

一般演題セッション3(筋力・体型と健康)のまとめ

報告者：座長 尾島俊之（浜松医科大学健康社会医学）

B-1 地域筋力強化教室終了後7か月後の効果に関する研究

前期高齢者を対象とした下肢筋力強化を主目的とした教室開催後に、自主化活動が続けられている。その教室に関して、教室前、教室終了時、終了7か月後の3時点での比較を行い、外出頻度、体力測定結果（10m歩行の速度、10m歩行の歩行率（時間当たり歩数）、全身反応時間、長座体前屈、椅子立ち上がり運動）について、有意な向上がみられたことが報告された。教室後の自主化活動が続けられたこと、また教室終了7か月後の評価を行っている意義は大きい。

B-2 高齢者に対する開眼片脚起立時間と他の体力指標・運動習慣との関連

あいち健康プラザで簡易健康度評価を受けた高齢者を対象として、開眼片脚起立時間と種々の変数についての分析結果が報告された。性、年齢にもよるが、歩行速度、握力との関連性を明らかにし、併存妥当性が検証された。また、日常生活上の規定因子として、定期的な運動習慣を有する者、さっさと歩く者において、開眼片脚起立時間が長いことを示すなど、有意義な報告が行われた。

B-3 体組成計を用いた脳卒中患者の筋肉量分析

脳卒中患者の非麻痺側、麻痺側別の筋肉量について、マルチ周波数体組成計を用いて客観的に測定したデータに関する分析結果が報告された。脳卒中発症後の期間が長いほど筋肉量が減少していること、リハビリ回数よりも外出回数の方が筋肉量との相関関係がみられることを明らかにし、リハビリを行う上で、活動性の増加を前提とした訓練の重要性を示すなど、興味深い報告が行われた。

B-4 成人女性における痩せと身体的健康状態との関連

健康診断を受診した20～39歳の女性について、痩せに着目して、BMIおよび半年間の体重変化との関連性の分析結果が報告された。痩せているほど、また体重が減少しているほど、血液中のリンパ球の数が少ないことを明らかにし、不適切なダイエットの影響を示した重要な報告であった。

B-5 健康寿命延長の鍵となる地域・小規模事業所職域保健連携における県型保健所の役割

従業員50名以下の小規模事業所の経営者および従業員に健康管理、健康意識についての郵送法調査を行い、主成分分析等を行った結果が報告された。事業所規模が小さいほど健診実施率が低く、産業医の選任が少なく、持病を持つ従業員が多い結果であった。また、富士市は全国と比べて、将来の健康不安が多く、健診後の指導・精検・治療が低かった。住民の健康寿命延伸のためには、小規模事業所は重点的に健康増進支援を行うべき対象であることを明らかにした意義深い報告であった。