

中山間地域における介護予防事業の効果と発展のための焦点 ～A 市における「いきいき健康塾」参加者へのアンケート調査結果より～

○ 中部学院大学 宮嶋 淳 (4662)

小木曾加奈子 (岐阜大学・6904)、棚橋千弥子 (朝日大学・8124)、柴田由美子 (朝日大学・8123)

〔キーワード〕 中山間地域、 介護予防、 健康志向

I. 研究目的

本研究は、中山間地域に位置する A 市における介護予防「いきいき健康塾」に参加し、介護予防に取り組む中高年者の現状を把握し、参加者の属性、並びに置かれた環境に留意した、効果的な介護予防事業を展開していくための焦点を明らかにすることを目的とする。

II. 研究の視点および方法

我が国の高齢化率は上昇を続け、平均寿命と健康寿命の差は大きく、何らかの介護が必要な期間が長くなる傾向にある。住み慣れた地域で自分らしい暮らしを、人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築がすすめられている。また、平成 24 年度から 2 年間のモデル事業として 13 市区で実施された「市町村介護予防強化推進事業」では、家事や外出などの日常生活が しづらくなっている高齢者を対象に、通所と訪問を組み合わせて 3 か月程度実施し、日常生活の改善を図った後、運動や食事を楽しむことのできる通いの場に移行して、状態の維持を図る試みが実施され、その成果も報告されている。

こうした社会情勢を踏まえ、高齢期になっても、元気で自分のことは自分でしたいと思う願いをかなえようとする、介護予防三本柱 (①運動機能、②口腔機能、③栄養改善) に着目し、介護予防事業に参加する者の現状を調査した。調査の方法は自記式質問紙法・留め置き調査・全数調査とした。また、介護予防教室前後で調査を実施するため、前の調査期間は平成 26 年 1 月 16 日から 1 月 23 日とし、後の調査期間は平成 26 年 3 月 8 日から 3 月 18 日とした。

III. 倫理的配慮

A 市に目的及び調査内容を口頭と文書にて説明をし、介護予防教室で調査を行うことへの了解を同意書にて得た。対象者に対しては、文書にて説明をし、本研究に賛同をしなくとも介護予防教室に参加する上の不利益がないこと、個人名が特定されないこと、得られた結果は学会などで発表することを説明し、研究協力を依頼した。アンケートの提出をもって研究同意の意思確認を行った。なお、本研究は中部学院大学・中部学院大学短期大学部倫理委員会の承認を受けている。

IV. 研究結果

1. 対象者の属性

平均年齢は 74.5±6.4 歳、女性 12 名 (70.6%) であり、家族構成は子どもと同居は、7 名 (36.8%) が最も多く、次いで配偶者との 2 人暮らしは 5 名 (26.8%) であった。1 年以内の転倒の経験は 2 名 (10.5%) であり、骨折の経験がある者は 3 名 (15.8%) であった。

2. 得られた結果

1. 参加者は女性が多く、子どもと同居している者など、単独世帯でないことが多い。
2. 「いきいき健康塾」前後の身体機能では、対応のある t 検定で差異がみられたのは、消化器系の『食事中にむせることがある』と免疫・循環器系では『風邪をひきやすかった』であった。
3. 「いきいき健康塾」前後の運動機能では、対応のある t 検定で差異がみられたのは、『水で濡れたタオルや雑巾をきつく絞ることができた』であった。

4. 食生活に注意している者は15名（78.9%）であり、「塩分を制限」と「食事のバランス」に注意していることが明らかになった。
5. 運動する習慣がある者は13名（68.4%）であり、運動の種類としては、ウォーキングは11名（64.7%）と最も多かった。
6. <心身の衰えを感じるようになった>ことなどが契機となり、<健康になるための意欲>が高まり、<行政からのアプローチ>があったことで、介護予防教室に参加するきっかけとなっていた。
7. 介護予防教室参加後は、【運動に関すること】として、介護予防教室などの<学ぶ機会>を強みとして、これからの<運動継続>に役立てたいと認識していた。また、新たな学びのためにも<今後に望むこと>があることが示された。【食事に関すること】として、日頃の体調管理として<身体の電解質を整える>よう心掛け、<食材を工夫する>ことを重ね、<美味しく食べる>ことを実践していた。

3. 考察

中山間地域であるA市においては、家族との同居者が多く、家庭における家族からの役割期待が減少している傾向にあること、一方、単身者は自らの生活を自活させるために家庭での役割を多く保持しており、介護予防を意識化せず、参加割合が低い可能性がある。このことは「タオルや雑巾しぼり」に象徴的であり、日常生活スタイルの変化による影響を考慮した、介護予防事業の展開が求められるだろう。健康に対する志向性は参加者の共通性であり、参加し学ぶことにより、ますます誠実に学んだとおりに、自己の生活姿勢を保持しようと努めている人間像が明らかになった。食生活においては若い世代との同居による食事内容の変化がストレスナーになっていることが懸念される。「塩分摂取」や「バランス食」への配慮という観点を同居家族と共有できているのか、高齢者個人が抱えている悩みなのか、今後追跡調査が必要である。参加者の運動習慣は保たれており、ウォーキングが主流である。ウォーキングは世界共通の手軽な健康法であり、各種イベントとの連動や冬・雪深い中でも継続できる環境整備が目指されるべきであろう。

参加者は、共通して健康への志向性を有し、学んだことに誠実な姿勢で、自己努力しようとしている。事業を展開する行政は、そうした志向性や誠実な姿勢を尊重し、参加者の同居家族等にもそうした参加者のストレングスを伝達し、家族内でのストレスナーの解消も介護予防の一環としてとらえた事業を展開してはどうだろうか。

4. 研究の限界と今後の課題

本研究の有効回答は17名と少なかったこと、性別は女性の方が多かったことなどの理由により、属性間での介護予防教室に対する考え方の違いを比較することが困難であった。今後の課題として、より多くの対象者に対してアンケート調査を実施し、年齢、性別、家族構成の違いによる差異について明らかにし、求められる介護予防の在り方とサービスの充実に向けて具体的な方策を検討・実施する必要がある。

文献

中屋雄太、片山訓博、重島晃史、ほか（2014）「運動頻度が高齢者の下肢筋力、および自己運動能力評価に及ぼす影響」『理学療法科学』29(2)、193-195.

杉浦敏道、杉浦貴大、三島誠一、ほか（2005）「高齢者の身体能力認識と転倒について」『理学療法科学』20(1)、13-16.

厚生労働省「これからの介護予防」(<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/yobou/>) 2015. 2.18. 閲覧