

完了報告書

課題名	在宅活動ガイドを用いた地域在住高齢者に対するフレイル予防対策プログラム効果の検証—最小限の介入頻度におけるフレイル予防のエビデンス構築に向けて—
研究代表者名	国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 理学療法士 岩瀬拓
研究期間	2024年5月1日～2025年4月30日
概要	<対象> 2025年4月30日時点での対象者数は141名。内、24か月フォロー済みの対象者は50名であった。 <研究デザイン> まず、在宅活動ガイドを用いた地域在住高齢者に対するフレイル予防対策プログラム効果の検証を行うため在宅活動ガイド地域版を作成した。その後、対象者には初回・3か月・6か月・12か月・24か月の計5回の予防プログラムへエントリーしていただいた。各日程でそれぞれ、在宅活動ガイド地域版による運動助言、後述する評価項目の定期評価を行った。フレイル予防対策プログラムの効果検証として初回から24か月までの経時的変化の追跡調査を行った（介入効果検証）。 <評価項目> ①一般情報：年齢、性別、身長、体重、BMI、現病歴、既往歴、転倒歴、服薬数、要介護認定など。②身体機能・組成：握力、5回立ち上がりテスト、4m歩行テスト、立位バランステスト、2ステップテスト、下腿周径、四肢筋肉量（Inbody S10による体組成測定）など。③身体活動量：OMRON活動量計Active Style pro HJA-750Cを用いて歩数、活動強度別の運動時間、代謝量などについて計測（装着期間は前後評価それぞれで約2週間）。④社会・生活機能：基本チェックリスト、後期高齢者の質問紙票、簡易フレイルインデックスなど。⑤運動実施頻度：自記式の記録表にて聴取。 <在宅活動ガイド地域版による運動指導内容> 在宅活動ガイドは国立長寿医療研究センターが作成した高齢者が自宅で安全に生活するために必要な運動や活動をまとめたガイドである。宅活動ガイドに掲載されている運動・活動パックのうち、フローチャートに従い、該当したパックを用いて運動を実施した。月1回を目安にフローチャートの再評価を行い、その時の状況に応じてより適切なパックを使用するように促した。運動記録表にその日に実施したパック名と運動時間を各自が記録し、後日回収して集計した。 <解析方法> 在宅活動ガイドの実施可能性検証として、3か月間の平均実施頻度について記述統計を行った。その後、在宅活動ガイド地域版の活用効果として、初回から24か月後の身体機能・組成および身体活動量各項目等の値を反復測定分散分析およびその後の検定（多重比較法）を用いて比較した。さらに年代別や性別、ベースラインのフレイル有無、在宅活動ガイド実施頻度別などで分類したサブグループ解析（対応のないt検定またはMann-WhitneyのU検定、および二元配置反復測定分散分析またはFriedmanの検定）を実施した。解析にはSPSS Ver28を用い、有意水準は5%とした。 <結果の要約> 追跡調査において、各項目有意な変化を示さなかった。すなわち、フレイル予防対策プログラムとしての活用可能性があることを示唆した。
特記事項	

上記のとおり研究を完了いたしました。

2025年6月26日 岩瀬 拓