

上出 直人

北里大学 医療衛生学部 助教

高齢骨粗鬆症患者への骨折予防のためのホームエクササイズの効果

大腿骨近位部骨折の危険因子である、骨密度の低下と転倒予防を目的とした、自宅で実施可能な非監視型ホームエクササイズの効果を検証した。対象は、地域在住高齢女性 60 名とし、対象者はホームエクササイズを実施する運動指導群と対照群に無作為に割り付けた。運動指導群には、自宅で実施可能な非監視型運動プログラムを指導し、週 3 回以上 6 ヶ月間継続させた。運動の実施状況については、手紙及び電話にて、1 ヶ月に 1 度連絡を取り確認をした。対照群については、6 ヶ月間の経過観察のみ行った。両群に対して、運動指導の前後で骨密度および運動能力、転倒の評価を行った。その結果、対照群と比較して、運動指導群では、バランス能力が有意に改善し、さらに転倒回数においても有意に減少した。骨密度に関しては、両群ともに有意に低下した。非監視型ホームエクササイズは、バランス能力と転倒抑制に効果を有することが示された。転倒抑制効果によって、大腿骨近位部骨折の予防に繋がる可能性が示唆された。