

〇〇と△△の関係：

○同志社太郎¹⁾、健康花子²⁾、健康次郎³⁾

1)健康支援大学、2)介護予防大学、3)京滋体育大学

【目的】高齢期における筋量、筋力などの骨格筋機能の維持は自立した生活を送るために重要である。骨格筋機能が著しく低下した状態はサルコペニアと定義され、転倒や骨折、身体機能障害による長期介護の危険因子となる。

【方法】

【結果】

【結論】

フレイル高齢者の健康関連QoLに対するラジオ体操の有効性 ：ランダム化比較試験のper protocol解析

○大須賀洋祐^{1,2)}、小島成実¹⁾、大丸香¹⁾、杉江正光¹⁾、大村卓也^{1,2)}、本川佳子¹⁾、植田拓也¹⁾、丸尾和司³⁾、小野梨沙^{1,4)}、青山敏彦⁴⁾、井上茂⁵⁾、笹井浩行¹⁾

1) 東京都健康長寿医療センター、2) 国立長寿医療研究センター、3) 筑波大学
4) 全国ラジオ体操連盟、5) 東京医科大学

【目的】ラジオ体操は、通いの場などで利用可能性の高い運動プログラムとなりうるが、フレイル高齢者の患者報告アウトカムに対する有効性は不明である。本研究は、ラジオ体操が健康関連QoLに利益をもたらすか否かをper protocol解析に基づいて検証した。

【方法】改訂J-CHS基準のプレフレイルまたはフレイルに該当した226名が、介入群(ラジオ体操+栄養プログラム)と対照群(栄養プログラムのみ)に1:1の比でランダムに割り付けられた。介入期間は12週間であった。ラジオ体操プログラムは、全5回の対面講習と毎日の在宅運動によって構成された。主要評価項目はSF-36によって評価された健康関連QoLの精神領域得点、副次評価項目はフレイル表現型得点、体力、認知機能の変化であった。

【結果】対照群は追跡できた105名、介入群はラジオ体操実践率が75%以上の75名がper protocol解析に組み入れられた。一般線形モデル解析の結果、主要評価項目に有意な群間差はみられなかったが、フレイル表現型得点、Up & Goテスト、椅子立ち座りテスト、Trail Making Test-A、運動セルフ・エフィカシーに対する介入群の利益差は対照群と比較して有意に大きかった。

【結論】ラジオ体操は、身体・認知・心理的な代替指標に利益をもたらしたが、これらの変化は患者報告アウトカムの改善には結びつかなかった。

フレイル高齢者の健康関連QoLに対するラジオ体操の有効性 ：ランダム化比較試験のper protocol解析

○大須賀洋祐^{1,2)}、小島成実¹⁾、大丸香¹⁾、杉江正光¹⁾、大村卓也^{1,2)}、本川佳子¹⁾、植田拓也¹⁾、丸尾和司³⁾、小野梨沙^{1,4)}、青山敏彦⁴⁾、井上茂⁵⁾、笹井浩行¹⁾

1) 東京都健康長寿医療センター、2) 国立長寿医療研究センター、3) 筑波大学
4) 全国ラジオ体操連盟、5) 東京医科大学

【目的】ラジオ体操は、通いの場などで利用可能性の高い運動プログラムとなりうるが、フレイル高齢者の患者報告アウトカムに対する有効性は不明である。本研究は、ラジオ体操が健康関連QoLに利益をもたらすか否かをper protocol解析に基づいて検証した。

【方法】改訂J-CHS基準のプレフレイルまたはフレイルに該当した226名が、介入群(ラジオ体操+栄養プログラム)と対照群(栄養プログラムのみ)に1:1の比でランダムに割り付けられた。介入期間は12週間であった。ラジオ体操プログラムは、全5回の対面講習と毎日の在宅運動によって構成された。主要評価項目はSF-36によって評価された健康関連QoLの精神領域得点、副次評価項目はフレイル表現型得点、体力、認知機能の変化であった。

【結果】対照群は追跡できた105名、介入群はラジオ体操実践率が75%以上の75名がper protocol解析に組み入れられた。一般線形モデル解析の結果、主要評価項目に有意な群間差はみられなかったが、フレイル表現型得点、Up & Goテスト、椅子立ち座りテスト、Trail Making Test-A、運動セルフ・エフィカシーに対する介入群の利益差は対照群と比較して有意に大きかった。

【結論】ラジオ体操は、身体・認知・心理的な代替指標に利益をもたらしたが、これらの変化は患者報告アウトカムの改善には結びつかなかった。