

### 膝の痛み

日本語版膝機能評価(WOMAC)

日本整形外科学会膝疾患治療成績判定基準(JOS)

安静時と動作時におけるVisual Analog Scale(VAS)調査

質問紙による膝関節機能調査 3つの代表的な方法

○日本整形外科学会膝機能治療成績

日本で広く使われている。歩行、階段、関節の動き、腫れを3から5段階評価し、点数化得点 左右それぞれ点数を合計。点数は100点満点で、100最もよい状態

○WOMACに準ずる膝機能調査(橋本ら)

WOMAC: Western Ontario MacMaster University Osteoarthritis Index略。

膝の痛みを左右に分け5項目、日常生活上の動作状況を17項目、5段階評価。

右膝の痛み 100点満点 ※計算式(合計点-5)/20)×100

左膝の痛み 100点満点 (合計点-5)/20)×100

動作機能 100点満点 (合計点-17)/68)×100

合計 300点 点数が高いほど状態が良い

○WOMACに準ずる膝機能調査(橋本ら)

WOMAC: Western Ontario MacMaster University Osteoarthritis Index略。

軽やか若ひざ通信講座で使用した評価

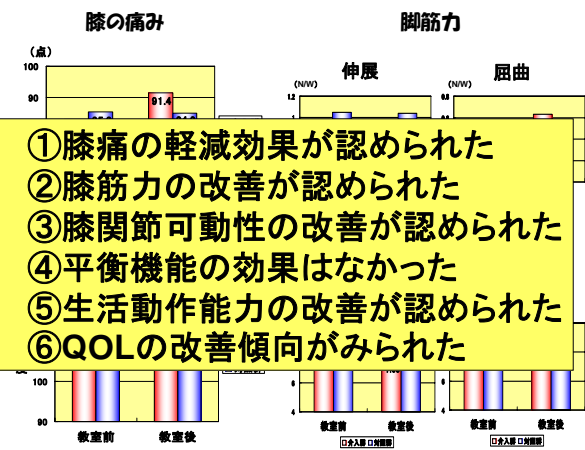
### 生活体力の測定



### 脚筋力の測定



### 柔軟性の測定



- ①膝痛の軽減効果が認められた
- ②膝筋力の改善が認められた
- ③膝関節可動性の改善が認められた
- ④平衡機能の効果はなかった
- ⑤生活動作能力の改善が認められた
- ⑥QOLの改善傾向がみられた

## 第3期 軽やか若ひざ体操教室

### これまでの課題

- 教室型では一度にたくさんの方が参加できない。
- ひざの痛い人の多くは外出しづらい。
- 市内全域からの参加が難しい。
- 指導者の確保が難しい。
- 効果的なプログラムを多くの人に知ってもらいたい。
- 費用がかかり過ぎる

【通信制】軽やか若ひざ体操講座

### 17年度 軽やか若ひざ体操講座[通信制]

対象者 65歳以上の在宅自立高齢者100名

(男性12名:年齢79.1歳±7.4歳, 女性88名:年齢72.9歳±6.8歳)

対象者の採択基準は日本整形外科学会膝疾患治療成績判定基準の質問項目のいずれかに該当する者

- ①じっとしていても膝に痛みがある
  - ②膝が腫れている、あるいは熱を持っている
  - ③最近(1ヶ月以内)足腰の骨折をした
  - ④関節リュウマチといわれている
  - ⑤過去に心臓病や脳血管疾患などの慢性疾患に罹ったことがある
  - ⑥要介護認定を受けている
- などのいずれかに該当する者は除外

参加者の募集は、市報で周知しながら、講座の内容を記載したチラシと参加申込書(WOMACによる膝痛調査用紙、研究参加同意書)で市民に周知

### 募集チラシとポスター掲示

- 武蔵野市医師会の協力(病院の待合室)
- 健康情報取扱協力店
- (接骨師会、理容組合、美容組合、浴場組合)
- 市内16ヶ所のコミュニティセンター
- 市公共施設

### 情報発信

- 健康づくり推進員を通じて市民に草の根的な情報発信
- 健康づくりの集い等のセンター事業を利用した情報発信
- 応援ニュース等によるはつらつメンバーへの情報発信
- 広報やマスメディア、コミュニティーネットワークなどを利用した情報発信