

虚弱高齢者における包括的筋力トレーニングが QOL に及ぼす影響

チバ アツコ ミウラ マサシ オオヤマ ヒロフミ
千葉 敦子* 三浦 雅史* 大山 博史*
タケモリ コウイチ ヤマモト ハルエ
竹森 幸一* 山本 春江*

目的 介護予防筋力トレーニング事業マニュアルに基づいた包括的な筋力向上トレーニングプログラムとして実施したトレーニング教室が、虚弱高齢者の健康関連 QOL に及ぼす影響を検討した。

方法 包括的筋力トレーニングプログラムに参加した虚弱高齢者19人を対象とした。健康関連評価スケール (MOS36-Item Short-Form Health Survey: SF36v2) を用い、トレーニング前、トレーニング後、トレーニング終了3か月後の QOL を評価した。

対象者の感想及び主観的な効果について聞き取り調査を行い、質的な内容分析を行った。

成績 本対象者と同年齢の層別日本国民標準値の SF36v2 における QOL 得点の一致を予め確認した。包括的筋力トレーニングの実施に伴い、時間的に有意な変化がみられた健康関連 QOL は、8 項目中「身体機能」、「身体の痛み」、「全体的健康感」、「活力」の4項目であり、いずれもトレーニング前に比しトレーニング後で改善していた。トレーニング終了3か月後の評価では、「身体機能」のみ有意な改善が認められ、他の QOL についてはトレーニング前と変化がみられなかった。トレーニング終了3か月後においても、「身体機能」に関する QOL の改善効果は維持されることが明らかになった。

主観的な効果に関する聞き取り調査では、【行動を行うことの容易性】、【幸福感・満足感の向上】、【継続の意欲】が抽出された。

結論 包括的筋力トレーニングが、虚弱高齢者の QOL 向上に影響を与えたことが示唆された。また、「身体機能」に関する QOL は、トレーニング終了3か月後においても改善効果が維持継続されることが示された。

Key words : 虚弱高齢者, 包括的筋力トレーニング, QOL, 経時的変化

* 青森県立保健大学
連絡先: 〒030-8505 青森県青森市浜館字間瀬58-1
青森県立保健大学 千葉敦子