

【地域連携事業】2025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>

2025年度のサークル活動をスポーツ研究センターと茨木市福祉部地域福祉課、茨木市市民文化局スポーツ推進課、茨木市老人クラブ連合会、(株)セントラルスポーツプラザなどの団体が連携して行った。参加者は西河原市民プール、五十鈴市民プール、および本学安威キャンパスの体育館に分かれてエクササイズ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プロジェクトに参加した。表1に2025年度のトレーニング日程を示す。春学期13回、秋学期13回、計26回とした。春期の終わりと秋期の終わりに測定会を実施した。

表1 2025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	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	事前	1/11, 12, 18 (土日)	3/24 (月)
五十鈴市民プール	水 13:15-14:00	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	事後	7/5, 6, 19 (土日)	
追大体育館	月 8:15-9:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	※継続者は、春の事前を、前年の事後測定とする		
★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	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	事前	9/27 (土)	
五十鈴市民プール	水 13:15-14:00	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	事後	1/10, 11, 17 (土日)	
追大体育館	月 8:15-9:00	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3 (水)	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5			

表2 2025年度秋学期時点での参加者数

▼トレーニンググループ：50名・77.3±5.3歳（平均±標準偏差）・男性7名、女性43名

- ①追手門学院大学体育館 26名・78.9±5.3歳・男性3名、女性22名
- ②西河原市民プール 23名・75.3±5.3歳・男性6名、女性17名
- ③五十鈴市民プール 5名・72.4±5.9歳・男性0名、女性5名

※4名が2箇所に参加

▽コントロールグループ：7名・77.6±5.9歳・男性2名、女性5名

各グループの構成ならびに平均年齢を表2に示す。五十鈴市民プールのトレーニング群を除く各グループで、平均年齢が75歳を上回り、トレーニング群全体の平均年齢が77歳で後期高齢者の区分となっている。

今回の報告では、動的バランスの指標である

Timed Up and Go (TUG) と持久力の指標である6分間歩行（距離）のデータについて、両者の変化量の関係を調べた結果を図1に示す。TUGは、椅子に座った姿勢から立ち上がり、3m先のポールを回りUターンをして再び椅子に座る動作である。6分間歩行は、6分間の努力歩行による移動距離であり、持久力の指標として用いられている。2025年1月と2026年1月の両時点で測定に参加した34名のトレーニンググループ参加者のデータを用いてTUGと6分間歩行の変化量の関連をみたところ、 $r = -0.6366$ の有意な負の相関関係を確認した ($p < 0.05$)。約半数の16名において6分間歩行は改善し、うち13名においてTUGのタイムが改善していた。一方、両指標が低下した者が11名いた。これらの結果から、安定的な歩行を持続する能力は、短時間で完了する動的バランス能力の動作における安定性にも関わることが示唆された。

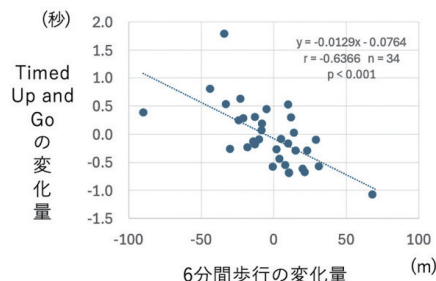


図1 6分間歩行の変化量とTimed Up and Goの変化量の関係

動脈ステイフネス (brachial-ankle pulse wave velocity: baPWV) は、多くの研究で運動トレーニングによる低下（改善）が報告されており、本研究においても、3ヶ月間2期（春・秋）のエクササイズトレーニングを経て1年後に維持または、低下（改善）を示す者が19名（56%）いた（図2）。うち13名は、初期のbaPWVが、心血管イベントリスクが高まるカットオフ値の1800cm/秒を上回る者であり、初期値が高い者ほどトレーニングによる改善効果が得られやすいことが推察された。

はつらつ運動サークルの取り組みによって、参加者のバランス能力や動脈ステイフネスの改善が期待できるため、今後もスポーツ研究センターの支援を受けながら、2026年度以降の活動を展開したい。

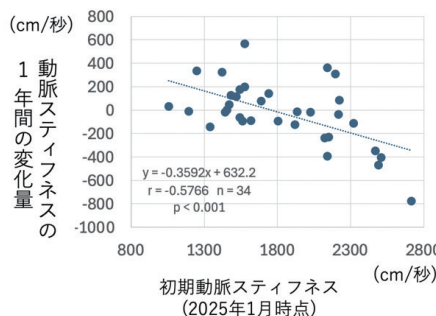


図2 トレーニング前、初期の動脈ステイフネス (baPWV) と1年間の変化量の関係

<ボッチャ健康サークル>

2025年4月から2026年3月10日までに月に2回、計24回サークル活動を行った。1回の平均参加者数は、5.4±1.0名であり（24回のべ人数で136名）、主として2015年度からのコアメンバー数名が継続している状況となっている。2025年11月23日（日）に、茨木市の「第9回ボッチャ交流大会（茨木市体育館）」に2チーム出場した。残念ながら、予選リーグで敗退となったが、好ゲームを展開し、6名の皆さんが日頃の活動の成果を發揮しておられた。今後は参加人数を増やすための対策を検討する必要がある。

（報告：松井 健）