



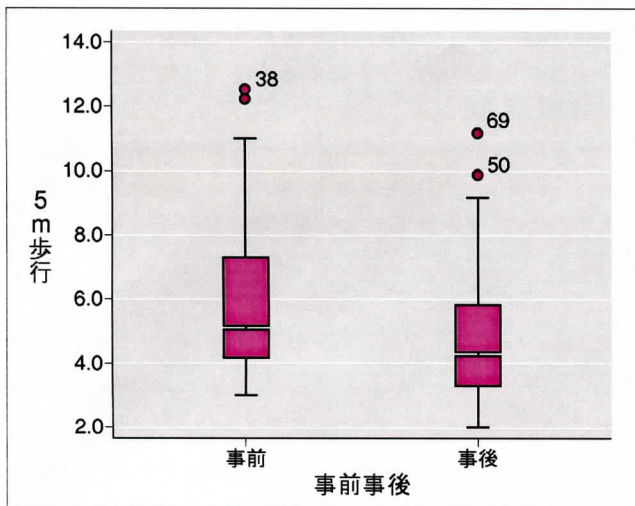
筆者が私が経営する「くるみリハビリデイサービス」の40名以上の利用者に、身体機能を事前評価・事後評価し、統計ソフトSPSSを使用してT検定を行いました。その結果、5m最大歩行時間(秒)、Timed Up & Go Test (TUG)などの移動能力に著明な改善が認められました。特に

TUG(P<.05)に有意な改善が認められました。座った姿勢から立ち上がって3m先まで歩いて戻って来て座るまでの時間を計るテストですが、平均で3秒間の改善は、実感的に見違えるような変化です。

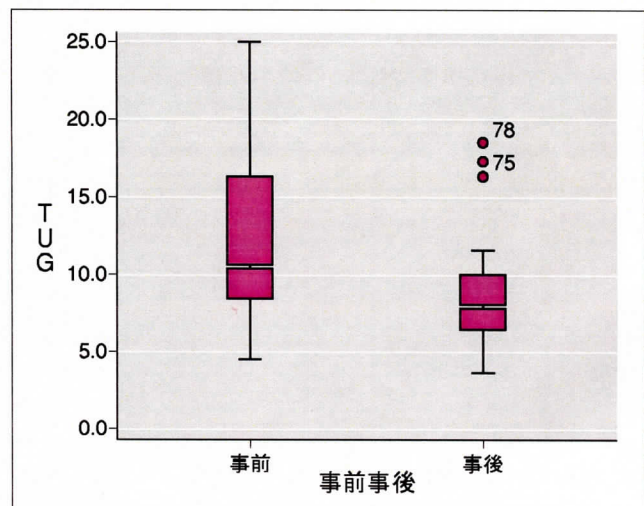
### 移動能力の変化

項目	実施前		実施後		N	P値(両側)
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差		
5m最大歩行時間(秒)	5.96	2.53	5.11	2.31	43	0.106
Timed Up & Go Test	12.1	5.21	9.02	3.40	40	0.002

※週1~2回の頻度で行い、運動時間は90分程度、期間は3カ月間の事前・事後評価を行う。



歩行時間の事前事後の変化



## ●おわりに

予防通所介護は、利用者が日々元気になっていくことを実感することができ、やりがいがあります。報酬が低い、書類が多い、運営が面倒など、いろいろな困難がありますが、利用者の元気になっていく姿が私の支えになっています。介護予防通所介護を実施されている皆さんで、力を合わせながら、介護予防がもっともっと普及できるようになればいいと考えています。



## Profile

### 監修



東京都老人総合研究所  
介護予防緊急対策室  
室長  
大 瀨 修 一

国立療養所東京病院付属リハビリテーション学院卒業後、東京警察病院にて理学療法士として勤務  
アメリカ合衆国ジョージア州立大学大学院保健学研究科修了  
平成5年北里大学医療衛生学部講師(基礎理学療法学)  
平成12年に同大助教授を経て、平成15年より現職  
専門領域は理学療法学、老年学、リハビリテーション医学  
平成15年介護予防新規メニュー、「高齢者筋力向上トレーニング」を提唱  
現在は、高齢者の日常生活機能低下予防、転倒予防などを研究するとともに介護予防を区市町村に普及するための事業に従事

#### 【主な著書】

「指導者のための 介護予防完全マニュアル」  
財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団(共著)  
「健康増進と介護予防」理学療法MOOK11」  
三輪書店(共著)  
「介護予防 包括的高齢者運動トレーニング」  
総合医学社(共著)  
「続 介護予防完全マニュアル」  
財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団(共著)など

### 著者



NPO介護予防研究会理事長  
株式会社くま福祉会代表取締役

佐藤 司

早稲田大学客員研究員・  
介護認定審査会委員  
柔道整復師・鍼灸師・社会福祉士・  
介護予防主任運動指導員・  
介護支援専門員研修指導者  
早稲田大学大学院 修士課程  
介護予防マネジメントコース卒業  
帝京平成大学大学院 博士課程  
リハビリテーションコース在学中