

エアロビックダンスが介護予防にもたらす効果
山田 桃子 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)
指導教員 藤松 典子

キーワード：認知症，エアロビックダンス，介護予防

1. 緒言

近年，日本では高齢社会が進み，2030年には高齢化率が31.8%まで到達する．認知症の高齢者は，2005年の169万人から2045年には，2.2倍の378万人に増えると推計されている．高齢者の生活の質（QOL）を向上し，国民の健康寿命の延伸が今後の介護予防の重要な課題となる．

そこで本研究は，認知症とロコモティブシンドロームに着目した．エアロビックダンスを行いながら，脳力トレーニングを実施し，認知機能の維持・改善が介護予防に効果を与えられるか明らかにすることを目的とした．

2. 方法

対象者：滋賀県内のデイサービスの70～90歳までの利用者11名の男性8名，女性3名とした．平均年齢は84±3.5歳であった．

期間：2014年10月30日～2014年12月15日までの約1ヶ月半とする．

測定項目：Timed Up And Go，ファイブ・コグ検査(NPO 認知症予防サポートセンター)を初回と終回に実施した．

また，測定期間中に筆者作成の座位姿勢でのマーチ，ステップタッチなどを含む高齢者向けのエアロビックダンスを週に1回15分程度行った．曲の間に脳力トレーニングとして，グーパー体操・「かえるの合唱」の音楽に合わせて足の動きと手の動きの違う運動を行った．

3. 結果・考察

Timed Up And Goテストでは，初回と終回の平均タイムは，終回の方が0.69秒速くなったが，有意な差はみられなかった．初回より終回のタイムが向上していたのは，エアロビックダンスの種目のマーチで腕を振ることと地面を

しっかり蹴ることを被験者に意識してもらったことが，タイム向上に繋がった可能性が考えられる．

ファイブ・コグ検査では，手がかり再生課題を除いて，初回より終回の平均得点が向上していた．その中で，図1に示したように運動課題のみに有意な差がみられた($p < 0.05$)．運動課題は手先を動かす課題であり，脳に刺激が送られたことで有意な差が認められたが，脳力トレーニングとしてグーパー体操を行ったことも関係している．

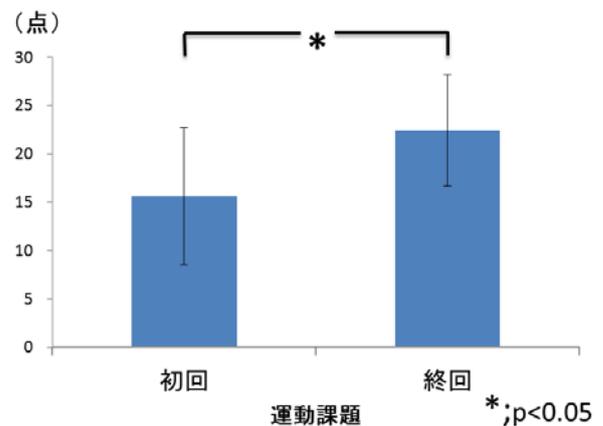


図1. 運動課題の平均得点の比較

4. まとめ

ファイブ・コグ検査の運動課題に有意な差が認められたが脳力トレーニングも関係しているためエアロビックダンスが高齢者の介護予防に繋がる可能性はあるが，測定期間が短かったため結果の向上には至らなかった．

引用・参考文献

大久保 善郎ら (2014) 地域在住高齢者における運動習慣と転倒の関係，体力科学第63巻，第4号，391-400