

## ロコパークメディカルチェックの妥当性について

新潟リハビリテーション病院  
メディカルフィットネスロコパーク  
山崎直美、水越菜々香、藤田匡俊、山本智章

### 【背景・目的】

新潟リハビリテーション病院メディカルフィットネスロコパークは地域の方々の健康増進、スポーツ愛好家、選手の支援の施設として2013年11月に営業開始した。当施設では会員の方々の目的の達成や、モチベーション維持のため、目的別にメディカルチェックを行っている。今回、メディカルチェックの結果を目的別にまとめ、効果判定と評価の妥当性について検討したので報告する。

### 【方法】

対象は、ロコパーク会員のうち3か月に1度のメディカルチェックを4回受けた会員120名(男性40名、年齢55.4±15.9歳、女性80名、年齢57.4±11.2歳)とする。

男性はメタボコース群、ロコモコース群の2群、女性は女性コース群を追加した3群の評価項目の値と変化量を、回数毎と群間についてそれぞれ比較検討した。統計には、回数毎の比較には対応のあるt検定 ( $p < 0.05$ )、群間比較には対応のないt検定 ( $p < 0.05$ )を用いた。

### 【結果】

体重については男性では有意な変化はみられなかったが、女性においてすべてのコースで1回目と4回目に有意な体重の減少がみられた。また、体重の変化量では女性コース群(平均-2.79kg)がロコモコース群(-1.09kg)、メタボコース群(-1.23kg)に比べ有意に体重が減少していた。腹囲については、女性コース群の1回目と2回目のみ有意な減少がみられた。40cm台からの片脚での立ち上がりテストにおいても、女性コース群のみに1回目と4回目に有意な改善がみとめられた。

長座体前屈は男性ではロコモコース群の1回目と2回目、1回目と3回目、1回目と4回目に、女性では女性コース群の1回目と4回目に、メタボコースの1回目と2回目、1回目と3回目、1回目と4回目に、ロコモコースの1回目と4回目に有意な改善が見られた。また、踵殿部間距離(HBD)においては男性女性共にすべてのコースで1回目と4回目において有意な改善をしていた。片脚立位では、男性のメタボコースでは有意な向上は認められなかったのに対し、ロコモコースにおいては複数の回数間の比較に有意な向上がみられた。女性においても、女性コースとメタボコースよりも、ロコモコースにおいて複数の回数間比較に有意な差が認められた。

### 【考察】

体型関連の項目では、男性においては有意な結果をみとめることはできなかったが、女性については、メタボ・女性コースの体重減少やロコモコースでの台からの立ち上がりの改善など、目的別の改善が得られていた。これらの結果は、女性会員の方が多く、また健康や美に対する意識が高いことが推測される。

また、片脚立位では回数毎のバラつきもおおきいにも関わらず、男女ともにロコモコースにて、回数毎に有意な向上をみることができた。これは、ロコモコースの目標達成として大きな結果であると言える。

結果は個々でフィードバックを行っており、改善例も多く経験してきたが、こうして大きな集団としてみると、問題点として①データの未入力値があり、統計をとるには正確なデータにならない②メタボコースの中に基本コースが含まれており、評価結果が相殺されてしまう③効果判定として重要であるメタボコースでの血液データや、ロコモコースでの転倒回数や疼痛の程度などの情報が必須ではないため、効果判定として不十分である、などが挙げられる。今後は、評価項目の見直しを行い、目的の達成度が明確なメディカルチェックのシステム作りと、結果の更なる検討を行い、より会員の皆様の目的達成に寄与できるような施設を目指していきたい。

### 【結論】

今回、当施設でのメディカルチェックの結果を振り返った。女性コースの体重や、ロコモコースの片脚立位では有意な改善が認められ、効果判定として妥当な項目もあったが、評価としては不十分や曖昧な項目も多いことがわかった。今回の結果をもとに、今後は、視覚化しやすくモチベーションの維持につながるようなメディカルチェックに改善を続けていきたい。