

ケアハウス居住者の体操教室への参加・継続要因

Factors related to participation in an exercise program for care house residents

トンプソン 雅子 (Masako Thompson) 指導：中村 好男

本研究の背景と目的

わが国の高齢化率は20%を超え、高齢者の急激な増加、特に今後の団塊世代の高齢期到来による更なる高齢者の増加は、高齢者の健康寿命の延伸と生活の質の向上など介護予防的的確な施策が緊急の課題である。そして近年の家族形態の変容から、夫婦または独居の高齢者が増え、高齢期を社会福祉制度等の援助を受けながら暮らす高齢者居住施設への転居者の増加が予想される。一般に介護予防の施策は、地域在宅高齢者を対象とした社会参加活動の推進に関する先行研究が多い。しかし高齢者居住施設のうち、一応自立者ではあるものの軽度要介護認定者・要介護のリスク保持者の多いケアハウス居住者を対象とした、社会参加の推進・阻害要因についての先行研究は少ない。施設内で行われている体操教室への参加に関する研究を通して、居住者の身体活動増進を目的とし、体操教室への参加の促進・阻害要因と継続的参加の身体的・精神的効果について検討を行った。

本研究の構成

本論文は、6研究7章から成っている。

- 第1章 高齢者居住施設と介護予防
- 第2章 体操プログラムの開発
- 第3章 体操プログラムへの参加要因
- 第4章 体操プログラムへの参加回数に関連する要因
- 第5章 体操プログラムの参加への動機と参加促進要因の事例
- 第6章 体操プログラムの継続的参加の身体的・精神的効果
- 第7章 本研究の総括的考察

分析対象

- 第1章 高齢者居住施設：Cケアハウス
- 第2章 体操プログラム参加者38名とデイサービス通所者14名
- 第3章 体操プログラム参加者38名と非参加者42名
- 第4章 体操プログラム参加者38名
- 第5章 インタビュー対象者5名(A、B、C、D、E)
- 第6章 体操参加者31名(測定不能7名を除く、継続群18名と非継続群13名)

以上が各章の分析対象者であった。

各章の要旨

第1章では、先行研究からわが国の高齢者の急激な増加

により、高齢者の健康寿命の延伸と生活の質の向上が重要な課題であること、高齢者居住施設については、居住者から施設サービスなどの充足に対するニーズが高いことが示された。身体活動は高齢者の介護予防のために効果があること、そして介護予防施策における運動教室のプログラム内容は運動強度が低く、安全であることや楽しいプログラムの推奨が指摘され、筋力トレーニングの効果、QOLの向上に身体活動が効果的であることが示された。また運動教室等への参加・不参加要因としては、独居、移動の利便性、他のグループ活動の有無、性差などの要因である事が明らかとなり、不参加による身体機能の低下やQOLの低下などが示唆された。そして身体活動の継続的参加の効果については他者との交流、他のグループ活動への参加や健康への自覚などプラス効果が示された。そして高齢者居住施設の居住者の身体状況については、一般高齢者に比較して身体機能の低下が見られたことが先行研究で明らかとなった。

第2章は、体操プログラムの開発を行い、Cケアハウス居住者とCケアハウスに隣接する特別養護老人ホームの通所者を対象として、虚弱高齢者も可能な体操プログラムを開発し、プログラムは対面式とビデオの2種類を作成した。そしてプログラムの効果を検討するために、健康関連QOL(SF36)とプログラムに対するアンケート調査、および実施にかかる経費についても検討した。その結果、実施した体操プログラムは健康関連QOL(SF36)の精神的健康感(MCS)の向上が示唆され、体操プログラムは対象者の精神的健康感に影響したと考えられた。Cケアハウスでの体操プログラムに要する経費は、一人一回当りの費用は約607円であった。但し、デイサービスの場合は、上記の費用に補助員1名分が加わるため、一人当たりの費用は約722円だった。参加者によるプログラムに対する評価に関しては、「今後もプログラムを継続してほしい」の項目に両施設とも約80%が「はい」と回答しており、体操プログラムは概ね好評だった。

第3章は、体操プログラムへの参加者を募集した際の、参加者と非参加者を比較対照とし、体操プログラムへの参加要因の検討を行った。体操プログラムの参加に関連する要因として、年齢、性、介護の有無、居住年数、サークル活動の5つの変数の影響についてロジステック回帰分析を

用いて検討した。その結果、年齢、居住年数、サークル活動が抽出された。体操プログラムの参加への意向を促す要因として、年齢が若い者、居住年数が短い者、サークル活動の実施者が多い傾向が示唆された。これらの結果から高齢になるほど、居住年数が長くなるほど、またサークル活動の非実践者は身体活動が減少することが示唆された。

第4章は、体操プログラム参加者38名を対象とし、体操プログラムの参加回数に影響する要因を検討した。参加回数を従属変数とし、ベースラインの性、年齢、BMI、介護度、居住年数、活動の有無、握力、開眼片足立ち、5m歩行、老研式活動能力指標得点、SF36のPCS、MCSを独立変数として、スピアマンの順位相関分析を行なった。参加回数と相関がみられた変数は居住年数 (-0.361 , $p < 0.05$) であった。そして居住年数に影響すると思われる性 (0.009)、年齢 (-0.051) の相関係数の結果から、参加回数との相関はみられなかった。これらの結果から居住年数の短期間の者が参加回数と関連する要因である可能性が示唆された。

第5章は、当該施設以来の体操教室における1回あたりの平均参加者数の調査を行ない、開発した体操プログラムの参加者数の増加を目的とした。各体操教室参加人数平均値は、①気功教室 8.5 ± 1.9 名、②居住者による教室 9.0 ± 3.3 名、③職員による体操教室 8.8 ± 1.5 名、④体操プログラム 16.5 ± 1.5 名と④体操プログラム > ②居住者による教室 > ③職員による体操教室 > ①気功と参加者人数は増加した。増加した要因として、プログラムの特徴は1) 集団で行なう教室型プログラムであったこと、2) 虚弱高齢者も可能な立位と座位で行なう内容であったこと、3) 虚弱高齢者の多い当該施設で居住者が参加しやすいプログラムであったことなどがあげられる。

体操プログラムの参加率別に選定した居住者5名へのインタビュー調査を実施した。選定にあたっては、4つのカテゴリーから選定した。各カテゴリーから、③職員の体操教室と④体操プログラムとの参加者の比較から体操プログラムへの参加の動機および促進・阻害要因の調査のため、1) の両方の教室に参加した者から2名(A、B)、③職員の体操教室だけに参加した者から1名(C)、④の体操プログラムだけに参加した者から1名(D)そして体操教室に参加しなかった者から1名(E)、各インタビュー対象者数を定めた。

体操参加者4名のうち、Aは身体活動の場があれば率先して参加するタイプである。Bの体操プログラムへの参加に関しては、参加率は低いものの、対面式プログラムを好み人との交流を楽しむ。Cは体操プログラムには参加しないが、麻雀などを通じて社会参加をしている。Dは体操プログラムに頻繁に通うようになったケースである。動機については、座位のプログラムが、Dの身体状況に対して参加しやすい内容であり、Bが感じたのと同様に「楽」な体操

であったことが、身体活動の増進に効果的であったと考えられ、これが参加を促進する要因になったと考えられた。体操プログラムに参加しなかったEは、体操プログラムを含む余暇活動に参加せず外出もほとんどしない。Eへの参加の働きかけは、健康や体力への自信を与えることが重要であると考えられた。これらの結果から、参加への動機は指導方法やプログラム内容に動機づけられる傾向が示唆され、虚弱高齢者にとってプログラム内容が楽である事が、参加を促進する要因であることが明らかとなった。参加阻害要因は身体活動レベルが低いこと、そして居住者間の人間関係の悪化がその要因となる可能性が考えられた。

第6章は、継続的な身体活動とHRQOLの関連を検討することを目的に、体操プログラムの28ヶ月における身体的・精神的効果について検討した。対象者の群分けは、先行研究(星本ら, 2000; 坂戸ら, 2007; 重松ら, 2007)を参考に週1回の体操参加を基準とした。そして本研究の対象期間は102週であったため、週1回以上体操を継続した際の参加回数は102回以上であった。そこで継続者と非継続者の区分は参加回数102回以上の者を継続群(High-frequency participants: 以下H群と述べる)とし、101回以下の13名を非継続群(Low-frequency participants: 以下L群と述べる)と定義した。

結果は、489回の実施回数に対して、H群の平均参加回数は217回、L群の平均参加回数の30回だった。HRQOL: SF36の結果は、身体的健康感(PCS)は、時間の主効果は有意($p=0.011$)であり、両群間に交互作用がみられた($p=0.019$)。週1回以下の参加だったL群のPCSは有意に低下した。

総合考察

本論文は、環境要因・施設要因についてCケアハウスで、居住者の身体活動の参加促進・阻害要因について、施設の記録誌および施設職員への質問調査から要因を調査し、そして居住者への質問調査および身体機能評価、主観的健康感の評価を縦断的に実施し、居住者の身体活動増進のための体操プログラムを実施した。

そして以下の点が明らかになった。参加への動機は、指導法やプログラムの特徴に動機づけられ、参加を促進する要因として年齢が若いこと、サークル活動の実施者であること、また参加阻害要因については、身体活動レベルの低い者、居住年数が長い者であった。そして居住者間の人間関係から起因する心理的要因が活動参加の阻害要因となることも明らかになった。虚弱高齢者の指導を行なうためには、無理のない運動強度の設定や体力、ADLレベルなど参加者の背景を踏まえて、参加者が喜んで参加できるプログラムの提供に留意すること、そして社会活動参加に導くようなサポートや主観的健康感を高めるような工夫が必要である。