

今井 あい子

星城大学リハビリテーション学部作業療法学専攻 助手

地域で行うラジオ体操活動がもたらす高齢者への多面的効果について

地域在住高齢者を対象として、地域で行うラジオ体操活動（12週間、5回/週、6分/日）を実施し、活動に参加する高齢者（参加群、36名：男性10名/女性26名）の「生活状況」「身体活動・運動実施状況」「運動に対する認識」「ソーシャル・キャピタル」「心理社会的機能」を対照群（対照群、17名：男性5名/女性12名）と比較し、その特徴を検討した。また、介入前後における両群の比較から活動がもたらす多面的な効果を検討した。その結果、参加群は対照群に比べて会や組織に参加している者の割合が有意に少なかった。介入前後の比較では、体脂肪量、体脂肪率、チェアスタンド、歩数において交互作用が認められた。なお、出席率は93.2%、脱落者は4名（10%）であった。このことから、地域で行うラジオ体操活動は、会や組織への所属に消極的な高齢者にとって参加しやすい活動であることが推察された。また、出席率は93.2%と高いことから、地域で行うラジオ体操活動は、継続しやすく、身体活動量の増大や体組織、下肢筋力への効果が期待できる活動であることが示唆された。