

足腰元気プロジェクト

「歩きを強くて、健康寿命を伸ばそう！」

～歩みくらぶ～

【概要】

歩行分析システム「AYUMIEYE(アユミアイ)」を使用した歩行測定をすることで、高齢者の歩行能力を可視化し、健康寿命の向上やで自立した生活を送るため意識向上に繋げると共に、介護予防や認知症の早期発見に繋げる。

【実施日】

第一回目測定日:2022年7月13日

第二回目測定日:2022年9月28日

【測定環境】

千葉市あんしんケアセンター協力のもと、シニアリーダー体操開催時に会場横スペースにて約10mの距離を歩行。

【各種データ】

参加人数:23名

男女比:男性3名、女性20名

年齢:70代11名、80代12名(平均80.2歳)

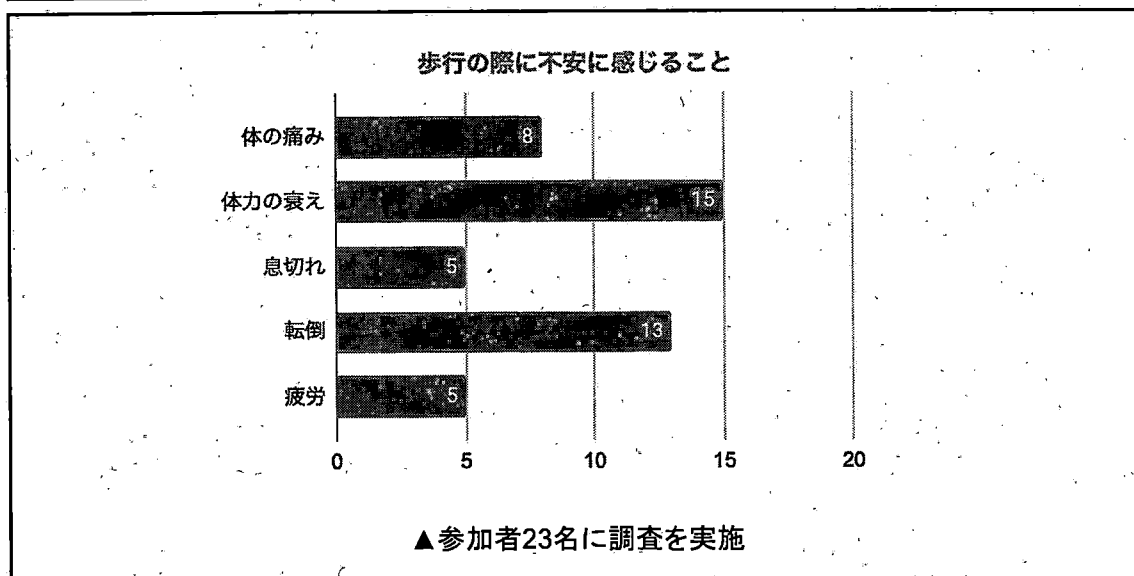
平均身長:153.6cm

平均体重:50.2kg

居住形態:家族同居14名、独居9名

1日の平均歩数:5800歩

歩行の際に不安に感じること



測定項目

▼データ項目

総合評価点数、推進力、歩行速度、歩幅、バランス、RMS、リズム、ばらつき

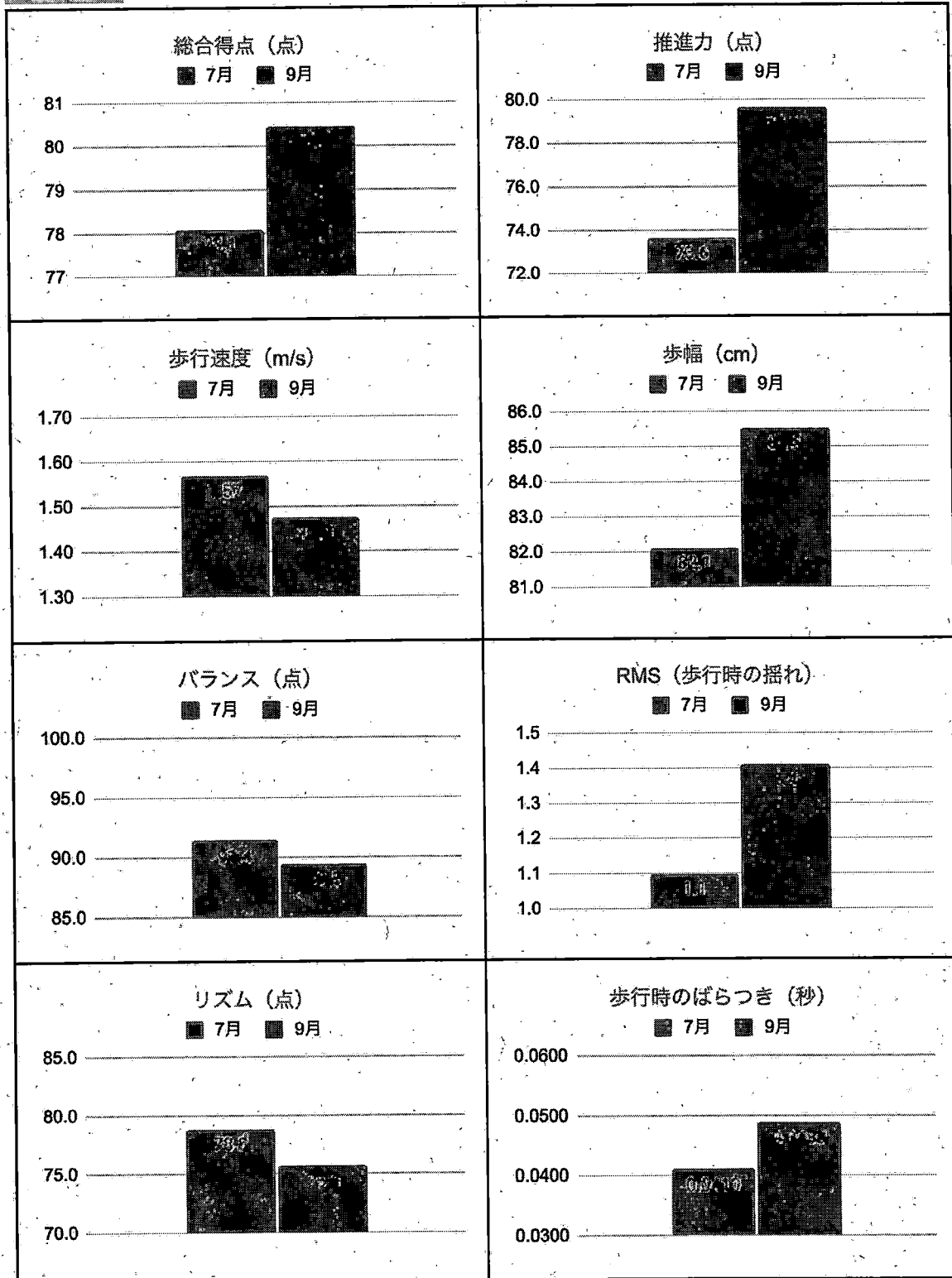
▼意識調査項目

歩幅、歩行速度、歩行距離、歩行時間

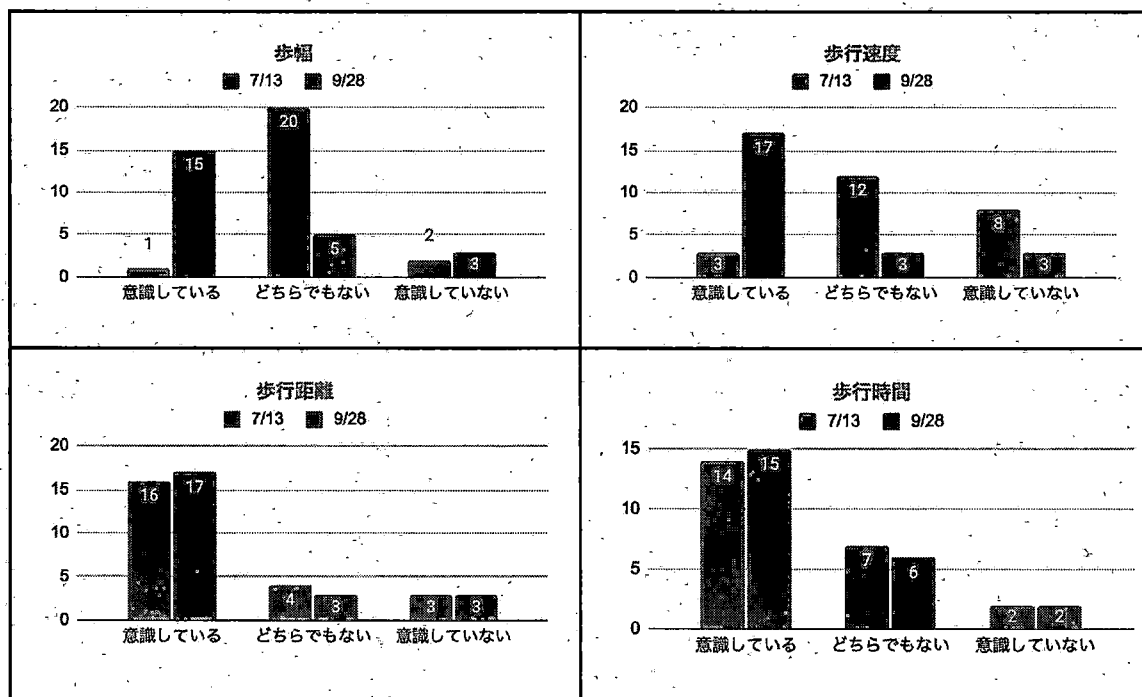
【実施手順】

- 第一回目と第二回目の間隔を2ヶ月程度開け、合計2回実施
- 第一回目測定時は「日常の歩き」を意識してもらい10mの歩行を実施
- 第一回目測定後、各被験者に測定結果を元に歩行アドバイス
- 特に「歩幅」「速度」は歩行能力や健康寿命に関連があるため、具体的なトレーニング方法、意識するポイントをアドバイス
- 約2ヶ月間、アドバイスを元に各自実施
- その間、1回程度トレーニングのポイントの確認のため説明会を実施
- 第二回目の測定と意識調査を実施

【測定結果】



歩行についての意識の変化



【測定結果評価】

これらの結果より、第一回目の測定結果を元にアドバイスをを行った「歩幅」については平均で3cm伸び、それに伴い1歩あたりの前に出る力「推進力」の向上がみられた。健康的な歩き方の指標の1つとして「メリハリのある歩き方」があり、歩幅の伸長は股関節周りなどの体の体幹を必要とするため、体全体的な運動能力の向上に繋がる。

しかしながら、歩幅が広がることで今まで意識していなかった筋肉を使うため、体幹や股関節周りの筋力が不足している場合、バランスの低下や歩行速度の低下が引き起こされる。

今回の結果では、意識的に歩幅の伸長をすることで健康的な歩き方に近づいてはいるが、体を支える筋力向上までのアプローチができなかったため、今後体幹トレーニング、股関節トレーニング、その他各自の歩行特性に合わせて必要な部位の運動を日常で取り入れることで、年を重ねても歩行能力を向上できると考えられる。

【今後の取り組みの可能性】

今回は、歩行測定の実施と歩幅の伸長というポイントにフォーカスして実証実験を行った。そこから見てきた歩幅と関連するその他の筋力の必要性(身体面)や、歩行測定を実施することで日常から「健康的な歩き方」ということへの意識(意識面)向上に繋がった。

高齢になると、健康診断などの測定は定期的に行っているが、身体機能の測定(体力測定的なもの)は受ける機会が少ない。被験者の声の中には、「定期的に自分の歩き方の状態を確認できれば次の測定までに何を意識して運動すれば良いかが明確になった」などがあつた。

千葉市ではシニアリーダー体操をはじめとして、市内各地で高齢者の介護予防や健康寿命向上を目的とした対象教室が開かれているので、そのような場所と連携して「歩行測定会の実施→歩行能力の可視化→個別のトレーニングメニューの作成→運動能力の向上」に繋がる活動の必要性を感じた。

また、コロナ禍で体操教室の参加を控えていた高齢者も、「測定会」がきっかけで参加を再開した方も少なくないため、参加者の離脱を防ぎ社会参加のきっかけにも繋がる面も見えた。

現在は、花見川区の地域活性化支援事業の一環で

測定を実施したが、今後、測定機器の増加や運営スタッフの確保ができれば、さらに多くの場所で、なおかつ運動機能の専門職などの個別相談なども取り入れながら本プロジェクトを進めていきたいと考えている。