

【地域連携事業】2024年度 高齢者の運動実践支援に関する報告

<はつらつ運動サークル>

昨年度に引き続き、2024年度も当スポーツ研究センターと茨木市福祉部地域福祉課、茨木市老人クラブ連合会、シンコースポーツ(株)などの団体が連携し、サークル運営を行った。水中運動のサークルは、西河原市民プールならびに五十鈴市民プールにおいてトレーニングを実施した。陸上運動のサークルは、本学安威キャンパスの体育館でトレーニングを行った。また、トレーニングを実施しないコントロールグループも編成した。トレーニング日程は、表1の通りであり、春学期13回、秋学期13回、計26回とした。春期の終わりりと秋期の終わりにおいて測定会を開催した。

表1 2024年度のはつらつ運動サークル日程

★春日程														測定会		
グループ	曜日・時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	継続者	新入会者
西河原市民プール	金 12:15-13:00	3/29	4/5	4/12	4/19	4/26	5/3	5/10	5/17	5/24	5/31	6/7	6/14	6/21		
五十鈴市民プール	水 13:15-14:00	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26	事前 1/13, 20, 21 (土土日)	3/26 (火)
追大体育館	月 8:15-9:00	4/8	4/15	4/22	4/30 (火)	5/6	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/17	6/24	7/1	事後 6/29, 7/6, 7 ※6/29は、追大グループを除く	
★秋日程														測定会		
グループ	曜日・時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	継続者	新入会者
西河原市民プール	金 12:15-13:00	10/11	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13	12/20	12/27	1/10		
五十鈴市民プール	水 13:15-14:00	10/9	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8	事前 9/21, 28 (土土)	
追大体育館	月 8:15-9:00	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25	12/2	12/9	12/16	12/23	1/6	事後 1/11, 12, 18 (土日土)	

各グループの構成ならびに平均年齢は、表2に示す通りであり、特に体育館でのトレーニング参加者の高齢化が進んでいることが判る。

表2 2024年度秋学期時点での参加者数

- ▼トレーニンググループ：48名・76.1±5.3歳（平均±標準偏差）・男性6名、女性42名
 - ①追手門学院大学体育館 24名（1名中断）・77.8±5.4歳 ・男性2名、女性22名
 - ②西河原市民プール 19名（1名中断）・74.9±4.4歳 ・男性4名、女性15名
 - ③五十鈴市民プール 5名 ・72.4±5.7歳 ・男性0名、女性5名
- ▽コントロールグループ：11名・76.2±5.0歳・男性2名、女性9名

今回の報告では、高齢期の体力で重視されている、脚の体力指標に焦点を当てて2024年1月と2025年1月の2時点の比較を行った結果を図に示した。2時点の測定を完遂したトレーニンググループ41名のデータ（プールと体育館、両グループ）を用いて集計を行った。図の上段、開眼片足立ちの縦棒は、2024.1時点のデータ（測定上限値に対する%）を値の大きさと並べ替え（左側）、同様な順番で2025.1のデータを並べて示した（右側）。概ね、16名中10名は100%を維持し、新たに100%（120秒）に到達した者も4名いた。全体の平均値には、有意な差が見られなく、総体的には、片足立ちの能力（静的バランス能力）を維持していたと考えられる。

6分間歩行においては、多くの者が体力レベルを維持していた（2時点の有意差なし）。プラス・マイナス50m、10~20%の変化がみられたものの、トレーニンググループにおいて、持久力が維持されていたと考えられる。

高齢者の能力の指標であるTimed Up and Goの指標においては有意な差が見られ、5.69±0.9が5.52±0.8秒に改善した（t検定, p<0.05）。素早く、バランスよく移動できる能力を維持することは、転倒予防の観点から重要であり、本学のはつらつ運動サークルの取り組みが、参加高齢者のバランス能力を高めている可能性が示唆された。（報告：松井 健）

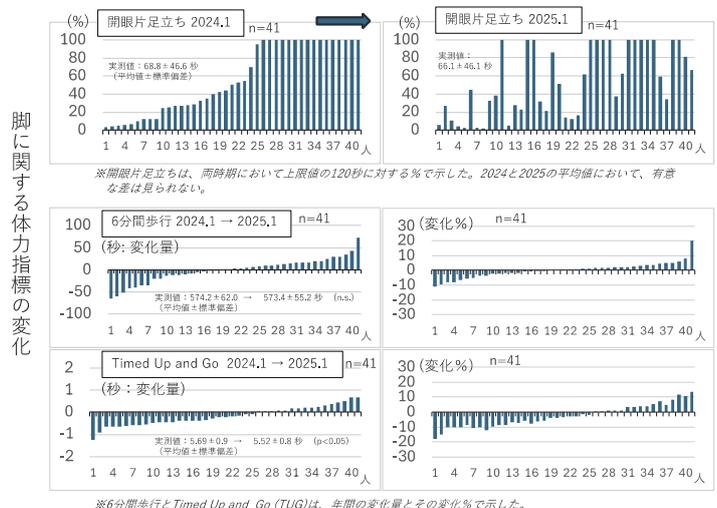


図 トレーニンググループにおける開眼片足立ち、6分間歩行、Timed Up and Go(TUG)1年間の変化