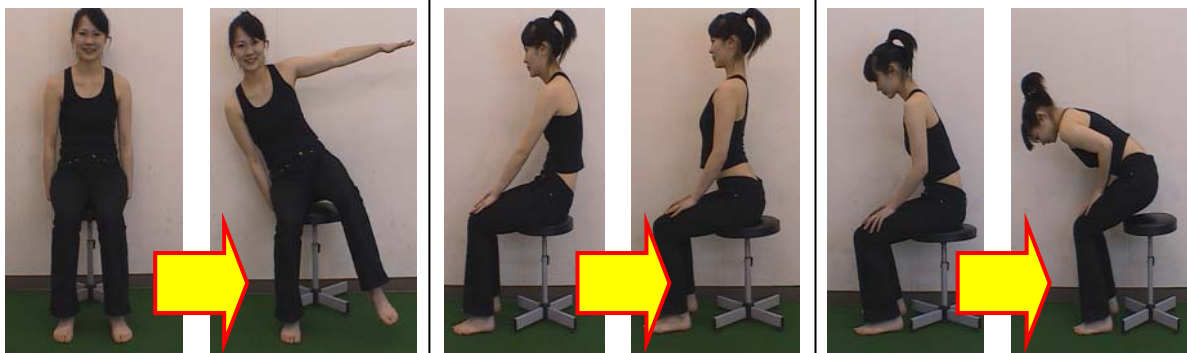


Fig.1 「片側坐骨結節への荷重」

Fig.2 「骨盤の前傾と後傾」

Fig.3 「四頭筋群の収縮確認」

### 3. 応用の可能性

SMA 日本語版（佐藤三矢、2005 年）で用いられている動作を基盤としたリハビリテーション・プログラムによる高齢者の有意な身体機能の向上も確認できている。よって古都式体操の動作は、地域在住の中・高齢者における健康寿命の延伸に寄与できることが期待できる。

表彰「岡山市長より“古都学区ふれあい健康づくりの会”が表彰された（2008 年 1 月 11 日）」  
受賞「第 6 回転倒予防医学研究会実践部門にて転倒予防大賞を受賞した（2009 年 10 月 4 日）」