

来年度の課題

- 1.オリジナル体操試作版の試行実践と修正など
- 2.試作版による効果検証
- 3.オリジナル体操完成版の作成と大規模な効果検証計画の立案

オリジナル体操完成までのステップについて

現行版(試作版)の試行実践と修正

↓ Step 1

特定地域などでの効果検証

↓ Step 2

完成版・普及版の作成

↓ Step 3

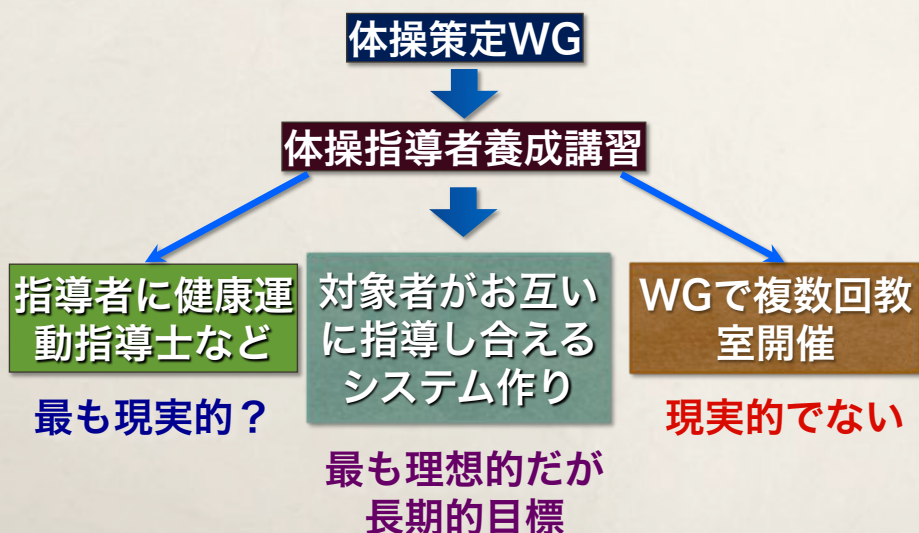
戦略的展開

試作版体操の実践に向けての課題

試行実践に向けて、以下の検討が必要。

- (1) 指導時に体操の定着性を高める工夫：動きに合わせた曲の選定、試作版にもネーミングを付ける？
- (2) 有効性を導き出す為の工夫：運動の量的不足をどこで補うか、自宅版(簡易版)に加えて教室版の作成検討
- (3) いかに自宅で習慣的に行って頂ける様にするか
- (4) 試作版試行時のパッケージをどのような形態にするか(DVD, パンフレットなど)
- (5) 教室形式での体操の指導者育成(指導者養成講座などの実施?)

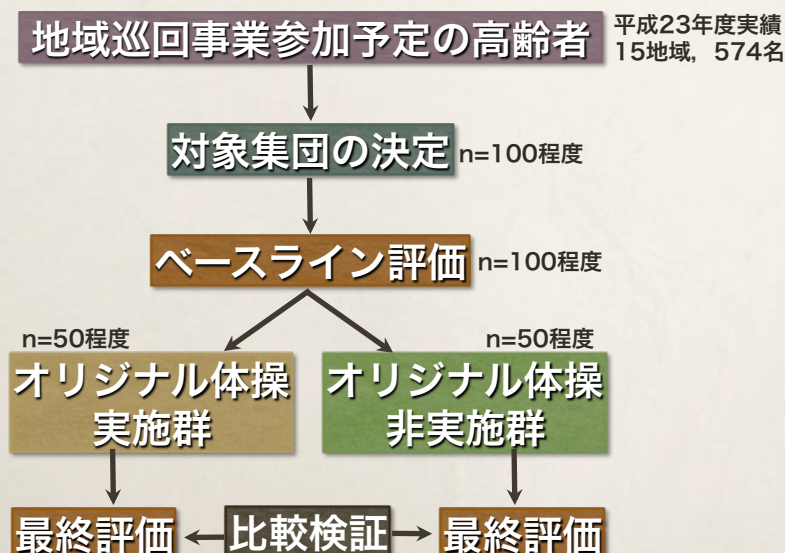
試行・実践方法について



体操試作版の有効性検証(案)

1. まずは小規模の予備研究から開始
 - a. 対照群は設けずに介入前後で変化を捉える.
 - b. 地域巡回事業の中から介入地区と介入しない地区を設定し、比較対照試験を実施.
2. 介入期間は3ヶ月(9~11月頃)
3. 良好な結果を得たら、データを以降の普及版作成に活用。取り組み成果を何らかの方法でアナウンス。

予備調査計画(案)



アウトカムの設定(案)

1. **誤嚥性肺炎発生率**：地域高齢者における発生率を勘案すると短期かつ小規模の介入では効果の検証は困難。
 - 1) **代理エンドポイント**として**咳嗽機能評価**が考えられる。
 - I. 呼吸筋力
 - II. Cough Peak Flow(CPF)：咳嗽時の最大呼気流量
 - III. Peak Cough Flow(PCF)：咳嗽時の最大呼気流速
2. **バランス評価**
 - 1) **直接計測**：重心動揺検査(総軌跡長, 外周面積, Limit of Stability Testなど)
 - 2) **間接計測**：Functional Reach Test, Timed Up and Go Test, 片脚立位時間など。
3. **下肢筋力評価**
 - 1) 30秒間立ち上がりテスト, 筋力計
4. **その他**：転倒発生率, 自己効力感, 運動定着性, 行動変容ステージなど

効果検証に整備が必要な備品

1. **咳嗽機能評価**
 - (1)咳嗽力(CPF, PCF), 呼吸筋力
 - ・ スパイロメーター, 呼気ガス分析装置用フェイスマスク
2. **バランス機能評価**
 - (1)直接計測：重心動揺計
 - (2)間接計測：Functional Reach測定器, ストップウォッチ
3. **筋力評価**
 - (1)筋力計：ハンドヘルドダイナモメーター

畿央大学での測定会実施案

- ◆ オリジナル体操を含めた運動介入プログラムの有効性を検証するには、ある程度精度の高い指標(小さな変化を検出可能なもの)を用いる必要がある。
- ◆ バランス、筋力、咳嗽力などの直接評価が望ましい。
- ◆ これらの備品を揃えるには、ある程度の費用が必要となる。
- ◆ ベースライン測定と最終評価を畿央大学で行うことによって、大学の測定機器が使用可能(体組成、骨密度なども測定可能)。

課題：対象者の大学までのアクセスを保証する必要あり。また測定を実施するマンパワーや追加機器を整備する為の費用は必要。

オリジナル体操の完成から普及にむけての取り組みについて

- 1.既存の市町村主催の介護予防事業への導入。
- 2.マスメディア、インターネットなどを通じての普及活動。
- 3.DVD、ビデオの販売(1000円程度)。
- 4.県ホームページに動画をアップロード(または動画配信サイトとのリンク)。

