

軽度介護認定者における運動機能の改善と認知機能の維持、向上について油谷浩之^{1,3}、小川雅志^{3,4}、春山尚貴⁵、下河内洋平^{1,2}

(¹大阪体育大学大学院、²大阪体育大学、³スマートストレングス、⁴サニーリハトレセンター、⁵はるやま鍼灸整骨院)

背景：体力を高める身体活動が認知機能の向上や低下の予防に有益であるという報告が先行研究において数多くみられる。さらに昨今、認知機能訓練を目的とした内容を盛り込んだ運動プログラムが高齢者の運動指導において頻繁に行われている。

実践報告の目的：認知機能の低下と関連性があるとされる体力要素の向上を目的とした運動プログラムに認知機能訓練を目的とした内容を盛り込んで一定期間実施することにより認知機能の改善がなされるかを検証する。

対象者：デイサービスにおいて定期的に運動指導を受けている41名のうち、2014年5月時点で認知機能測定Five Cognitive Function(Five・Cog)により、加齢関連認知低下群(13名、身長156.4±10.2cm、体重58.9±9.7kg、年齢75.7±12.0歳)、および疑認知症群(11名、身長159.3±10.1cm、体重56.7±11.0kg、年齢74.5±9.7歳)と認定された24名。

測定手順：認知機能、歩行能力、反応時間、下肢伸展能力、巧緻性能力の評価には、それぞれFive・Cog、Timed Up and GO Test(TUG)、FiTRO Agility Test(FA)、30秒Chair Standing Test(30CS)、ペグ移動テスト(Peg)を用いた。トレーニング前測定は2014年5月に行い、約6ヶ月のトレーニング後、2014年11月に再び測定を行った。休まず6ヶ月間トレーニングを継続した者21名と、1ヶ月以上休んだ者3名の認知機能の変化を比較した。統計解析には対応のあるt検定を用い危険率5%水準で判定した。

結果：休まず定期的にトレーニングを行った加齢関連認知低下群では、平均値で全ての測定において向上し、FA、Five・Cogの位置判断得点、時計描画得点では有意な向上を示した。また、総合ランクの変化は向上6名、維持4名、低下2名であった。休まず定期的にトレーニングを行った疑認知症群では、平均値でTUG以外の全ての測定において向上し、Five・Cogの運動得点、総合ランクでは有意な向上を示した。総合ランクの変化は向上7名、維持1名、低下1名であった。1ヶ月以上休んだ人たちのうち2人は、Five・Cogの総合ランクにおいて低下を示した。ただし、1ヶ月の休みを挟んではいるが来所頻度の高かった疑認知症群の対象者については、総合ランクで向上がみられた。

考察：今回の結果から、中高齢者に一定期間、認知機能訓練を含んだ体力向上の運動プログラムを実施することは認知機能の維持、向上および運動機能の向上に有益であると考えられる。今回のプログラムの実施期間全てに参加できなかった3名の結果からトレーニングの継続性と頻度の重要性が示唆される。

現場への提言：超高齢社会では、高齢者の自立生活において認知機能と運動機能の向上を目的とした運動指導が必須である。

今後、認知機能の向上を目的としたプログラムと運動機能の向上を目的としたプログラムを同時に行なうか個別で行なうかの優位性を検証する必要性を強く感じる。