

# フレイル予防研究でのアンクルウエイト装着 研究協力者を募集します！

フレイルとは加齢に伴い心身の機能が衰える状態です。「アンクルウエイト」を装着し日常生活を行うことで、フレイル予防に効果的かどうかの研究を行います。

参加していただくことで現在のあなたの身体状況を知り、健康情報を得ることができます。是非ご参加ください！！

**[募集人数] 20 人** **[研究協力期間] 28 週間**

## 協力内容

- ◆ 日常生活でアンクルウエイトを装着（目安：片足につき体重の2%）  
最低週2回以上、1日20分以上の外出歩行を実施
- ◆ 精密万歩計を常時装着（睡眠時は除く）
- ◆ 市民病院で体組成測定などの計測を実施（期間中4回）  
※研究協力者の中から10名の方には任意検査（MRIを用いた筋肉量測定、DXA法での骨密度測定、重心動揺測定、血液検査など）のご協力もお願いします
- ◆ 市民病院での定期的なデータ集積に協力（10～14日毎） など

## [協力者説明会]

**日時 令和元年 10月3日（木） 13:30 ～ 15:00**

**場所 蒲郡市民病院 2階 講義室**

**内容** ① 赤津裕康先生（名古屋市立大学教授）による  
フレイルについてのお話  
② 研究内容と研究方法について説明



[対象] 男女問わず50歳以上、参加基準に合致する方で、説明会にご参加いただき同意書をいただける方  
※研究スケジュール等の詳細は、別添資料を参照ください。なお検査費用は研究費で負担します。

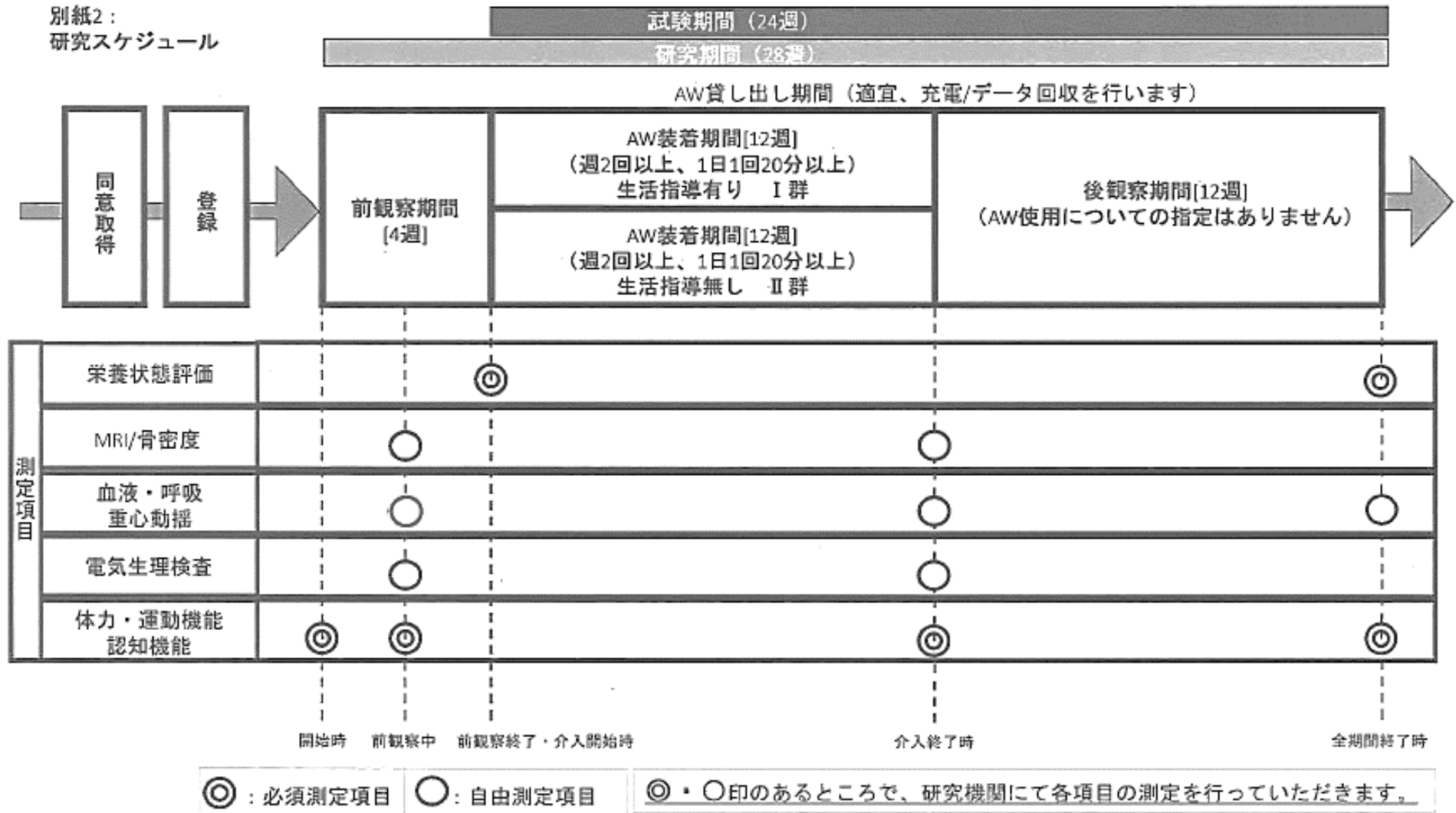
**研究事務局：** 名古屋市立大学大学院 医学研究科 地域医療教育学  
名古屋市立大学病院 地域包括ケア推進・研究センター



**研究協力医療機関：** 蒲郡市民病院 ほか

**[問合せ先]** 蒲郡市民病院 医事課  
TEL 0533-66-2200（代表）

別紙2：  
研究スケジュール



# センサー付きアンクルウエイト (Power Walk) を用いた フレイル予防効果と行動変容への探索的研究

## 〈研究の概要、目的・意義〉

アンクルウエイト (以下 AW) とは、スポーツ選手などに愛用されているウェアラブル (手首や足首に巻いて使用) な筋力強化用具で日常的に装着することでの効果も期待できます。

しかし、高齢者への効果や安全性、適切な重さ・使用時間・使用状況は明らかになっていません。

本研究はこれらを十分にご理解いただき、自己責任で重さ・使用状況・使用時間の調整をしていただく方に対し、その効果と安全性、その後の運動への取り組み状況を確かめることを目的としています。

## 〈対象〉

別紙 1 をご参照ください。

## 〈方法〉

今回は皆様に自分にあった AW を選んでいただき、AW 貸し出し前 1 か月間の観察期間と 3 か月の試験期間 (AW はお貸ししたまま、使用は自由) を設け、研究期間は 28 週間となります。

研究期間中は計 4 回の体力測定や、運動能力、体組成、認知機能を測定し、転倒やつまずき、AW の装着での問題を記録していただくことで、それらのデータと実際の活動記録を照合し AW の有効性や介護予防に対する適度な着用目安の策定、転倒予兆歩行パターンの検出を図ります。また、栄養状態の評価や MRI、骨密度、血液検査、呼吸機能検査、重心動揺検査、電気生理検査にもご協力いただき、研究結果を様々な観点から総合的多角的に判断します。

実際のスケジュールは別紙 2 をご参照ください。

## 〈研究機関の名称及び研究者等の氏名〉

研究機関：名古屋市立大学医科学研究科

連絡先：052-853-8537 平日 月曜日～金曜日 午前 9 時～午後 5 時

緊急連絡先：080-6974-3281 (赤津携帯電話番号)

研究開発責任者：名古屋市立大学病院地域包括ケア推進・研究センター  
センター長 教授 赤津 裕康

## 別紙 1

本研究に参加いただける方は、以下に示す

- 1) 参加いただける方の基準 に合致し、
- 2) 参加いただけない方の基準 に合致しない方が対象となります。

### 1) 参加いただける方の基準

- 1 地域・施設への呼びかけによる研究参加ボランティアの募集に集まった方。
- 2 Motor Fitness Scale (MFS、質問紙) 14 点未満で 6 割以上の方。
- 3 観察期間も含めて研究期間にご協力いただき、問診等に的確に回答いただける方。
- 4 センサー付きアンクルウエイトは自己責任で重さの選定を行い、最低週 2 日以上、1 日 1 回 20 分以上(慣れるまでは小分けにしても可) 装着して外出していただける方。また 10~14 日毎にご自宅で充電、データ集積のために各施設に来所いただく必要もあります。
- 5 さらに研究期間中、活動量計を就寝時以外装着いただき、定期的に充電、データ集積に各施設に来ていただける方。
- 6 アクシデント・インシデントノートへの記載、装着しての外出状況の記録、研究期間前後での栄養調査、終了時のアンケート調査にご協力いただける方。
- 7 同意文書が得られた方。

### 2) 参加いただけない方の基準

- 1 妊娠もしくは妊娠の可能性のある方。
- 2 ドーピングなどに用いられる筋肉増強剤、男性ホルモン製剤、副腎皮質ホルモン製剤使用(局所的外用は該当しない)
- 3 MFS が 6 割以下の方。
- 4 関節痛、筋肉痛の有無の聴取により、医師の判断で自発痛、運動痛がある方や心肺機能に大きな問題のある方。
- 5 MRI 検査希望者で体内に金属がある方は MRI のみご参加いただけません。
- 6 その他、研究責任者が不適切と判断した方。

本研究に参加できる方は医師により問診を検査結果、あなたの状態や安全性など、総合的に判断して最終的に決定されますので、上記の基準を満たしても参加できないことがあります。

また、研究に同意された後でも、研究に参加する基準に当てはまらないか、研究責任医師または分担医師があなたの安全性をも守るために、研究の継続をしない方がよいと判断した場合には、研究の参加を中止していただく場合がございます。