

# A市における「あしゆびプロジェクト」の取り組み(第2報)

## -自主サークル所属高齢者のフレイル対策の効果-

根来佐由美<sup>1)</sup> 上野昌江<sup>2)</sup> 山村典弘<sup>3)</sup>

1) 大阪府立大学大学院看護学研究科 2) 関西医科大学看護学部

3) 泉大津市役所健康福祉部高齢介護課

### 背景

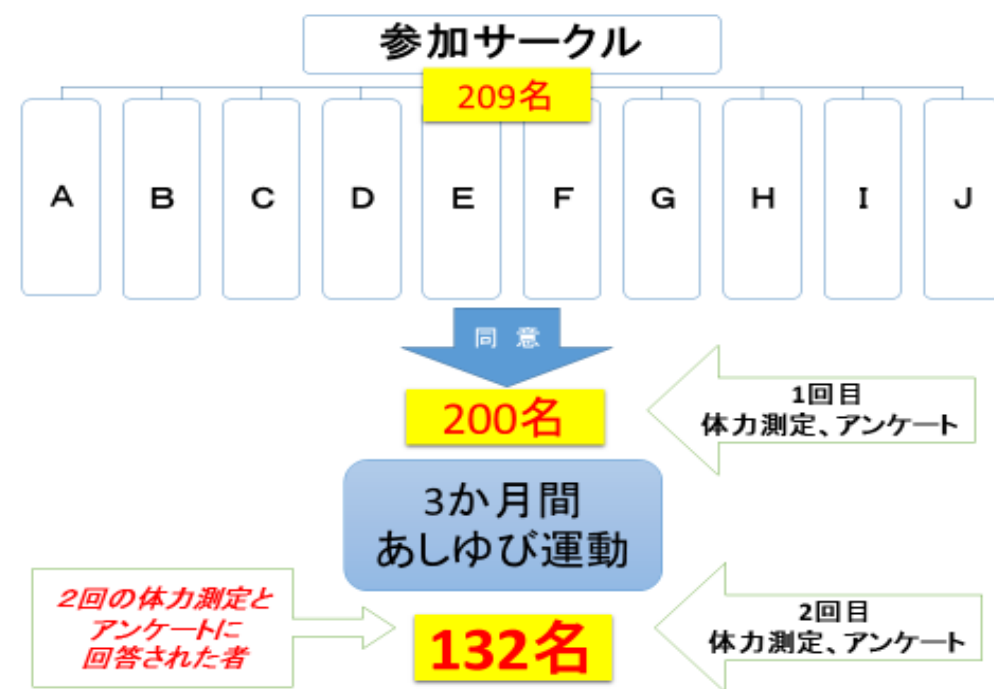
高齢者の転倒原因の一つに体幹バランス能力の低下がある。その体幹を支える土台があしゆびであり、その衰えや変形が加齢に起因するフレイルの兆候とされる。

### 目的

自主サークルに所属の自立高齢者のあしゆびに着目したフレイル対策の効果を検証すること。

### 方法

- ①対象者：自主サークルに所属し、調査に同意が得られた高齢者
- ②調査期間：2018年9月～2019年3月
- ③調査項目：基本属性（性別、年齢、主観的健康感等）、握力、足指力、簡易フレイルインデックス、足の自覚症状等
- ④分析方法：基本統計量算出、フィッシャーの直接確率検定とt検定を実施  
有意水準は5%
- ⑤倫理的配慮：研究目的と権利擁護について対象者に文書と口頭で説明し同意を得た。



### 結果

表1 基本属性 n=132

項目	人	%
平均年齢(歳)	76.1±	4.3
性別		
男性	9	(6.8)
<b>女性</b>	123	<b>(93.2)</b>
居住年数(年)	49.2±	18.5
居住形態		
同居	88	(66.7)
<b>独居</b>	44	<b>(33.3)</b>
同居者の内訳		
<b>配偶者</b>	69	<b>(52.3)</b>
(複数回答)		
子	37	(28.0)
孫	8	(6.1)
要介護認定	あり	7 (5.3)
主観的健康感		
<b>とても健康</b>	9	<b>(6.8)</b>
<b>まあまあ健康</b>	94	<b>(71.2)</b>
あまり健康でない	23	(17.4)
全く健康でない	6	(4.5)
現病歴	あり	112 (84.8)
現病歴詳細		
<b>高血圧</b>	59	<b>(44.7)</b>
(複数回答)		
糖尿病	10	(7.6)
心臓病	9	(6.8)
徒歩外出支障	あり	15 (11.4)
<b>腰痛</b>	あり	<b>73 (55.3)</b>
<b>右膝痛</b>	あり	<b>63 (47.7)</b>
<b>左膝痛</b>	あり	<b>64 (48.5)</b>

図1 握力と足指力判定 n=132

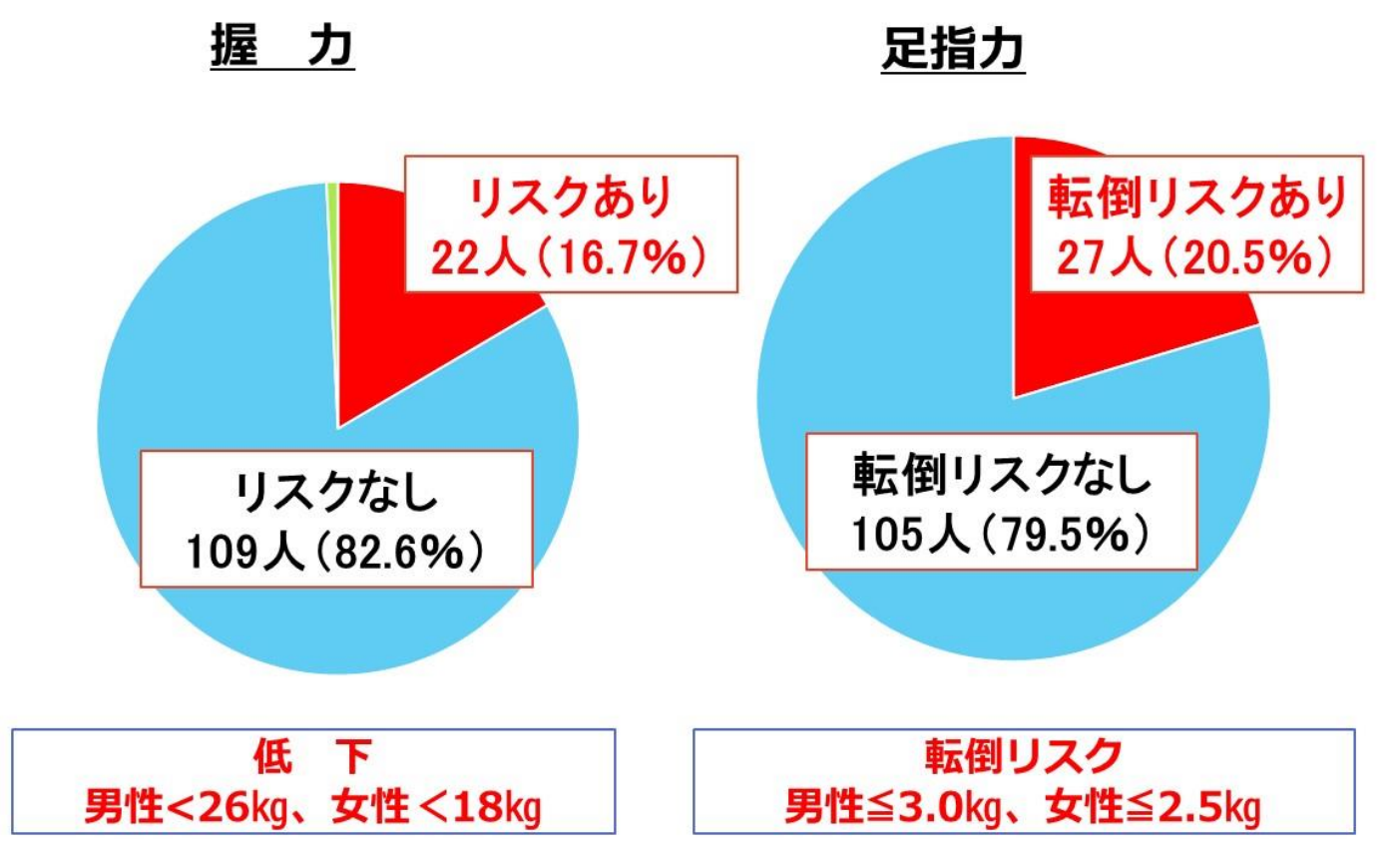


図2 握力と足指力の前後比較

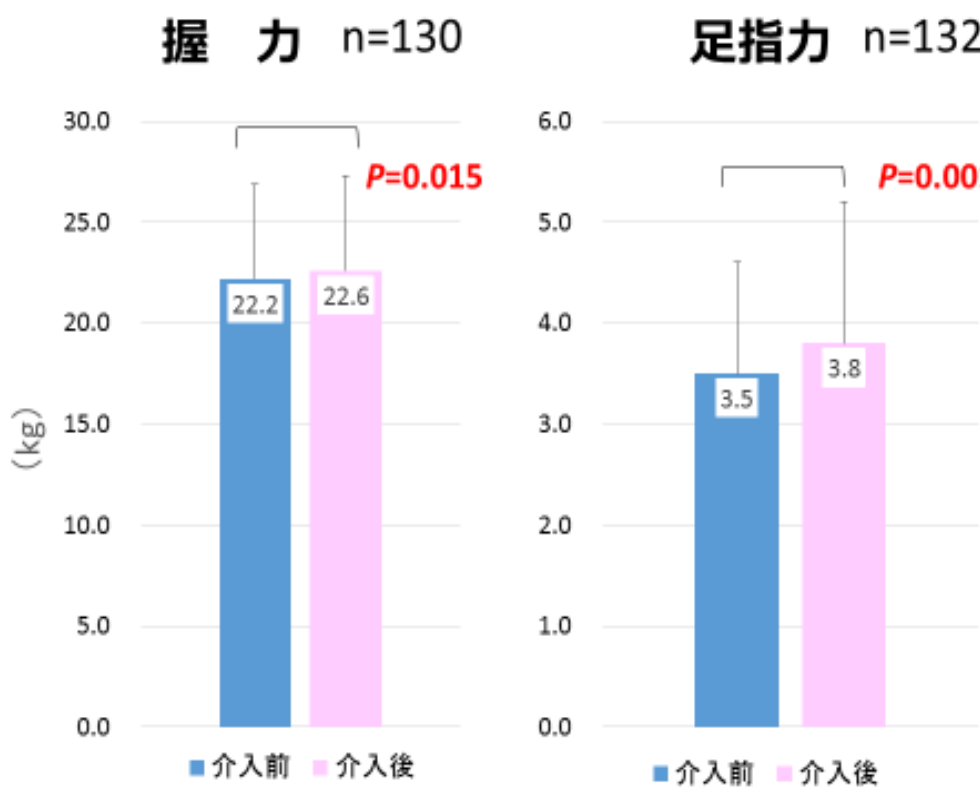


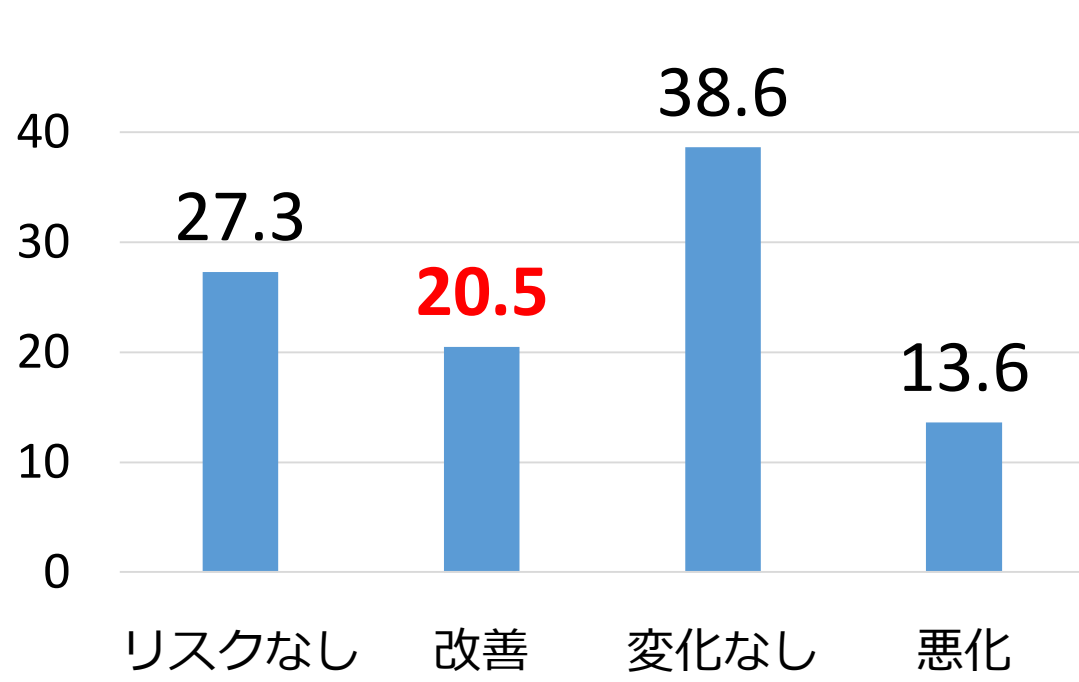
表2 握力と足指力の変化 n=132

	握力	足指力
	人(%)	人(%)
<b>向上</b>	78 (59.1)	83 (62.9)
変化なし	3 (2.3)	4 (3.0)
<b>低下</b>	49 (37.1)	45 (34.1)
判定不能	2 (1.5)	0 (0.0)

表3 フレイル判定 n=132

項目	人	%
フレイル	20	<b>(15.2)</b>
プレフレイル	63	(47.7)
リスクなし	49	(37.1)

図3 介入前後のフレイル状態の変化 n=132



介入後に出現した自覚症状で多かったもの

- 靴底の減りの左右差 18名(13.6%)
- 冷え 15名(11.4%)
- 靴底の内or外側の減り 11名(8.3%)

図4 足の自覚症状 n=132 (複数回答)

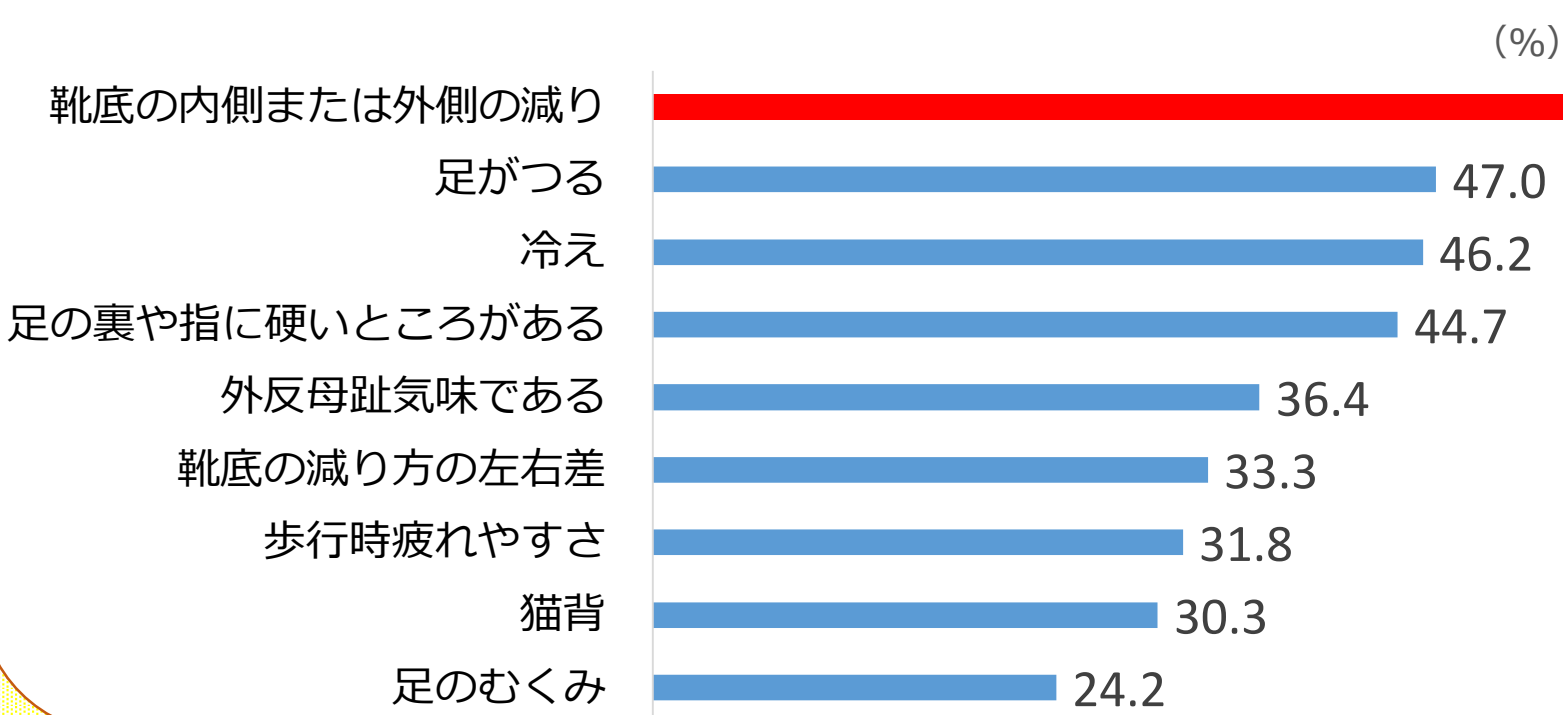
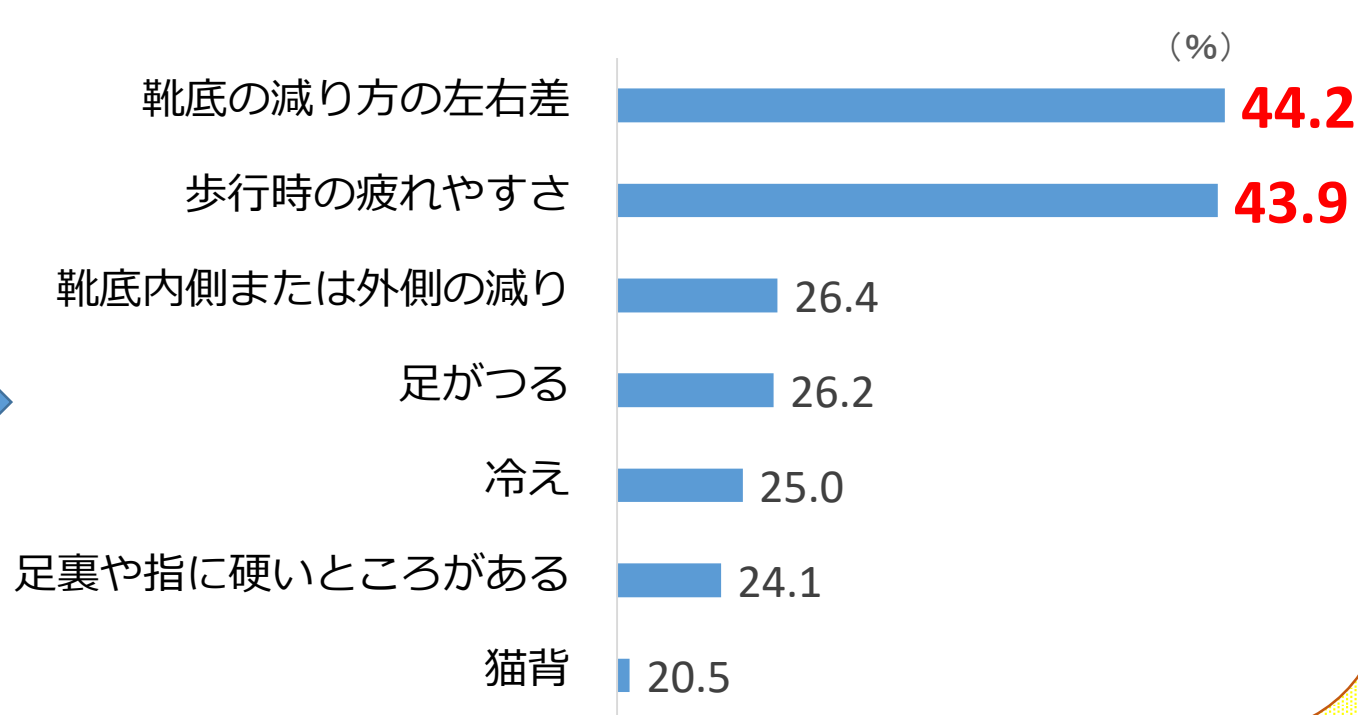


図5 介入後自覚症状が消失した者の割合



### 考察

- あしゆびに着目しフレイル対策に取り組むことで握力や足指力の増加が認められたことから、**意識的に集中して取り組む**ことで筋力の増加は期待できると考えられるが、転倒リスクが生じた者もいた。  
➔ 実施時期が冬季であったため、**寒さも影響**した可能性に加え、3か月間運動を継続したことによる**一時的な身体的へ負荷**も考えられる。
- 「あしゆびプロジェクト」への参加を通じ自分の足や身体に関心を持ったため、これまで**あまり意識しなかった症状に気づいた**可能性がある。
- 今後も「あしゆび」に着目した運動を継続し、その効果の長期的な検証が必要である。