

1-5 分析結果

(1) 筋力向上に関する概要

○要介護度の改善について

[全体]

- ・要介護度一次判定については、統計学的に有意な改善がみられた。
- ・要介護認定に係る心身の状況（第1群～第7群）については、すべての群において統計学的に有意な改善がみられた。

[マシン使用あり]

- ・要介護度一次判定については、統計学的に有意な改善がみられた。
- ・要介護認定に係る心身の状況（第1群～第7群）については、すべての群において統計学的に有意な改善がみられた。

[マシン使用なし]

- ・要介護度一次判定については、統計学的に有意な改善がみられた。
- ・要介護認定に係る心身の状況（第1群～第7群）のうち、「第1群（麻痺拘縮）」、「第2群（移動）」、「第3群（複雑動作）」「第5群（身の回り）」及び「第6群（意志疎通）」については、統計学的に有意な改善がみられた。

○身体機能に関する項目の改善について

[全体]

- ・身体機能に関する項目については、「閉眼片足立ち」を除くすべての項目において、統計学的に有意な改善がみられた。

[マシン使用あり]

- ・身体機能に関する項目については、「閉眼片足立ち」を除くすべての項目において、統計学的に有意な改善がみられた。

[マシン使用なし]

- ・身体機能に関する項目のうち、「10m最大歩行速度」「握力」「ファンクショナルリーチ」「長座位体前屈」「Timed up & go」及び「膝伸展筋力」の各項目については、統計学的に有意な改善がみられた。

○生活機能・QOLに関する項目の改善について

[全体]

- ・老研式活動能力指標については、統計学的に有意な改善がみられた。
- ・生活の質（QOL）の指標については、「SF-36」のすべての項目において、統計学的に有意な改善がみられた。

○要介護度別の改善について

- ・要介護度一次判定では、要支援では改善35%であるが、要介護1では48%が改善した。
- ・身体機能に関する項目では、要支援と要介護1では大きな違いはみられなかった。
- ・生活機能・生活の質（QOL）に関する項目について、要支援と要介護1では、大きな違いはみられなかった。

○年齢群別の改善について

- ・年齢別の要介護度一次判定については、75歳未満では改善48%、維持49%であり、75歳以上では改善43%、維持46%であり、要介護度による大きな違いは認められなかった。
- ・生活機能・QOLに関する項目について、75歳以上ではすべての項目において有意な改善が見られた。

○既往疾患別の改善について

- ・既往疾患別の解析では、脳血管疾患の既往がある者で要介護度一次判定が改善した者は、40%で、その他の疾患の既往がある者の48%と比較して低くなっている。

<参考：筋力向上に関する分析結果>

表 1 筋力向上【全数】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	313	-	-	*	44.7%	46.7%	8.6%
第1群（麻痺拘縮）	387	77.57	84.07	*	45.7%	42.4%	11.9%
第2群（移動）	387	73.94	82.30	*	57.9%	29.5%	12.7%
第3群（複雑動作）	387	48.92	67.19	*	52.7%	43.7%	3.6%
第4群（特別介護）	387	94.76	96.99	*	24.8%	67.4%	7.8%
第5群（身の回り）	387	89.85	92.62	*	36.2%	52.5%	11.4%
第6群（意思疎通）	387	92.27	94.35	*	24.0%	66.9%	9.0%
第7群（問題行動）	387	97.71	98.35	*	28.2%	64.1%	7.8%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	421	1.12	1.26	*	75.3%	5.7%	19.0%
右握力	403	20.46	21.20	*	57.8%	4.2%	38.0%
左握力	368	19.47	20.41	*	58.7%	10.3%	31.0%
ファンショナリティ	405	24.01	27.19	*	66.2%	6.4%	27.4%
長座位体前屈	388	26.11	29.70	*	69.1%	3.1%	27.8%
開眼片足立ち（右足）	317	10.77	13.22	*	43.9%	26.2%	30.0%
開眼片足立ち（左足）	246	12.11	15.02	*	42.7%	28.9%	28.5%
閉眼片足立ち（右足）	241	4.49	4.94	*	41.5%	26.6%	32.0%
閉眼片足立ち（左足）	199	3.63	3.86	*	43.7%	22.1%	34.2%
Timed up & go	400	13.39	11.57	*	72.8%	8.8%	18.5%
膝伸展筋力	249	18.28	22.18	*	73.1%	7.6%	19.3%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	397	-	-	*	24.9%	60.2%	14.9%
SF-36 身体機能	408	25.36	29.55	*	55.6%	13.0%	31.4%
SF-36 日常役割機能（身体）	405	35.66	37.67	*	41.2%	27.9%	30.9%
SF-36 身体の痛み	409	43.30	45.72	*	45.5%	28.4%	26.2%
SF-36 全体的健康感	403	44.25	46.93	*	53.6%	13.9%	32.5%
SF-36 活力	404	48.43	51.74	*	52.7%	18.1%	29.2%
SF-36 社会生活機能	410	45.43	46.85	*	32.9%	41.7%	25.4%
SF-36 日常役割機能（精神）	405	40.15	41.91	*	34.1%	38.3%	27.7%
SF-36 心の健康	397	48.33	51.06	*	53.2%	15.6%	31.2%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-1-1 筋力向上（マシン使用の有無別）【マシン使用あり】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	248	-	-	*	43.6%	48.4%	8.1%
第1群（麻痺拘縮）	319	77.44	84.08	*	45.5%	43.9%	10.7%
第2群（移動）	319	73.81	82.86	*	58.3%	31.7%	10.0%
第3群（複雑動作）	319	49.18	68.19	*	54.6%	42.6%	2.8%
第4群（特別介護）	319	94.19	96.56	*	19.4%	78.1%	2.5%
第5群（身の回り）	319	89.47	92.36	*	34.8%	54.2%	11.0%
第6群（意思疎通）	319	92.51	94.27	*	21.3%	70.2%	8.5%
第7群（問題行動）	319	97.46	98.20	*	29.8%	62.4%	7.8%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	333	1.15	1.29	*	75.4%	5.1%	19.5%
右握力	321	20.50	21.09	*	57.9%	4.1%	38.0%
左握力	288	19.51	20.42	*	58.0%	11.1%	30.9%
ファンクショナルチ	331	23.80	26.57	*	65.0%	5.4%	29.6%
長座位体前屈	303	25.31	28.75	*	68.3%	2.3%	29.4%
開眼片足立ち（右足）	247	11.23	14.27	*	47.8%	25.1%	27.1%
開眼片足立ち（左足）	193	13.48	17.06	*	47.7%	26.4%	25.9%
閉眼片足立ち（右足）	185	5.01	5.47		40.0%	24.9%	35.1%
閉眼片足立ち（左足）	152	3.85	4.13		40.1%	21.7%	38.2%
Timed up & go	319	13.25	11.65	*	70.2%	9.7%	20.1%
膝伸展筋力	204	17.74	21.95	*	75.0%	6.4%	18.6%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	308	-	-	*	26.0%	60.4%	13.6%
SF-36 身体機能	319	25.35	29.07	*	54.2%	12.5%	33.2%
SF-36 日常役割機能（身体）	316	34.77	36.26		41.8%	26.3%	32.0%
SF-36 身体の痛み	320	43.70	45.53	*	43.8%	29.1%	27.2%
SF-36 全体的健康感	314	44.04	46.90	*	55.1%	13.4%	31.5%
SF-36 活力	315	48.86	51.49	*	50.2%	18.4%	31.4%
SF-36 社会生活機能	321	45.25	46.26		34.3%	37.7%	28.0%
SF-36 日常役割機能（精神）	316	39.25	40.79		34.5%	36.1%	29.4%
SF-36 心の健康	308	48.28	50.63	*	53.3%	15.3%	31.5%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-1-2 筋力向上（マシン使用の有無別）【マシン使用なし】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	65	-	-	*	49.2%	40.0%	10.8%
第1群（麻痺拘縮）	65	78.39	83.52	*	44.6%	36.9%	18.5%
第2群（移動）	65	75.05	79.47	*	53.9%	20.0%	26.2%
第3群（複雑動作）	65	47.86	62.09	*	43.1%	49.2%	7.7%
第4群（特別介護）	65	97.47	98.96		9.2%	86.2%	4.6%
第5群（身の回り）	65	91.94	94.64	*	43.1%	44.6%	12.3%
第6群（意思疎通）	65	91.64	95.05	*	36.9%	52.3%	10.8%
第7群（問題行動）	65	98.92	99.03		18.5%	73.9%	7.7%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	82	0.96	1.12	*	74.4%	8.5%	17.1%
右握力	75	20.41	21.71	*	56.0%	5.3%	38.7%
左握力	77	19.39	20.50	*	62.3%	7.8%	29.9%
ファンクショナルチ	68	25.29	30.48	*	73.5%	10.3%	16.2%
長座位体前屈	79	29.92	33.92	*	72.2%	3.8%	24.1%
開眼片足立ち（右足）	66	9.37	9.47		28.8%	31.8%	39.4%
開眼片足立ち（左足）	49	7.15	7.70		24.5%	40.8%	34.7%
閉眼片足立ち（右足）	55	2.72	3.13		45.5%	32.7%	21.8%
閉眼片足立ち（左足）	45	2.93	2.95		53.3%	24.4%	22.2%
Timed up & go	75	14.21	11.38	*	85.3%	5.3%	9.3%
膝伸展筋力	39	21.69	23.99	*	66.7%	12.8%	20.5%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	82	-	-		23.2%	57.3%	19.5%
SF-36 身体機能	82	25.76	31.73	*	63.4%	11.0%	25.6%
SF-36 日常役割機能（身体）	82	38.53	42.64	*	41.5%	30.5%	28.1%
SF-36 身体の痛み	82	41.83	46.15	*	53.7%	23.2%	23.2%
SF-36 全体的健康感	82	45.37	47.13		48.8%	12.2%	39.0%
SF-36 活力	82	47.47	53.10	*	63.4%	13.4%	23.2%
SF-36 社会生活機能	82	45.95	48.92		29.3%	53.7%	17.1%
SF-36 日常役割機能（精神）	82	43.14	46.04		35.4%	42.7%	22.0%
SF-36 心の健康	82	48.62	53.16	*	56.1%	13.4%	30.5%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-2-1 筋力向上（要介護度別）【要支援（全数）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	113	-	-		35.4%	43.4%	21.2%
第1群（麻痺拘縮）	151	85.59	89.75	*	38.4%	48.3%	13.3%
第2群（移動）	151	79.32	85.57	*	55.6%	31.8%	12.6%
第3群（複雑動作）	151	50.42	70.44	*	58.3%	36.4%	5.3%
第4群（特別介護）	151	98.18	98.18		17.9%	74.2%	8.0%
第5群（身の回り）	151	96.09	96.37		24.5%	65.6%	9.9%
第6群（意思疎通）	151	93.18	94.42		21.2%	70.9%	8.0%
第7群（問題行動）	151	98.62	98.44		20.5%	73.5%	6.0%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	175	1.20	1.34	*	74.9%	5.1%	20.0%
右握力	173	19.66	20.92	*	65.3%	5.8%	28.9%
左握力	150	18.46	19.78	*	63.3%	8.0%	28.7%
フアンクショナルリーチ	171	24.81	28.19	*	69.0%	4.1%	26.9%
長座位体前屈	168	26.41	29.78	*	67.3%	4.2%	28.6%
開眼片足立ち（右足）	143	10.95	12.83		37.8%	28.0%	34.3%
開眼片足立ち（左足）	104	11.61	13.24		41.4%	28.9%	29.8%
閉眼片足立ち（右足）	115	3.45	4.79	*	46.1%	30.4%	23.5%
閉眼片足立ち（左足）	82	3.80	4.17		36.6%	23.2%	40.2%
Timed up & go	171	12.22	10.43	*	72.5%	8.2%	19.3%
膝伸展筋力	120	18.00	20.80	*	67.5%	7.5%	25.0%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	169	-	-	*	26.6%	60.4%	13.0%
SF-36 身体機能	171	26.54	30.98	*	55.0%	14.6%	30.4%
SF-36 日常役割機能（身体）	171	38.57	39.27		33.9%	32.2%	33.9%
SF-36 身体の痛み	171	43.84	45.74	*	45.6%	28.7%	25.7%
SF-36 全体的健康感	168	43.35	46.90	*	56.6%	14.3%	29.2%
SF-36 活力	169	47.25	51.89	*	53.9%	20.7%	25.4%
SF-36 社会生活機能	171	45.94	47.48		29.8%	44.4%	25.7%
SF-36 日常役割機能（精神）	169	41.77	42.68		28.4%	40.8%	30.8%
SF-36 心の健康	166	47.73	51.66	*	55.4%	19.3%	25.3%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-2-1-1 筋力向上（要介護度別）【要支援（マシン使用あり）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	80	-	-		30.0%	48.8%	21.3%
第1群（麻痺拘縮）	117	85.61	89.26	*	36.8%	50.4%	12.8%
第2群（移動）	117	79.49	86.12	*	55.6%	35.0%	9.4%
第3群（複雑動作）	117	50.67	70.31	*	57.3%	37.6%	5.1%
第4群（特別介護）	117	98.00	98.06		17.1%	76.1%	6.8%
第5群（身の回り）	117	96.21	96.35		23.1%	69.2%	7.7%
第6群（意思疎通）	117	93.79	94.09		16.2%	75.2%	8.6%
第7群（問題行動）	117	98.50	98.41		22.2%	72.7%	5.1%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	129	1.25	1.40	*	76.0%	5.4%	18.6%
右握力	129	19.46	20.52	*	66.7%	5.4%	27.9%
左握力	109	18.05	19.22	*	61.5%	9.2%	29.4%
ファンクショナルリーチ	129	24.64	27.39	*	66.7%	3.1%	30.2%
長座位体前屈	122	25.36	29.14	*	70.5%	2.5%	27.1%
開眼片足立ち（右足）	104	11.77	13.91		39.4%	26.0%	34.6%
開眼片足立ち（左足）	80	13.22	15.03		47.5%	25.0%	27.5%
閉眼片足立ち（右足）	84	3.74	5.29		45.2%	27.4%	27.4%
閉眼片足立ち（左足）	61	3.71	4.61		34.4%	23.0%	42.6%
Timed up & go	126	12.10	10.33	*	73.8%	7.9%	18.3%
膝伸展筋力	94	17.10	19.83	*	69.2%	4.3%	26.6%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	122	-	-	*	28.7%	59.0%	12.3%
SF-36 身体機能	124	26.66	30.57	*	54.0%	13.7%	32.3%
SF-36 日常役割機能（身体）	124	38.09	37.90		33.9%	29.8%	36.3%
SF-36 身体の痛み	124	44.67	45.53		43.6%	28.2%	28.2%
SF-36 全体的健康感	121	43.33	46.86	*	57.0%	11.6%	31.4%
SF-36 活力	122	47.97	51.65	*	50.8%	19.7%	29.5%
SF-36 社会生活機能	124	46.22	46.54		28.2%	41.1%	30.7%
SF-36 日常役割機能（精神）	122	41.62	41.69		27.1%	38.5%	34.4%
SF-36 心の健康	119	47.98	50.99	*	52.9%	18.5%	28.6%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-2-1-2 筋力向上（要介護度別）【要支援（マシン使用なし）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
＜要介護認定項目＞							
要介護度一次判定	33	-	-		48.5%	30.3%	21.2%
第1群（麻痺拘縮）	33	85.98	91.19	*	42.4%	42.4%	15.2%
第2群（移動）	33	78.77	83.18		54.6%	21.2%	24.2%
第3群（複雑動作）	33	49.74	70.93	*	60.6%	33.3%	6.1%
第4群（特別介護）	33	98.78	98.54		21.2%	66.7%	12.1%
第5群（身の回り）	33	95.55	96.33		30.3%	51.5%	18.2%
第6群（意思疎通）	33	90.79	95.44	*	39.4%	54.6%	6.1%
第7群（問題行動）	33	99.01	98.48		15.2%	75.8%	9.1%
＜身体機能に関する項目＞							
10m最大歩行速度	41	1.03	1.15	*	70.7%	4.9%	24.4%
右握力	39	20.27	22.07	*	59.0%	7.7%	33.3%
左握力	40	19.67	21.38	*	67.5%	5.0%	27.5%
ファンクショナルリーチ	37	25.71	31.58	*	81.1%	5.4%	13.5%
長座位体前屈	41	30.95	32.75		58.5%	4.9%	36.6%
開眼片足立ち（右足）	36	8.92	9.83		33.3%	36.1%	30.6%
開眼片足立ち（左足）	21	6.18	7.35		19.1%	47.6%	33.3%
閉眼片足立ち（右足）	30	2.61	3.30	*	46.7%	40.0%	13.3%
閉眼片足立ち（左足）	20	4.05	2.79		40.0%	25.0%	35.0%
Timed up & go	40	12.81	10.82	*	72.5%	10.0%	17.5%
膝伸展筋力	21	23.55	25.98		61.9%	19.1%	19.1%
＜生活機能・QOLに関する項目＞							
老研式活動能力指標	42	-	-		23.8%	59.5%	16.7%
SF-36 身体機能	42	26.55	32.58	*	61.9%	9.5%	28.6%
SF-36 日常役割機能（身体）	42	39.03	42.20		35.7%	33.3%	31.0%
SF-36 身体の痛み	42	41.22	45.94	*	54.8%	23.8%	21.4%
SF-36 全体的健康感	42	43.55	47.49	*	59.5%	14.3%	26.2%
SF-36 活力	42	45.92	53.47	*	66.7%	16.7%	16.7%
SF-36 社会生活機能	42	44.41	49.74	*	38.1%	47.6%	14.3%
SF-36 日常役割機能（精神）	42	41.28	44.72		35.7%	40.5%	23.8%
SF-36 心の健康	42	47.15	54.05	*	66.7%	14.3%	19.1%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表1-2-2 筋力向上（要介護度別）【要介護1（全数）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	168	-	-	*	47.6%	51.2%	1.2%
第1群（麻痺拘縮）	198	73.68	81.31	*	50.5%	37.9%	11.6%
第2群（移動）	198	71.03	80.86	*	59.6%	27.8%	12.6%
第3群（複雑動作）	198	48.66	66.38	*	49.0%	48.5%	2.5%
第4群（特別介護）	198	94.32	97.88	*	28.3%	67.7%	4.0%
第5群（身の回り）	198	88.25	92.47	*	43.9%	46.5%	9.6%
第6群（意思疎通）	198	92.17	95.02	*	26.8%	64.7%	8.6%
第7群（問題行動）	198	97.58	98.65	*	30.8%	60.1%	9.1%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	199	1.04	1.18	*	76.4%	6.5%	17.1%
右握力	188	20.65	21.11		49.5%	3.2%	47.3%
左握力	178	19.60	20.23	*	53.4%	11.2%	35.4%
ファンクショナルチ	188	23.28	26.53	*	64.4%	7.5%	28.2%
長座位体前屈	180	25.44	29.56	*	72.2%	1.1%	26.7%
開眼片足立ち（右足）	144	9.89	13.20	*	48.6%	25.7%	25.7%
開眼片足立ち（左足）	120	12.26	15.21		40.8%	30.0%	29.2%
閉眼片足立ち（右足）	107	5.29	4.79		36.5%	25.2%	38.3%
閉眼片足立ち（左足）	100	3.59	3.63		48.0%	21.0%	31.0%
Timed up & go	188	14.32	12.40	*	73.4%	8.5%	18.1%
膝伸展筋力	112	17.69	22.72	*	78.6%	8.0%	13.4%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	187	-	-		24.1%	60.4%	15.5%
SF-36 身体機能	191	24.06	27.57	*	52.9%	13.6%	33.5%
SF-36 日常役割機能（身体）	189	33.54	36.36	*	45.5%	25.9%	28.6%
SF-36 身体の痛み	193	41.67	44.58	*	47.2%	26.4%	26.4%
SF-36 全体的健康感	190	44.18	46.28	*	52.1%	14.2%	33.7%
SF-36 活力	190	48.28	50.80	*	51.1%	16.3%	32.6%
SF-36 社会生活機能	193	45.17	45.95		33.2%	39.9%	26.9%
SF-36 日常役割機能（精神）	191	38.72	40.61		37.2%	36.7%	26.2%
SF-36 心の健康	188	48.58	50.56	*	53.2%	12.8%	34.0%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-2-2-1 筋力向上（要介護度別）【要介護 1（マシン使用あり）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	138	-	-	*	47.8%	50.7%	1.5%
第1群（麻痺拘縮）	166	73.69	81.69	*	51.2%	39.2%	9.6%
第2群（移動）	166	71.03	81.68	*	60.2%	29.5%	10.2%
第3群（複雑動作）	166	49.18	68.63	*	53.0%	45.8%	1.2%
第4群（特別介護）	166	93.77	97.51	*	28.3%	67.5%	4.2%
第5群（身の回り）	166	88.13	92.39	*	41.6%	48.2%	10.2%
第6群（意思疎通）	166	92.48	95.34	*	24.7%	68.7%	6.6%
第7群（問題行動）	166	97.36	98.47	*	31.3%	59.0%	9.6%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	162	1.08	1.22	*	75.9%	5.6%	18.5%
右握力	155	20.90	21.20		48.4%	3.2%	48.4%
左握力	142	19.81	20.53	*	53.5%	11.3%	35.2%
ファンクショナルリーチ	160	23.19	26.25	*	65.0%	5.6%	29.4%
長座位体前屈	146	24.94	28.42	*	67.8%	1.4%	30.8%
開眼片足立ち（右足）	117	10.07	14.25	*	53.0%	26.5%	20.5%
開眼片足立ち（左足）	95	13.29	17.12	*	44.2%	28.4%	27.4%
閉眼片足立ち（右足）	86	5.93	5.24		34.9%	24.4%	40.7%
閉眼片足立ち（左足）	78	4.04	3.78		42.3%	21.8%	35.9%
Timed up & go	156	14.03	12.51	*	68.0%	10.3%	21.8%
膝伸展筋力	97	17.32	22.82	*	79.4%	9.3%	11.3%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	150	-	-	*	24.7%	62.0%	13.3%
SF-36 身体機能	154	24.21	27.05	*	50.7%	13.6%	35.7%
SF-36 日常役割機能（身体）	152	32.91	34.97		44.7%	26.3%	29.0%
SF-36 身体の痛み	156	41.90	44.36	*	44.9%	28.9%	26.3%
SF-36 全体的健康感	153	43.62	46.16	*	54.9%	15.7%	29.4%
SF-36 活力	153	48.53	50.55	*	49.0%	17.7%	33.3%
SF-36 社会生活機能	156	44.70	45.67		36.5%	35.3%	28.2%
SF-36 日常役割機能（精神）	154	37.49	39.31		37.7%	35.1%	27.3%
SF-36 心の健康	151	48.35	50.37	*	55.6%	13.3%	31.1%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表1-2-2-2 筋力向上（要介護度別）【要介護1（マシン使用なし）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前の測定値	事業参加後の測定値	統計的有意差の有無	改善した者の割合（％）	維持した者の割合（％）	悪化した者の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	30	-	-	*	46.7%	53.3%	0.0%
第1群（麻痺拘縮）	30	73.48	78.36		43.3%	33.3%	23.3%
第2群（移動）	30	72.09	76.61		53.3%	20.0%	26.7%
第3群（複雑動作）	30	46.06	53.56	*	26.7%	63.3%	10.0%
第4群（特別介護）	30	97.37	99.87		26.7%	70.0%	3.3%
第5群（身の回り）	30	89.67	94.71	*	56.7%	40.0%	3.3%
第6群（意思疎通）	30	92.00	94.28		36.7%	46.7%	16.7%
第7群（問題行動）	30	98.75	99.56		23.3%	70.0%	6.7%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	36	0.85	1.02	*	77.8%	11.1%	11.1%
右握力	31	19.78	20.91		54.8%	3.2%	41.9%
左握力	34	18.78	19.19		55.9%	11.8%	32.4%
ファンクショナルチ	27	24.09	28.16	*	59.3%	18.5%	22.2%
長座位体前屈	33	27.64	34.65	*	90.9%	0.0%	9.1%
開眼片足立ち（右足）	26	9.33	8.81		26.9%	23.1%	50.0%
開眼片足立ち（左足）	24	8.35	8.14		29.2%	37.5%	33.3%
閉眼片足立ち（右足）	21	2.70	2.95		42.9%	28.6%	28.6%
閉眼片足立ち（左足）	21	2.04	3.14	*	66.7%	19.1%	14.3%
Timed up & go	31	15.93	11.99	*	100.0%	0.0%	0.0%
膝伸展筋力	14	19.41	22.07		78.6%	0.0%	21.4%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	35	-	-		22.9%	54.3%	22.9%
SF-36 身体機能	35	23.85	30.18	*	62.9%	14.3%	22.9%
SF-36 日常役割機能（身体）	35	36.37	42.80	*	51.4%	22.9%	25.7%
SF-36 身体の痛み	35	40.98	45.33		57.1%	17.1%	25.7%
SF-36 全体的健康感	35	47.01	46.51		37.1%	8.6%	54.3%
SF-36 活力	35	47.70	51.83	*	57.1%	11.4%	31.4%
SF-36 社会生活機能	35	47.70	47.33		17.1%	60.0%	22.9%
SF-36 日常役割機能（精神）	35	44.30	46.85		37.1%	42.9%	20.0%
SF-36 心の健康	35	49.47	52.00		45.7%	11.4%	42.9%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表1-2-3 筋力向上（要介護度別）【要介護2（全数）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	20	-	-	*	75.0%	25.0%	0.0%
第1群（麻痺拘縮）	23	55.67	66.78		39.1%	52.2%	8.7%
第2群（移動）	23	60.52	72.01	*	60.9%	26.1%	13.0%
第3群（複雑動作）	23	41.26	58.56	*	56.5%	39.1%	4.4%
第4群（特別介護）	23	80.43	87.27	*	43.5%	30.4%	26.1%
第5群（身の回り）	23	66.84	72.86	*	43.5%	26.1%	30.4%
第6群（意思疎通）	23	89.16	90.33		13.0%	78.3%	8.7%
第7群（問題行動）	23	95.29	96.80		47.8%	43.5%	8.7%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	22	0.87	1.01	*	81.8%	4.6%	13.6%
右握力	17	20.69	20.59		64.7%	0.0%	35.3%
左握力	16	22.88	24.77		62.5%	25.0%	12.5%
フアンクショナルチ	21	22.12	23.79		66.7%	4.8%	28.6%
長座位体前屈	18	21.50	23.48		55.6%	0.0%	44.4%
開眼片足立ち（右足）	11	6.00	7.87		45.5%	36.4%	18.2%
開眼片足立ち（左足）	10	8.81	19.07	*	60.0%	30.0%	10.0%
閉眼片足立ち（右足）	7	9.60	12.24		57.1%	14.3%	28.6%
閉眼片足立ち（左足）	5	3.10	4.34		60.0%	40.0%	0.0%
Timed up & go	20	18.81	16.25	*	80.0%	15.0%	5.0%
膝伸筋筋力	7	21.86	27.19	*	85.7%	0.0%	14.3%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	22	-	-		31.8%	45.5%	22.7%
SF-36 身体機能	21	23.44	26.97		76.2%	9.5%	14.3%
SF-36 日常役割機能（身体）	21	31.07	34.81		52.4%	23.8%	23.8%
SF-36 身体の痛み	21	51.37	53.48		23.8%	57.1%	19.1%
SF-36 全体的健康感	21	47.79	50.23		52.4%	14.3%	33.3%
SF-36 活力	20	53.12	58.86	*	70.0%	15.0%	15.0%
SF-36 社会生活機能	21	46.45	48.95		38.1%	47.6%	14.3%
SF-36 日常役割機能（精神）	21	37.54	44.62	*	42.9%	47.6%	9.5%
SF-36 心の健康	19	47.71	51.63		52.6%	15.8%	31.6%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-2-3-1 筋力向上（要介護度別）【要介護 2（マシン使用あり）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	18	-	-	*	72.2%	27.8%	0.0%
第 1 群（麻痺拘縮）	21	58.43	69.88		33.3%	57.1%	9.5%
第 2 群（移動）	21	60.76	73.04	*	61.9%	28.6%	9.5%
第 3 群（複雑動作）	21	41.00	59.94	*	61.9%	33.3%	4.8%
第 4 群（特別介護）	21	80.72	86.79	*	42.9%	33.3%	23.8%
第 5 群（身の回り）	21	66.88	73.53	*	42.9%	28.6%	28.6%
第 6 群（意思疎通）	21	88.12	89.40		14.3%	76.2%	9.5%
第 7 群（問題行動）	21	94.84	96.50		52.4%	38.1%	9.5%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	20	0.90	1.05	*	85.0%	0.0%	15.0%
右握力	15	20.22	20.43		66.7%	0.0%	33.3%
左握力	16	22.88	24.77		62.5%	25.0%	12.5%
ファンクションリーチ	20	21.93	23.63		65.0%	5.0%	30.0%
長座位体前屈	16	21.47	22.67		50.0%	0.0%	50.0%
開眼片足立ち（右足）	10	6.29	8.30		50.0%	30.0%	20.0%
開眼片足立ち（左足）	9	9.74	21.14	*	66.7%	22.2%	11.1%
閉眼片足立ち（右足）	6	11.05	13.95		50.0%	16.7%	33.3%
閉眼片足立ち（左足）	4	3.83	5.36		75.0%	25.0%	0.0%
Timed up & go	18	18.52	16.05	*	77.8%	16.7%	5.6%
膝伸展筋力	6	21.50	27.55	*	83.3%	0.0%	16.7%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	20	-	-		30.0%	45.0%	25.0%
SF-36 身体機能	19	24.00	27.15		73.7%	10.5%	15.8%
SF-36 日常役割機能（身体）	19	29.14	32.55		52.6%	21.1%	26.3%
SF-36 身体の痛み	19	50.31	52.64		26.3%	52.6%	21.1%
SF-36 全体的健康感	19	47.38	49.58		52.6%	10.5%	36.8%
SF-36 活力	18	51.73	57.76	*	66.7%	16.7%	16.7%
SF-36 社会生活機能	19	45.67	48.10		36.8%	47.4%	15.8%
SF-36 日常役割機能（精神）	19	36.21	43.36	*	42.1%	47.4%	10.5%
SF-36 心の健康	17	46.92	51.61		58.8%	11.8%	29.4%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-2-3-2 筋力向上（要介護度別）【要介護 2（マシン使用なし）】

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	2	-	-		100.0%	0.0%	0.0%
第1群（麻痺拘縮）	2	26.65	34.25		100.0%	0.0%	0.0%
第2群（移動）	2	58.05	61.20		50.0%	0.0%	50.0%
第3群（複雑動作）	2	44.00	44.00		0.0%	100.0%	0.0%
第4群（特別介護）	2	77.40	92.25		50.0%	0.0%	50.0%
第5群（身の回り）	2	66.45	65.75		50.0%	0.0%	50.0%
第6群（意思疎通）	2	100.00	100.00		0.0%	100.0%	0.0%
第7群（問題行動）	2	100.00	100.00		0.0%	100.0%	0.0%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	2	0.49	0.55		50.0%	50.0%	0.0%
右握力	2	24.25	21.75		50.0%	0.0%	50.0%
左握力	0	-	-		0.0%	0.0%	0.0%
ファンショナリチ	1	26.00	27.00		100.0%	0.0%	0.0%
長座位体前屈	2	21.75	30.00		100.0%	0.0%	0.0%
開眼片足立ち（右足）	1	3.09	3.60		0.0%	100.0%	0.0%
開眼片足立ち（左足）	1	0.41	0.40		0.0%	100.0%	0.0%
閉眼片足立ち（右足）	1	0.92	2.00		100.0%	0.0%	0.0%
閉眼片足立ち（左足）	1	0.19	0.30		0.0%	100.0%	0.0%
Timed up & go	2	21.46	18.05		100.0%	0.0%	0.0%
膝伸展筋力	1	24.00	25.00		100.0%	0.0%	0.0%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	2	-	-		50.0%	50.0%	0.0%
SF-36 身体機能	2	18.16	25.20		100.0%	0.0%	0.0%
SF-36 日常役割機能（身体）	2	49.42	56.24		50.0%	50.0%	0.0%
SF-36 身体の痛み	2	61.42	61.42		0.0%	100.0%	0.0%
SF-36 全体的健康感	2	51.60	56.46		50.0%	50.0%	0.0%
SF-36 活力	2	65.62	68.70		100.0%	0.0%	0.0%
SF-36 社会生活機能	2	53.81	57.10		50.0%	50.0%	0.0%
SF-36 日常役割機能（精神）	2	50.19	56.56		50.0%	50.0%	0.0%
SF-36 心の健康	2	54.43	51.77		0.0%	50.0%	50.0%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-3-1 筋力向上（年齢群別）【75歳未満】平均年齢 69.2 歳（50-74 歳）

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
〈要介護認定項目〉							
要介護度一次判定	105	-	-	*	47.6%	48.6%	3.8%
第1群（麻痺拘縮）	125	73.86	81.61	*	42.4%	44.0%	13.6%
第2群（移動）	125	74.48	83.08	*	52.8%	37.6%	9.6%
第3群（複雑動作）	125	50.72	68.69	*	53.6%	41.6%	4.8%
第4群（特別介護）	125	92.01	95.92	*	31.2%	60.8%	8.0%
第5群（身の回り）	125	86.86	90.53	*	37.6%	49.6%	12.8%
第6群（意思疎通）	125	94.03	96.47	*	22.4%	72.0%	5.6%
第7群（問題行動）	125	98.17	98.90		23.2%	70.4%	6.4%
〈身体機能に関する項目〉							
10m最大歩行速度	143	1.13	1.27	*	78.3%	4.2%	17.5%
右握力	127	22.44	23.11		49.6%	1.6%	48.8%
左握力	124	21.67	22.97	*	60.5%	11.3%	28.2%
フアンクショナルチ	135	26.13	29.28	*	65.9%	5.9%	28.2%
長座位体前屈	130	27.84	30.59	*	62.3%	4.6%	33.1%
開眼片足立ち（右足）	109	13.75	17.52		47.7%	18.4%	33.9%
開眼片足立ち（左足）	93	17.72	23.10	*	55.9%	20.4%	23.7%
閉眼片足立ち（右足）	83	4.52	4.39		39.8%	18.1%	42.2%
閉眼片足立ち（左足）	84	4.84	5.09		46.4%	14.3%	39.3%
Timed up & go	137	13.02	11.33	*	75.2%	8.8%	16.1%
膝伸展筋力	88	20.07	25.08	*	79.6%	6.8%	13.6%
〈生活機能・QOLに関する項目〉							
老研式活動能力指標	133	-	-		23.3%	62.4%	14.3%
SF-36身体機能	150	26.53	30.93	*	54.7%	14.7%	30.7%
SF-36日常役割機能（身体）	150	35.78	36.53		40.0%	24.7%	35.3%
SF-36身体の痛み	150	43.72	44.87		38.7%	30.0%	31.3%
SF-36全体的健康感	149	43.04	44.25		47.7%	12.1%	40.3%
SF-36活力	149	47.24	49.82	*	53.0%	17.5%	29.5%
SF-36社会生活機能	150	43.94	44.82		36.0%	36.0%	28.0%
SF-36日常役割機能（精神）	149	40.25	40.65		31.5%	33.6%	34.9%
SF-36心の健康	148	46.74	48.93	*	52.0%	18.2%	29.7%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-3-2 筋力向上（年齢群別）【75歳以上】平均年齢 81.0 歳（75-93 歳）

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
〈要介護認定項目〉							
要介護度一次判定	202	-	-	*	43.1%	45.5%	11.4%
第1群（麻痺拘縮）	247	79.82	85.17	*	45.3%	42.9%	11.7%
第2群（移動）	247	73.68	81.82	*	59.1%	26.3%	14.6%
第3群（複雑動作）	247	47.80	66.40	*	52.2%	44.9%	2.8%
第4群（特別介護）	247	96.02	97.37	*	21.9%	70.5%	7.7%
第5群（身の回り）	247	91.22	93.53	*	35.6%	54.3%	10.1%
第6群（意思疎通）	247	91.20	93.12	*	24.7%	64.4%	10.9%
第7群（問題行動）	247	97.48	98.10		31.2%	60.7%	8.1%
〈身体機能に関する項目〉							
10m最大歩行速度	264	1.12	1.26	*	74.2%	6.8%	18.9%
右握力	262	19.57	20.28	*	60.3%	5.7%	34.0%
左握力	231	18.38	19.02	*	56.7%	9.5%	33.8%
フアンクショナルリーチ	256	23.11	26.26	*	65.2%	7.0%	27.7%
長座位体前屈	244	25.26	29.14	*	71.3%	2.5%	26.2%
開眼片足立ち（右足）	201	9.23	10.99		41.8%	29.9%	28.4%
開眼片足立ち（左足）	150	8.77	10.00		33.3%	34.7%	32.0%
閉眼片足立ち（右足）	157	4.49	5.25		42.7%	30.6%	26.8%
閉眼片足立ち（左足）	113	2.75	2.96		41.6%	28.3%	30.1%
Timed up & go	249	13.54	11.68	*	71.1%	9.2%	19.7%
膝伸展筋力	152	17.02	20.51	*	71.1%	7.2%	21.7%
〈生活機能・QOLに関する項目〉							
老研式活動能力指標	255	-	-	*	25.9%	58.4%	15.7%
SF-36身体機能	258	24.69	28.75	*	56.2%	12.0%	31.8%
SF-36日常役割機能（身体）	255	35.60	38.34	*	42.0%	29.8%	28.2%
SF-36身体の痛み	259	43.06	46.21	*	49.4%	27.4%	23.2%
SF-36全体的健康感	254	44.96	48.50	*	57.1%	15.0%	28.0%
SF-36活力	255	49.13	52.86	*	52.6%	18.4%	29.0%
SF-36社会生活機能	260	46.30	48.02	*	31.2%	45.0%	23.9%
SF-36日常役割機能（精神）	256	40.09	42.65	*	35.6%	41.0%	23.4%
SF-36心の健康	249	49.28	52.32	*	53.8%	14.1%	32.1%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表 1-4-1 筋力向上（既往疾患別）【脳血管疾患あり】 平均年齢 72.6 歳（50 歳-87 歳）

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前 の測定値	事業参加後 の測定値	統計的有意差 の有無	改善した者 の割合（％）	維持した者 の割合（％）	悪化した者 の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	67	-	-	*	40.3%	52.2%	7.5%
第1群（麻痺拘縮）	79	70.87	77.78	*	44.3%	38.0%	17.7%
第2群（移動）	79	70.68	81.51	*	63.3%	26.6%	10.1%
第3群（複雑動作）	79	47.14	65.10	*	53.2%	41.8%	5.1%
第4群（特別介護）	79	91.92	95.61	*	35.4%	57.0%	7.6%
第5群（身の回り）	79	85.02	89.32	*	45.6%	36.7%	17.7%
第6群（意思疎通）	79	92.94	95.31	*	24.1%	63.3%	12.7%
第7群（問題行動）	79	98.32	98.89		24.1%	69.6%	6.3%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	82	0.94	1.05	*	74.4%	3.7%	22.0%
右握力	72	23.72	23.54		40.3%	4.2%	55.6%
左握力	63	21.70	22.73		52.4%	14.3%	33.3%
ファンクショナルリーチ	75	22.30	25.62	*	64.0%	8.0%	28.0%
長座位体前屈	77	24.46	29.26	*	68.8%	3.9%	27.3%
開眼片足立ち（右足）	67	10.14	13.43		41.8%	28.4%	29.9%
開眼片足立ち（左足）	41	12.64	15.05		41.5%	24.4%	34.2%
閉眼片足立ち（右足）	46	3.93	3.09		34.8%	23.9%	41.3%
閉眼片足立ち（左足）	31	3.40	3.73		54.8%	16.1%	29.0%
Timed up & go	79	15.14	13.42	*	64.6%	7.6%	27.9%
膝伸展筋力	55	20.34	26.11	*	80.0%	5.5%	14.6%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	78	-	-		28.2%	59.0%	12.8%
SF-36 身体機能	81	24.05	30.70	*	63.0%	13.6%	23.5%
SF-36 日常役割機能（身体）	81	40.25	40.71		40.7%	25.9%	33.3%
SF-36 身体の痛み	81	46.12	48.05		46.9%	24.7%	28.4%
SF-36 全体的健康感	80	43.50	44.32		42.5%	10.0%	47.5%
SF-36 活力	81	49.29	51.48	*	51.9%	13.6%	34.6%
SF-36 社会生活機能	81	45.49	47.52		33.3%	40.7%	25.9%
SF-36 日常役割機能（精神）	80	44.61	44.77		31.3%	40.0%	28.8%
SF-36 心の健康	80	47.01	51.24	*	62.5%	10.0%	27.5%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

表1-4-2 筋力向上（年齢群別）【脳血管疾患なし】平均年齢77.6歳（61歳-93歳）

項目	合計（人）	参加前後の測定値の比較			「改善」「維持」「悪化」の傾向		
		事業参加前の測定値	事業参加後の測定値	統計的有意差の有無	改善した者の割合（％）	維持した者の割合（％）	悪化した者の割合（％）
<要介護認定項目>							
要介護度一次判定	151	-	-	*	47.7%	43.1%	9.3%
第1群（麻痺拘縮）	185	79.27	86.67	*	47.6%	43.8%	8.7%
第2群（移動）	185	74.50	82.18	*	58.9%	27.6%	13.5%
第3群（複雑動作）	185	48.80	68.34	*	55.1%	40.5%	4.3%
第4群（特別介護）	185	96.16	97.97	*	22.2%	70.8%	7.0%
第5群（身の回り）	185	92.56	94.61	*	33.5%	56.2%	10.3%
第6群（意思疎通）	185	91.94	93.99	*	22.2%	71.4%	6.5%
第7群（問題行動）	185	97.96	98.35		30.3%	60.5%	9.2%
<身体機能に関する項目>							
10m最大歩行速度	202	1.13	1.29	*	76.2%	7.4%	16.3%
右握力	203	20.05	21.00	*	61.1%	3.9%	35.0%
左握力	188	18.94	19.73	*	56.4%	10.6%	33.0%
ファンクショナルリーチ	197	24.09	27.61	*	69.0%	5.6%	25.4%
長座位体前屈	187	26.90	30.14	*	67.9%	4.3%	27.8%
開眼片足立ち（右足）	165	11.43	14.47	*	46.1%	24.9%	29.1%
開眼片足立ち（左足）	133	13.29	16.58	*	42.9%	28.6%	28.6%
閉眼片足立ち（右足）	131	5.40	6.38		43.5%	26.0%	30.5%
閉眼片足立ち（左足）	109	4.24	4.60		41.3%	20.2%	38.5%
Timed up & go	194	12.03	10.21	*	78.9%	7.7%	13.4%
膝伸展筋力	132	17.86	21.12	*	68.2%	7.6%	24.2%
<生活機能・QOLに関する項目>							
老研式活動能力指標	188	-	-		21.3%	62.2%	16.5%
SF-36 身体機能	203	24.56	28.65	*	58.6%	7.9%	33.5%
SF-36 日常役割機能（身体）	202	36.24	37.49		42.1%	23.8%	34.2%
SF-36 身体の痛み	205	41.45	44.66	*	51.2%	27.3%	21.5%
SF-36 全体的健康感	201	42.96	46.86	*	62.7%	11.4%	25.9%
SF-36 活力	202	47.29	51.33	*	56.9%	16.8%	26.2%
SF-36 社会生活機能	205	45.32	46.12		33.2%	40.0%	26.8%
SF-36 日常役割機能（精神）	203	39.96	41.82		37.0%	33.5%	29.6%
SF-36 心の健康	203	48.76	51.11	*	52.2%	16.3%	31.5%

（「統計的有意差の有無」において、*は有意な変化があった項目を示す。）

測定項目について

○ 身体機能

要素	種目	内容
筋力	握力	握力計による握力の計測
	膝伸展筋力	携帯式筋力測定器による測定
柔軟性	長座位体前屈	長座位体前屈計による測定
動的バランス	ファンクショナルリーチ	腕を伸ばし肩の高さまで上げたまま前方へ伸ばした長さを計測
静的バランス	片足立ち時間(開眼・閉眼)	片足で立てる時間を計測
移動能力	10m最大歩行	10mの歩行速度を計測
	Timed up & go	イスに座った状態から立ち上がり、3m先まで歩いてから再び戻りイスに座るまでの時間を計測

○ 老研式活動能力指標

社会的な生活機能を測る指標。13の質問項目により構成されている。その内容は、①活動的な日常生活をおくるための動作能力、②余暇や造作などの積極的な知的活動能力、③地域で社会的な役割を果たす能力の3つ。

○ SF-36

SF健康調査票は、健康関連QOL(HRQOL)を測定するための、科学的な信頼性・妥当性を持つ尺度である。SF-36は、8つの健康概念を測定するための複数の質問項目から成り立っている。8つの概念とは、(1)身体機能、(2)日常役割機能(身体)、(3)日常役割機能(精神)、(4)全体的健康感、(5)社会生活機能、(6)体の痛み、(7)活力、(8)心の健康である。

下位尺度	得点の解釈	
	低い	高い
身体機能 (Physical functioning)PF	健康上の理由で、入浴または着替えなどの活動を自力で行うことが、とてもむずかしい	激しい活動を含むあらゆるタイプの活動を行うことが可能である
日常役割機能(身体) (Role physical)RP	過去1ヵ月間に仕事やふだんの活動をした時に身体的な理由で問題があった	過去1ヵ月間に仕事やふだんの活動をした時に、身体的な理由で問題がなかった
体の痛み (Bodily pain)BP	過去1ヵ月間に非常に激しい体の痛みのためにいつもの仕事が非常にさまたげられた	過去1ヵ月間に体の痛みはぜんぜんなく、体の痛みのためにいつもの仕事がさまたげられることはぜんぜんなかった
社会生活機能 (Social functioning)SF	過去1ヵ月間に家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で非常にさまたげられた	過去1ヵ月間に家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でさまたげられることはぜんぜんなかった
全体的健康感 (General health perceptions)GH	健康状態が良くなく、徐々に悪くなっていく	健康状態は非常に良い
活力 (Vitality)VT	過去1ヵ月間、いつでも疲れを感じ、疲れはてていた	過去1ヵ月間、いつでも活力にあふれていた
日常役割機能(精神) (Role emotional)RE	過去1ヵ月間、仕事やふだんの活動をした時に心理的な理由で問題があった	過去1ヵ月間、仕事やふだんの活動をした時に心理的な理由で問題がなかった
心の健康 (Mental health)NH	過去1ヵ月間、いつも神経質でゆううつな気分であった	過去1ヵ月間、おちついていて、楽しく、おだやかな気分であった