

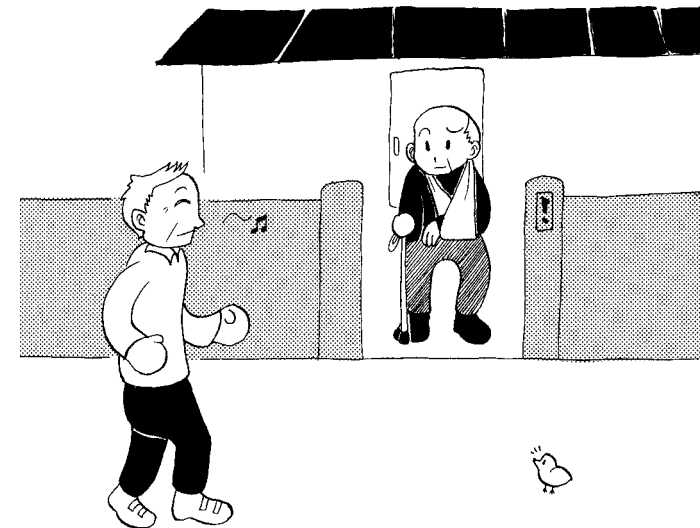
転倒に恐怖心を抱く高齢者の身体活動量とADL評価値との関連について—日常生活の活動制限の実態とADLに及ぼす影響—

研究代表者 身体教育医学研究所 上岡 洋晴  
 解説 佐々木 隆

高齢のために身体の機能が低下し、それが原因で事故や傷害にあうと、その影響は精神面にも及び、悪くすると社会生活からの撤退を余儀なくされかねません。

この研究は高齢者に多い転倒に的をしぼって、再転倒への恐怖を抱いて暮らしている在宅高齢者を対象として選びました。この恐怖が日常の生活活動をどの程度制約しているかの実態を明らかにするために、①生活日課に沿ったエネルギー消費量と歩数を計算して身体活動量を算出しました。②走行テストから移動能力とバランス能力を把握しました。さらに③アンケート調査と④面接調査も併せて行い、その実態に迫りました。

その結果、1日の平均歩数は極めて少なく、移動能力とバランス能力も低値で、とくに患側脚の支持力の低下が大きく、歩行にも影響を与えていました。これにアンケートや面接調査も含めて総合的に判断しますと、転倒に恐怖を抱く高齢者の活動制限は大きく、移動能力やバランス能力の低下も実証されました。このような環境の下では、ADL（生活自立能力）も必然的に低下するという悪循環におちいつていることがわかりました。



再転倒へのおそれが生活活動を制限する

	被験者A 71歳	参考値	被験者B 82歳	参考値
術後経過	4年5カ月		1年6カ月	
3日間の平均歩数	579歩 (295 - 744歩)	4,450 ± 3,396歩 a	3,210歩 (2,653 - 3,403歩)	4,450 ± 3,396歩 a
10m全力歩行	10.2秒	6.0 ± 1.2秒 b	8.6秒 7.6秒 d	7.1秒 ± 1.7秒 c
患側（股関節） 開眼単脚直立時間	右		左	
右脚支持	1秒	24.5 ± 28.8秒 e	19秒	11.8 ± 17.4秒 f
左脚支持	4秒		2秒	

[注] a : 平成10年度国民栄養調査結果の70歳以上の女性 (N=841) の平均値 ± 1SD  
 b : 上岡 (1999) による70~74歳女性 (N=140) の平均値 ± 1SD  
 c : 上岡 (1999) による75~79歳女性 (N=47) の値をあくまで参考にして示した。  
 d : 被験者Bは1995年10月に同測定を受けており、そのときの結果を示した。  
 e : 木村ら (1996) による70~74歳女性 (N=149) の左右平均値 ± 1SD  
 f : 木村ら (1996) による80~84歳女性 (N=97) の左右平均値 ± 1SD

転倒恐怖者の移動能力とバランス能力