

介護予防教室の成果と課題 ～教室前後の社会関連性指標得点の変化から～

伊藤 智子・井上 千晶・山下 一也・齋藤 茂子
松本玄智江・加藤 真紀・祝原あゆみ・松岡 文子*
持田 和夫**・福間 紀子**・錦織 圭佑**

概 要

A市とE大学短期大学部Fキャンパスは介護予防教室を協働で実施している。平成19年度から21年度の3年間で行った3地区を対象に、教室前後における参加高齢者の社会関連性指標得点変化を調査し、介護予防教室の成果と課題について検討した。その結果、調査対象高齢者は、得点の変化に有意差がなかった。また男女別に得点を比較すると、女性では指標の中の「社会への関心」領域にて有意差が認められた。このことから、調査対象高齢者が社会との関わり状況が維持できている要因の1つに、介護予防教室への参加があると推察された。また、女性は男性よりも介護予防教室参加により社会への関心が高まりやすいことが推察された。男性が参加しやすい教室の工夫が課題である。

キーワード：介護予防教室、社会関連、高齢者、協働

I. はじめに

介護予防は、少子・高齢化に伴う要介護高齢者の増加に伴い、国民的課題となっている。我が国において平成12年にスタートした介護保険制度は、介護の社会化のためには一定程度成果があったと言えるが、介護状態を重度化させない政策としては不十分だったことから、平成18年度に予防重視型システムへの転換が図られ(高崎他, 2009)、要支援・要介護状態になる前からの介護予防を推進し、包括的・継続的なマネジメントを強化する事業が開始されている。介護予防事業は全国各地で行われており、期間限定で筋力をつけることだけでは不十分であり、QOLに働きかける必要性が言われている(松田, 2006)。

このような状況において、E大学短期大学部FキャンパスはA市と協働で介護予防事業一般高齢者施策の一環として、認知症予防のための

*医療法人社団清風会五日市記念病院

**出雲市役所高齢者福祉課

回想法を軸とした「介護予防教室」を平成19年度から開始した。平成19年度はB地区、20年度はC地区、21年度はD地区で実施してきた。介護予防の評価指標については身体能力、認知能力などの他にも、介護予防事業の有効性のガイドライン(厚生労働省, 2005)に示されているが、社会との関わりを維持することも介護予防には有効であることも示されている(松岡, 2005)(安村, 2005)。この度、介護予防教室参加者の教室参加前後の社会との関わり状況を測定し、その観点から介護予防教室の成果と課題を検討したので報告する。

II. 介護予防教室開催までの経過と概要

教室開催地区の選定はA市が事業の効果を考え決定している。地区決定後はその対象地区の関係機関に合意を得、参加者の募集を行った。申し込みの条件は、65歳以上で継続して参加が出来る人とした。教室は7月から2月まで月2回のペースで開催し、1回は回想法、1回は介

介護予防に関するテーマでのミニ講話を主な内容とし、1回の教室は約1時間半とした。

開催回数はB, C, D地区それぞれ、18, 9, 16回であった。C地区においては冬期に行われる海苔摘み作業のため、開催できない時期があり、B, D地区に比べて開催回数が少なかった。

1. プログラム内容

1) メディカルチェック (10分)

血圧測定, 脈拍測定を行い, 体調を確認する。普段の生活の中で感じたことを記録に留めてもらい, 体調確認と合わせて生活意欲や悩みなどを把握した。

2) リアリティ・オリエンテーション (10分)

責任者の進行により, リアリティ・オリエンテーション (高崎他, 2009) を行っている。当日の内容だけではなく, 最近のニュースや季節に関する内容を取り入れ, 参加者が「社会の中の1人」であることを感じる事が出来る工夫をした。

3) 体操 (5分)

高齢者の下肢筋力の低下, 柔軟性の低下を防ぐ体操を保健師, 地元役員の指導にて行った。

4) ミニ講話 (45分)

介護予防に関する内容 (運動機能, 食事栄養・生きがい・社会参加など) の講話を主に大学関係者が行った。

5) 回想法 (45分)

高齢者が過去を振り返ることの心理的な意義は1960年代にButlerによって提唱されている。本事業ではグループ回想法を取り入れた。平成20年には, 回想法の意義, 進行方法などについて「介護予防プログラム～回想法を中心とした教室の実践から～」として, 冊子を作成した。テーマは地元の意見を参考に決定した。

6) 茶話会 (20分)

参加者が自由に交流し, 情報交換ができる時間とした。また, 当日の感想を書いたり, 次回の実行を確認した。

III. 研究目的

本研究の目的は, E大学短期大学部FキャンパスとA市により協働で3年間に渡って実施し

た「介護予防教室」の前後の社会関連性指標調査結果をもとに, 本事業の成果と課題を検討することである。

IV. 言葉の定義

社会関連性指標: 人と社会との関わりの状況を評価する科学的な根拠にもとづいたケア指標 (安梅, 2000)

V. 研究方法

1. 対象

平成19年度B地区, 20年度C地区, 21年度D地区における介護予防教室参加者で, 介護予防教室前後両方の調査結果がある者とした。

2. 調査方法

安梅による社会関連性指標 (安梅, 2000) を用い, 教室前後の社会との関わり状況を測定した。この指標は人と社会との関わり状況を評価することを目的に開発され, 「生活の主体性」「社会への関心」「他者とのつながり」「身近な社会参加」「生活の安心感」の5つの領域で構成されている。各領域の質問内容は『生活の主体性』領域が「生活の工夫」「積極性」「健康への配慮」「規則的な生活」の4項目, 『社会への関心』領域が「新聞の購読」「本・雑誌の購読」「ビデオ等の利用」「趣味」「社会への貢献」の5項目, 『他者との関わり』領域が「家族以外との会話」「訪問機会」「家族との会話」の3項目, 『身近な社会参加』領域が「活動参加」「近所つきあい」「テレビの視聴」「役割の遂行」の4項目, 『生活の安心感』領域が「相談者」「緊急時の援助者」の2項目である。質問は4択で頻度を聞いている。指標の妥当性については, 社会関連性評価に関する保健福祉学的研究 (安梅, 1995) により証明されている。

VI. 分析方法

社会関連性指標の比較は性別, 地区別で行い, 平均値と標準偏差を求めた。統計処理にはWindows 日本語版SPSS ver16.0J を用い, t

表1 介護予防教室調査対象者の特性 人数(%)

		全体	B地区	C地区	D地区
年齢区分 (歳)	65～69	3(7.9)	3(18.8)		
	70～74	4(10.5)	2(12.5)	2(20.0)	
	75～79	11(28.9)	6(37.5)	1(10.0)	4(33.3)
	80～84	11(28.9)	4(25.0)	2(20.0)	5(41.7)
	85～90	6(15.8)	1(6.3)	3(30.0)	2(16.6)
	91～94	3(7.9)		2(20.0)	1(8.4)
性別	男	10(26.3)	7(43.8)	1(10.0)	2(16.6)
	女	28(73.7)	9(56.3)	9(90.0)	10(83.4)
世帯構成	独居	4(10.5)	2(12.5)	1(10.0)	1(8.4)
	高齢者世帯	7(18.4)	6(37.5)	0(00.0)	1(8.4)
	子供または子供家族と同居	27(71.1)	8(50.0)	9(90.0)	10(83.4)
合計		38(100.0)	16(100.0)	10(100.0)	12(100.0)

表2 性別社会関連性指標得点の領域別平均値と標準偏差

男性(10名)	教室前	教室後	有意確率	女性(28名)	教室前	教室後	有意確率
総合(18)	17.3±1.1	16.7±1.3	ns	総合	16.5±1.7	16.7±1.3	ns
生活の主体性(4)	4.0±0	4.0±0	ns	生活の主体性	3.8±0.5	3.9±0.3	ns
社会への関心(5)	4.7±0.7	4.4±0.7	ns	社会への関心	3.8±1.2	4.4±0.8	0.002*
他者との関わり(3)	3.0±0	3.0±0	ns	他者との関わり	3.0±0.2	2.9±0.3	ns
身近な社会参加(4)	3.8±0.4	3.6±0.5	ns	身近な社会参加	3.8±0.4	3.8±0.4	ns
生活の安心感(2)	1.8±0.6	1.8±0.4	ns	生活の安心感	1.9±0.3	1.9±0.3	ns

()は質問項目数
数値:平均値±標準偏差, *p<0.05

検定を行った。危険率P<0.05を統計学的有意とした。

VII. 倫理的配慮

事業説明を行う地元説明会にて、大学により研究の趣旨について説明し、代表者から口頭で合意を得た。調査対象者には、事前調査の日に全体で調査の趣旨、内容、調査協力は自由であることや調査対象者の権利擁護について口頭で説明し、口頭で承諾を得た。データの管理は大学で責任をもって行った。

VIII. 結 果

1. 対象者の特性

各地区の調査対象者は、B地区では65歳から86歳までの16名(男性7名、女性9名)、C地区では72歳から95歳までの10名(男性1名、女性9名)、D地区では76歳から91歳までの12名(男性2名、女性10名)であり、合計38名であっ

た。平均年齢はそれぞれ75.9歳、84.0歳、81.1歳であった。全体で、世帯構成は独居が4名、高齢者世帯が7名、他の家族と同居が27名だった。調査対象者は、参加者全体のほぼ6割を占めていた(表1)。

2. 教室前後の社会関連性指標の変化

B、C、D地区の介護予防教室の調査対象者38名でみると、教室前後で得点の平均値が0.2点上昇していたが、有意な差はなかった。5つの領域別に見ても前後で大きな変化はなく、有意な差はなかった。性別に見ると、女性の「社会への関心」領域の教室前後の平均値が3.8点から4.4点に上昇しており、有意差が認められた。男性では、どの領域についても有意差は認められなかった(表2)。また、地区別の各領域別の教室前後得点も有意差は認められなかった(表3)。

表3 社会関連性指標の領域別平均値と標準偏差（地区別）

	B地区(16名)		有意確率	C地区(10名)		有意確率	D地区(12名)		有意確率
	教室前	教室後		教室前	教室後		教室前	教室後	
総合点(18)	17.6±0.7	17.3±0.9	ns	16.1±2.3	16.6±1.6	ns	16.1±1.2	16.7±1.4	ns
生活の主体性(4)	3.9±0.3	4.0±0	ns	3.7±0.7	3.8±0.4	ns	3.9±0.3	4.0±0	ns
社会への関心(5)	4.6±0.6	4.6±0.6	ns	3.7±1.6	4.3±0.9	ns	3.6±1.1	4.2±0.8	ns
他者との関わり(3)	3.0±0	3.0±0	ns	3.0±0	2.8±0.4	ns	2.9±0.3	2.9±0.3	ns
身近な社会参加(4)	3.9±0.3	3.8±0.4	ns	3.8±0.4	3.8±0.4	ns	3.7±0.5	3.6±0.5	ns
生活の安心感(2)	2.0±0	1.9±0.3	ns	1.9±0.3	1.9±0.3	ns	1.7±0.7	1.8±0.4	ns

()は質問項目数
 数値:平均値±標準偏差

Ⅹ. 考 察

厚生労働省研究班は、介護予防がめざすものは「高齢者本人の自己実現」「生きがいをもっただき、自分らしい生活を創っていただく」ことへの支援である。そのためには、「心身機能の改善」を基盤とし、「生活行為」や「参加」など生活機能全般を向上させることにより、「自己実現」「生きがい」を支えることが最も重要なポイントとなる。と述べている（厚生労働省2005）。この介護予防教室事業も単に身体機能の維持だけではなく、生活の質の向上をねらい、継続した取り組みのきっかけとなるよう支援をしてきた。

また、安梅は「社会との関連は、自らの社会における存在意義としてより深い意味をもっている。特に高齢社会を迎えた今、一生涯自分と社会との関わりを見つめ、自分の存在意義を確認することが豊かな高齢期を過ごすために役立つと考えられる。社会関連性指標は一人一人の主体性を重視し、他者と共に生き、その関わりの中で自分を認識しながら生活していく地域社会の実現を図る指標として活用できる。」と、本研究で使用した社会関連性指標の有効性を述べている（安梅, 2000）。

本調査で注目すべき結果の1つ目は、各地区とも教室前後で社会関連性指標得点に有意な差がなかったことである。篠原らは同じ指標を用いた研究で、地域在住高齢者の日常生活における社会との関わり促進が心身機能の維持増進に繋がるという結果を示し（篠原2007）、Belloc, N.B.らは、健康と社会との関わり状況には有

意な関係があることを指摘している（Belloc, N.B. 1972）。また、社会関連性と生命予後との関連もあると言われている（安梅他, 2006）。これらの先行研究は、社会との関わりが人の健康状態を左右する規定要因になり得るという点で一致しており、介護予防においても社会との関わりが重要であることを裏付けている。このことを踏まえると、今回の調査結果も介護予防教室に参加したことが「人と社会との関わり状況」を維持できた要因の1つとなり、健康状態の維持に役立っていることが推察された。また、今回の介護予防教室のプログラム内容が1年間を通じて、小集団の交流の中で行われる内容であったため、より効果的であったと考えられた。

2つ目は、指標の『社会との関わり』領域で、女性の教室前後得点平均値の比較で有意差が認められたことである。社会との関わり領域の質問内容にある新聞の購読や本・雑誌の購読・趣味の習慣が無かった女性対象者が、定期的な運動、講話、回想法、交流により、社会に目が向き、新聞・雑誌の購読や趣味を楽しむ機会が増えてきたと推察された。また、生活に身近な活動は女性の方が活発であり、社会生活の拡大に繋がると言われていることから（百瀬他 2006）今回の女性対象者も教室参加を継続することにより、今後自分は社会に何か役に立つことが出来るようになるようになり、自己効力感も高まることが期待される。今後も集まりやすさの工夫、企画内容が体力的に無理のないもの、地域に馴染み深い回想法のテーマ設定が必要であろう。

男性参加者の平均値には有意差が認められなかったのは、各地区男性の参加者が少なく、参加・交流のしにくさから他者からの刺激を受け

にくかったのではないかと考えられた。しかし、得点に変化がなかったことは社会との関わり状況が悪化していないこととして評価できる。今後、男性にも参加しやすい教室運営や内容の工夫が必要である。

X. 本研究の限界と課題

本研究の分析は、単年で行った異なる地区での取り組みに参加した高齢者のデータを総合した分析であった。高齢者の生活を規定している要因は地域差も考えられる。今後は、地区の実情に合わせた方法で取り組む必要性に関する研究（松岡，2005）を参考に、評価方法を検討する必要がある。さらに、社会関連性指標得点と認知機能、身体機能の関係も今後分析が必要である。

謝 辞

本研究にご協力をいただいた、地域の皆様、関係者の皆様に深謝致します。

引用文献

- 安梅勅江（2000）：エイジングのケア科学，11-14，川島書店，東京。
- 安梅勅江，高山忠雄（1995）：社会関連性評価に関する保健福祉学的研究：地域在住高齢者の社会関連性評価の開発及びその妥当性，社会福祉学，36（2），59-73。
- 安梅勅江，篠原亮次，杉澤悠圭，伊藤澄雄（2006）：高齢者の社会関連性と生命予後，日本公衆衛生学会誌，53（9），681-687。
- Belloc, N. B. & Breslow, L. (1972) : Relationship of physical health status and health practice, Preventive Medicine, 1.
- 厚生労働省分担研究班（2005）：介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル（改訂版）2010-11-5，http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1c_0001.pdf
- 松岡広子（2005）：後期高齢者の在宅生活における介護予防に関する検討－ふれあい事業の参加経緯を通して－，高齢者のケアと行

- 動科学10（2），40-43。
- 松田晋哉（2006）：これからの介護予防の戦略，保健師ジャーナル52（11），900-906。
- 百瀬由美子，麻原きよみ，大久保効子（2001）：小地域単位の住民主体による高齢者健康増進活動の評価，日本地域看護学会誌3（1），46-51。
- 篠原亮次，杉澤悠圭，安梅勅江（2007）：地域在住高齢者の3年後の要介護状態の関連要因に関する研究社会関連性と生活習慣に焦点を当てて，日本科学学会誌，27（4），14-22。
- 高崎絹子，水谷信子，水野敏子，高山成子（2009）：最新老年看護学，321-340，日本看護協会出版会，東京。
- 高崎絹子，水谷信子，水野敏子，高山成子（2009）：最新老年看護学，262-263，日本看護協会出版会，東京。
- 安村誠司（2005）：厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）「介護予防事業の有効性の評価とガイドラインの作成」（平成15年度～平成16年度）総合研究報告書，5-10。

伊藤 智子・井上 千晶・山下 一也・齋藤 茂子・松本亥智江・加藤 真紀
祝原あゆみ・松岡 文子・持田 和夫・福間 紀子・錦織 圭佑

The fruits and the problems gained from the training class for the prevention of long-term care services: Change in the Relation index point to the Society between Before and after the Training Class

Tomoko ITO, Chiaki INOUE, Kazuya YAMASHITA, Shigeko SAITO,
Ichie MATSUMOTO, Maki KATO, Ayumi IWAIBARA, Ayako MATSUOKA*,
Kazuo MOCHIDA**, Noriko FUKUMA** and Keisuke NISIKOORI**

Key Words and Phrases : reventive approach in long-term care services, change in the relation to the society, the aged, collaboration

* Itsukaiti Commemoration Hospital

** Senior Citizen Welfare Section, Izumo City Office