

高齢者における健康維持を目的とした 30秒椅子立ち上がりテストの目標値の検討

金子みち代¹

和洋女子大学看護学部

Key-Words

高齢者 / 30秒椅子立ち上がりテスト / zaRitz

抄 録

高齢者 28 名を対象として、30秒椅子立ち上がりテスト (CS-30)、10m歩行などの身体機能を測定した。測定項目のうち CS-30 について、17回以上群と 17回未満群で分けて測定値を比較したところ、歩行機能の他、パワー、スピード、バランス、筋力で 17回以上群は 17回未満群より有意に高かった。この結果から、高齢者では CS-30 17回以上を目標とすることにより健康を維持する可能性があると考えられた。

はじめに

WHO によると 2020 年における日本人の出生時平均余命は 81.1 歳、健康寿命は 71.6 歳であり¹⁾、これらの年数の差約 10 年間は健康上日常生活に何らかの制限がある状態で過ごすことになる。高齢化が進む日本では、生活の質を維持する上で健康寿命延伸は大きな課題である。加齢に伴う機能減弱に関するいくつかの症状の症候群と定義されるフレイルは、健康寿命を損なう重要な要因のひとつである。症状のうち下肢機能減弱を評価する際、30 秒椅子立ち上がりテスト (以下 CS-30 と略す) は、在宅で簡便に測定可能であり、かつ信頼性があることで知られている²⁾。本研究では、ひとりひとりの高齢者が健康を維持するために何をすれば良いか方策を摸索する上で、CS-30 の目標とするべき具体的数値が得られたので報告する。

対象および方法

被験者は、千葉県市川市および近隣在住の高齢者 28 人 (女性 20 人、男性 8 人、中央値 (四分位範囲) : 82.5 歳 (78.0-85.3)) で、自立して生活しており、特別な介助を受けていない者とした。測定は、2020 年 2 月、和洋女子大学において筆者らが実施した。体組成は生体電気インピーダンス法 (InBody

¹ Michiyo Kaneko
〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町 3-3-1-3503
電話 : 090-7400-3257

E-mail : mneko7788@hotmail.com
[COI] 本研究において開示すべき COI はない。