14-7-BDO-4

健康づくり事業参加者のライフスタイルの変容とウェルネスとの関連における研究
○宮田浩二（文教大学人間科学部）、栗沢 剛（有限会社 ハイライトサポート）

近年、介護予防や生活習慣病予防について検討されてきている。このような活動が行われている背景には、ライフスタイルの変化や少子高齢化社会の到来に伴う介護・医療費の抑制があげられる。そこで、ライフスタイルの見直しや介護給付費を抑えることを目的とした健康づくり事業の一環として健康運動プログラムの導入などが注目されている。それは、QOL（生活の質の向上）の向上が期待され、健康でより充実したウェルネスな人生を送れることが望まれていることに起因している。様々な施設において中高年を対象とした健康運動プログラムが、予防医学・代替医療・介護予防・精神的健康等の向上を期待され、実施されている。

本研究は、神奈川県O市の高齢者筋力向上トレーニング、フリーコースに参加したトレーニング対象者にQOLに変化があるかどうかトレーニングの実施前・実施後にQOL調査を行い、本トレーニングがどのようにライフスタイルに関与するかを検討することを目的とした。その結果、定期的なトレーニングは、ウェルネスな生活を送る上で、より有益であることが示唆された。

14-7-BDO-5

介護予防運動「お元気ちゃんちゃん体操」の効果
○稲垣 敦（大分県立看護科学大学）

介護予防運動「お元気ちゃんちゃん体操」の効果の検討が目的である。この体操は高齢者が自宅するように開発したもので、筋力強化4種類、柔軟性向上3種類からなっており、それぞれ体力水準や障害に応じて3種類から選ぶようになっている。対象者は、市内4つ地域ふれあいサロンに入会している64〜90歳の中高齢者男性40名、女性90名である。対象者およびボランティア（各サロンの世話人）に各ボランティアで体操を指導した。対象者にはできるだけ毎日自宅で運動をするように指導し、実施記録表を含むファイルを配付し、月2回のサロンではボランティアの指導で体操を実施した。ほぼ毎日体操を実施したのは、男性で83％、女性で82％であった。体操開始前および3ヶ月後に、面接調査や体力テスト等を実施した結果、男性では膝関節伸展力、肩関節可動域、10m全力歩行、最大一歩幅が有意に改善し、女性ではさらにステッピングが改善した。また、男性で78％、女性で72％が運動の効果を感じたと回答した。

14-7-BDO-6

中年肥満男性における運動実践が内臓脂肪に及ぼす影響：食事改善との比較
○筧井浩行（筑波大学）、中田由夫（奈良産業大学、筑波大学）、田中喜代次（筑波大学）

内臓脂肪（visceral fat : VF）と動脈硬化性疾患およびその危険因子との関連が報告されている。運動実践や食事改善によりVFを減らすことが重要となるが、本邦においてそれぞれの介入がVFに及ぼす影響を比較した報告は少ない。そこで、本研究では運動実践と食事改善でVFに及ぼす影響を比較検討することを目的とした。対象は中年肥満男性35名で、週3回、1回90分の運動をする群22名（51.4 ± 11.6歳）と、1日1680kcalの栄養バランスのとれた食事をする群13名（48.8 ± 12.2歳）に振り分けた。期間はいずれも12週間であった。両群とも体重（運動群：-2.9kg、食事群：-5.4kg）とVF（運動群：-32.0cm2、食事群：-39.4cm2）が有意に減少した。両群間で体重減少に差があったことから、その影響を除外してVFの減少量を比較したところ、VFの減少に有意差はみられなかった。以上より、運動実践と食事改善のいずれでも、VFの減少量に差のないことが示唆された。