

上杉 裕子

神戸大学大学院保健学研究科 助教

下肢関節疾患を持つ高齢者への運動プログラム

Exercise program for elderly people with osteoarthritis.

本研究では、下肢変形性関節症を有する整形外科外来患者を対象として、在宅で行える効果的な運動プログラムを開発し、DVD およびパンフレットを作成し、その効果を検証することを目的とした。先行研究および整形外科医らの意見をもとに運動内容を検討した。運動内容は SLR や膝屈曲、伸展、股関節屈曲、足関節屈曲などからなる 6 パターンとした。客観的評価として BMI より体格、生体電気インピーダンス方式体組成計の測定結果より「全筋量」「患側の筋量」「患側の筋力」「患側の WBI」、膝伸展筋力センサーより「患側の膝伸展筋力」、TUAG より歩行能力を明らかとした。主観的評価としてアンケート調査の VAS より「患側の痛み」、老研式活動能力指標より、患者の生活自立度、Oxford hip score、Oxford knee score より「痛みや日常生活動作」、和式生活項目より「深い屈曲を伴う動作」SF-8 より QOL、運動セルフ・エフィカシー尺度より「運動に対する信念」、一般性セルフ・エフィカシー尺度 ; General self efficacy scale より「結果を生み出すための信念」を明らかとした。同意の得られた患者に DVD およびパンフレットを渡し、3 か月の追跡調査ができた対象者は、変形性膝関節症 8 名（男性 3 名、女性 5 名）、変形性股関節症 9 名（男性 0 名、女性 9 名）、平均年齢 61.2 歳であった。客観的指標として「患側の筋量」「患側の筋力」「患側の WBI」「患側の膝伸展筋力」はやや上昇していたが、有意差は認められなかった。TUAG は有意に改善していた ( $p < 0.01$ )。主観的指標で有意な改善が認められたのは痛みについての VAS、痛みと身体機能を表す Oxford score、身体機能を表す SF-8 の PCS であった ( $p < 0.05$ )。