

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
分担研究報告書

9ヶ月間のロコモ予防事業介入による静的立位バランスへの効果 - 女性参加者に関する検討 -

研究分担者 藤野圭司 藤野整形外科医院  
大町かおり 長野保健医療大学

研究要旨

浜松市における介護予防事業のうち、ロコモコーディネーター及びロコモ普及員によって9ヶ月間にわたり行われた運動機能向上プログラム（ロコトレ教室）の効果を女性参加者に対し検討した。

藤野整形外科医院  
院長 藤野圭司

A．研究目的

本研究は浜松市のロコモコーディネーターおよびロコモ普及員によって行った9ヶ月間におよぶロコモ予防事業の介入による効果を、女性参加者に対し検討することである。

B．研究方法

ロコモ予防事業を実施したサロン34施設、参加対象者は706名（男性141名、女性565名）であったが、女性が男性のほぼ4倍であったため、女性565名のみを解析対象とした。

介入内容の詳細（内容・頻度・強度・参加人数）はサロンに任されているが、ロコモ予防講話・体操・自己申告制体操手帳の管理等を実施した。測定時期は介入前、3ヶ月後・6ヶ月後・9ヶ月後とし、測定項目は静的立位バランスとして、片脚立位時間を左右の脚について条件を60秒間とした。片脚立位時間の値は、左右の脚のうち高値のものを解析に用いた。他の検討要因は、年齢（5歳刻みで群分け）、予防事業対象（一次予防および二次予防）、サロン参加率、介入前片脚立位時間（20秒ごとに3群に分割）について検討した。

（倫理面への配慮）

倫理的配慮として対象者に対し、調査の目的と方法、調査の参加への自由、プライバシーの保護について口頭、書面にて説明し、研究参加への同意を得た。

C．結果

片脚立位時間について、有意な結果が認められたものは介入前片脚立位時間別における比較のみであり、0秒以上20秒以下の群は、介入前と比較し3・6・9ヵ月後でそれぞれ有意に増加し、21秒以上40秒未満の群は介入前と6ヵ月後の間に増加傾向、介入前と9ヵ月後に有意な増加を認めた。41秒以上60秒以下の群は介入前と比較し、3・6・9ヵ月後で有意に低値を示した。

D．考察

ロコモ予防事業における同一介入による静的立位バランスの効果は介入前の状況により効果がことなることが示唆された。

E．結語

ロコモコーディネーター及びロコモ普及員によるロコトレ指導により片脚起立時間の改善を認めた。今後ロコモコーディネーター以外の担当者によるロコトレ教室での介入効果との比較検討を行う。

## **F. 研究発表**

1. 論文発表  
なし
2. 学会発表  
第 29 回に本運動器科学会

## **G. 知的所有権の取得状況**

1. 特許取得  
なし
2. 実用新案登録  
なし
3. その他