レジュメ原稿様式

地域福祉分野

「富益地区サロン参加者の骨密度推移と意識変化

～骨密度測定、アンケート調査より～」

○発表者名　社会福祉法人真誠会　米子市弓浜地域包括支援センター　砂原仁
共同研究者名　社会福祉法人真誠会　米子市弓浜地域包括支援センター
木村留美子、大宮紀子、佐藤幸知子、川橋あゆみ
吉松政道、中村尚子、原田知恵、前田浩寿

１．問題提起

わが国においては急激な高齢化に伴い骨粗鬆症の患者が年々増加しつつある。骨粗鬆症では椎体、前腕骨、大腿骨近位部などの骨折が生じやすく、その対策が医療のみならず社会的にも重要な課題となっている。

平成 29 年度の法人内研究発表にて米子市富益地区サロン 4 ヶ所に介入。参加者の骨密度測定、体力測定、生活状況アンケートの関係について調査、分析を行った結果。骨密度の低い群（%YAM70 以下、%AGE100 以下）では、徒歩で移動する機会が少ない、転倒に対する不安感がある、腰部痛、膝痛が安静時も動作後も出現、義歯を使用、自宅では運動をしていない、もの忘れの傾向があった。当事業所では平成 29 年度から毎年富益地区サロン 4 ヶ所にて骨密度測定を継続実施している。

今回、平成 29 年から令和 3 年までの骨密度、アンケート結果について分析を行うことにより骨密度の推移、独自アンケートによる参加者の意識変化、行動変容ステージについて 5 年間の経過を確認する。

２．目的

当事業所では平成 29 年度から毎年富益地区サロン 4 ヶ所にて骨密度測定を継続実施しており、平成 29 年から令和 3 年までの骨密度、アンケート結果から継続介入による骨密度の推移、参加者の意識に変化があったのか分析を行なう。

３．方法

米子市富益地区サロン参加者 60 名の内平成 29 年から令和 3 年の 5 回骨密度を測定し平成 30 年から令和 3 年の 4 回アンケート実施できた女性 15 名を対象とする。

骨密度測定：古野電気の超音波骨密度測定装置 CM-300 を使用し椅子座位にて踵骨の骨内伝播速度を測定。測定値は%YAM（20～44 歳との比較）、%AGE（同年齢との比較）。

アンケート：平成 29 年度研究結果より骨密度の低い方の傾向として挙がった①自宅では運動をしていない②徒歩で移動する機会が少ない③転倒に対する不安感がある④腰部痛、膝痛が安静時も動作後も出現⑤義歯を使用（口腔への意識）⑥もの忘れの傾向についての項目⑦行動変容ステージについて独自の選択式アンケートを作成（一部記入）。設問数 9 問。

分析

骨密度測定から得られた%YAM、%AGE は平均値の確認と一元配置分散分析を用いる。行動変容ステージは5ステージを数値化し一元配置分散分析を行う。有意水準は5%とした。アンケート結果については集計を行い年度別の回答数推移を確認する。

４．成果・課題

骨密度は一元配置分散分析を行った。平均値については介入数の多い期間は平均値が高い結果となったが有意差がみられなかった。（表①）行動変容ステージは令和元年から行動変容ステージの上昇が見られ分析よ有意差あり（表②）。アンケート結果については平成 30 年度から令和 3 年度までの回答を集計し自宅体操、日常的な歩行への意識、口腔への意識や認知

症予防については大きな変化なかった。転倒不安感、膝痛・腰痛については令和３年度いいえと答えた方が多い。（表③）

骨密度は介入数の多い期間の平均値向上がみられたが有意差はみられなかった。介入時に一般的で取り組みやすい内容を介入期間中に各サロンで啓発を行ったことで参加者が個々に意識、実践することができ骨密度増加につながったのではないだろうか。

アンケート結果からは毎年継続した測定を行うことで各参加者に自宅体操実施や歩行継続、口腔、認知症予防など意識付けをすることができたが令和元年度からは新型コロナウイルス感染症の予防の為サロン開催を自粛することも多く毎月集まる機会の減少や自粛生活から筋力低下がすすみ、歩行不安や自粛明けの活動再開時疼痛を感じる参加者が多かったのではないかと考える。

行動変容ステージについては令和元年度から平均値の増加が有意に高い結果となった。これは骨密度低下予防について「関心がある」「実施している」と回答した割合が多いと示唆され、介入した際により一般的で取り組みやすい内容の啓発を行ったことがコロナ禍で集まる機会が減少した中でも継続した実施につながっていると考える。

複数回にかけて継続的に同じテーマで介入することで骨密度の向上、参加者の行動変容、意識変化につながることができた。年々サロン参加者の高齢化や介護認定などで参加者数減少もありサロン運営が難しくなっているが、参加者が増加することでサロンが地域の集いの場として継続していけるように状況やニーズに沿い回数や講師、内容など介護予防の視点で当事業所のかかわり方について検討していきたい。

地域のサロン活動は介護予防に関するアプローチを行うことができる。活動の活発な地区では認定率が低い傾向もある。管轄内他地区の支援を行う際も今回の研究を活かし単発での支援ではなく計画的に継続した支援を行い個人、集団での行動変容につなげていくよう努めていきたい。

（表①）

平均値	H29	H30	R1	R2	R3	
%YAM	70.66	76.73	72.13	70.33	70.33	有意差なし
%AGE	102.07	112.80	105.47	103.40	104.67	有意差なし

（表②）

平均値	H30	R1	R2	R3	
ステージ	2.60	2.27	4.20	4.40	有意差あり

（表③）アンケート集計

昨年と比べ自宅で体操をするようになりましたか？

	H30	R1	R2	R3
はい	9	9	9	10
いいえ	6	6	6	5

昨年と比べ膝や腰の痛みは軽くなりましたか？

	H30	R1	R2	R3
はい	4	6	5	3
いいえ	10	8	9	12

昨年と比べ日常的に「歩く」事を意識していますか？

	H30	R1	R2	R3
はい	12	12	10	10
いいえ	3	3	5	5

昨年と比べ口の事について意識して考えることはありますか？

	H30	R1	R2	R3
はい	12	11	13	12
いいえ	3	3	2	3

昨年と比べ転倒に対する不安は減りましたか？

	H30	R1	R2	R3
はい	8	10	10	6
いいえ	6	5	5	9

昨年と比べ認知症予防について考えたり、行動していますか？

	H30	R1	R2	R3
はい	10	11	13	11
いいえ	5	4	2	4