

# 日直制支援を導入して自主活動化を目指した

## 介護予防教室の取り組みと成果

○中田領樹，石本洋介，平石理，江口慎一，松原建史（株式会社健康科学研究所）

キーワード：介護予防、日直制支援、自主グループ化、主体性、運動継続支援

### 目的

高齢化が進む中、各自治体で様々な介護予防教室が開催され、参加者の QOL を維持するために、教室後の自主活動化が積極的に図られている中、目標が達成できなかった事例も数多く報告されている。従来の運動指導員主導型の教室が自主活動化に繋がりにくい要因の一つとして、指導員への依存度が高く、参加者の主体性や自立度の低さが影響していると考えた。そこで、小学校の教育現場で用いられる「日直制」を導入することで参加者の主体性や自立度の高まりに加えてコミュニケーションも深まり、教室後の自主活動化に繋がりがやすいとの仮説を立て、教室運営を行った。本研究では、日直制支援を導入した介護予防教室の取り組みを整理するとともに、その有効性を検証することを目的とした。

### 方法

「日直制」支援を H28 年度に吉野ヶ里町の 4 地区で開催した教室に導入した（以下、日直教室）。期間は 4 か月間（計 16 回）で、日直教室の参加者には事前に自主活動化を目指すことや日直制を導入することは伝えていなかったため、日直制を導入する際は、その趣旨を伝え、同意を得た上で実施し、自主活動化についても参加者の意思を尊重した。

日直の役割は会場の設営など負担の少ないものから開始し、教室の始めや終りの挨拶や名札の配布、最終的には運動実技の先導役など参加者の負担になり過ぎないように様子を見ながら徐々に量と重要度を増やしていった。また、数人一組で日直を担当させることで、協働意識が高まるようにも取り組んだ。

日直制支援の有効性を検証するために、日直教室

参加者 25 名（男性 3 名、女性 22 名、75±7 歳）と他の自治体で実施された日直制非導入の対照教室 19 名（男性 7 名、女性 12 名、83±4 歳）に対してアンケート調査を行った。

### 結果・考察

日直制を導入した全 4 教室で終了後の自主活動化が実現した。各地区の日直制導入の開始時期は 3～9 回目、自主活動化の決定も 9～15 回目と幅があった。

アンケートは 4 件法で回答させ、“非常に思う”を 3 点、“思う”を 2 点、“あまり思わない”を 1 点、“全く思わない”を 0 点として集計した。結果に対する性差と年齢差は認めなかった。そして、教室間の比較では、「身体が軽くなった ( $p<0.01$ )」「教室以外で身体を動かすことが多くなった ( $p<0.01$ )」「新しいことに挑戦する気持ちが湧いてくるようになった ( $p<0.01$ )」「教室の運営や内容について、他の参加者と話題にする機会が増えた ( $p<0.05$ )」「テレビや雑誌などの健康情報に関心を持つようになった ( $p<0.01$ )」の 5 項目において、日直教室の方が有意に高値を示した。また、質問項目をカテゴリー化した比較でも「教室効果 ( $p<0.01$ )」と「主体性主効果 ( $p<0.05$ )」が日直教室の方が有意に高値を示した。

### 結論

教室参加当初は主体性や自立度は低かったものの、日直制支援を通してそれらが高まり、参加者同士のコミュニケーションも深まったことで、自主活動化が実現したと考えられた。一方、日直制導入の開始時期は難しい。参加者の性格、地域性や教室の雰囲気を見計らいながら、的確に判断し、実績を積み重ねていくことで、よりよい方法を模索していきたい。