

団塊世代高齢者を視野に入れた身体・心理的特性に整合した運動手法、評価方法および日常生活活性に関する研究

研究代表者 東京医療保健大学 山下 和彦

高齢者の転倒防止策は喫緊の課題であり、近年多くの報告がなされている。本研究は、この課題に足指力に焦点を絞って取り組み、転倒リスクが高まる足指力の基準値を示すと共に、足部のセルフケアを取り入れた運動プログラムが効果のあることを示しました。

具体的には、足拇指と足第2指でセンサーを挟んで足指力を計測する装置を開発し、20-95歳までの310名を対象に測定を行いました。その結果、男性では45-64歳、女性では65歳以降低下することが明らかになりました。また、足指力が、男性で4kgf、女性で3kgfを下回ると転倒のリスクが高まることを示唆しました。次に4ヶ月の運動指導を行う介入研究を行い、健常高齢者（平均年齢78.3歳）の足指力が1.4倍に増加して、効果が認められました。同時にこのプログラムを通じて、家庭における足指のセルフケアに関心が高まったことも明らかにされました。



足指力が弱まると転倒リスクが高まるようだ。足指力維持のため、足部のセルフケアを取り入れた運動プログラムに効果が認められた。

