氏名	武田　広道
学位の種類	博士（健康科学）
学位記番号	甲第 40 号
学位授与年月日	令和 4 年 9 月 22 日
学位授与の条件	畿央大学 学位規程第 17 条第 1 項　　該当
論文題目	The effect of a buddy-style intervention on physical activity in community-dwelling older adults with disabilities （地域在住障害高齢者のバディスタイル介入が身体活動に与える効果）
指導教員	教授　　高取　克彦
論文審査委員	主査　教授　　冷水　誠 副査　准教授　　岡田　洋平 副査　准教授　　松本　大輔

学位論文の要旨

【背景】

身体活動には健康上の多くの利点があるが，継続的に行うことができる人は少ない．身体活動量を向上させるためにはモニタリングやフィードバック等の行動変容技法を含むと効果的であるとされており，これらの要素が含まれるアプローチとしてバディ介入がある．バディ介入は医療専門職の直接的な介入に加えてピアサポートを用いたり，非医療職のボランティアが関わったりすることで身体活動量を向上させるという報告がある．しかし，多くの地域在住高齢者に医療専門職が直接的に関与することやボランティアの募集・育成をすることは容易ではない．

【目的】

地域在住障害高齢者同士のバディスタイル介入が身体活動量を持続的に向上させるかを明らかにすること．

【方法】

通所介護事業所を利用している要支援・要介護高齢者 65 名を対象として，バディ介入群と対照群にランダムに群分けをした．参加者には 12 週間の在宅運動プログラム用紙と運動記録

カレンダーを配布し，理学療法士によって本人の状態に合わせた運動を指導した．バディ介入群（n=33）は，通所介護事業所で，週に 1 回 5〜10 分の介入を実施した．介入内容はバディ介入群の参加者同士でお互いに運動の実施状況を報告しあい，継続できるように励まし合うようにするものであった．対照群（n=32）は，バディ介入を除いて同様のプログラムを行った．主要アウトカムは Physical activity scale for the elderly の「屋外歩行」と「筋力増強運動」の項目における 1 日当たりの平均実施時間とした. アウトカムの測定はベースライン，12 週後，24 週後に実施した．統計解析では，群間の改善効果の違いについて反復測定共分散分析を行った.

【結果】

24 週後の評価が可能であった 47 名の分析により，屋外歩行時間（分/日）は 12 週後および 24 週後ともに介入群（n＝24）が対照群（n＝23）に比べて有意に長かった（12 週時：介入群平均 80.4，対照群平均 46.2，24 週時：介入群平均 73.5，対照群平均 42.7）．筋力増強運動時間（分/日）では 12 週後および 24 週後ともに両群間に有意差はなかった（12 週時：介入群平均 21.7，対照群平均 33.8，24 週時：介入群平均 8.2，対照群平均 6.5）.

【結論】

障害高齢者を対象とした 12 週間の在宅運動プログラムにバディスタイル介入を加えることで，屋外歩行時間が増加し，その効果は介入終了後 12 週まで持続することが明らかになった．バディスタイル介入は，ウォーキングを習慣化するために有用な戦略である可能性が示唆された.