

鍵盤ハーモニカ等介護予防活動の効果の検証

1. 目的

古賀市が平成27年度から地域の公民館等のつどいの場で行っている鍵盤ハーモニカの音楽活動や古賀市CMタオル体操などを中心とした運動の家トレ活動の介護予防効果を福岡工業大学及び九州大学と共同で科学的に検証することで、エビデンスに基づいた介護予防活動を普及、実施していく。

2. 概要

- ①期 間：令和3年1月から令和3年12月 令和3年度中に研究成果の報告会を行う。
- ②対象者：古賀市在住の60歳以上の方のうち、介護認定（要支援や要介護）をこれまでに受けたことがない人（鍵盤ハーモニカ教室参加者15名、家トレ体操教室参加者15名）
- ③実施内容：説明会 令和3年1月28日（木）
測定会 教室参加前、教室参加から約5か月後、教室参加から約10か月後
（3回、令和3年2月・7月・12月実施）
古賀市の行う介護予防教室 令和2年2月～11月
鍵盤ハーモニカ教室 20回（月2回）
家トレ体操教室 20回（月2回）

④測定内容

- ・体格・体組成：身長計および体組成計を用いた測定
- ・古賀んよか元気度チェックアンケート用紙
 - * 個人特性・健康状態：質問票を用いた調査
 - * フレイル（虚弱）状態：質問票を用いた調査
 - * メンタルヘルス：質問票を用いた調査
 - * 食事・栄養状態：質問票を用いた調査
- ・体力：握力、5m歩行速度、5回椅子立ち上がり速度、120秒開眼片足立ち時間、3mタイムアップアンドゴー（TUG）を含む体力指標の測定
- ・認知機能：質問票を用いた調査
- ・口腔機能：口腔内診査（歯科医師及び歯科衛生士による測定：現在歯数、義歯の使用、咬合支持、歯周検査）
- ・身体活動・座位活動：活動量計を用いた測定

3. 研究者

【研究責任者】

福岡工業大学 社会環境学部 教授 檜崎 兼司 氏

【共同研究者】

九州大学 基幹教育院自然科学理論系部門 准教授 岸本 裕歩 氏

九州大学 大学院歯学研究院 准教授 水谷 慎介 氏