

公民館で自主化した介護予防教室への継続参加高齢者の健康関連QOLにもたらす効果

井上博隆¹⁾、古賀宏²⁾、岩本恵美子²⁾、樋口慶亮¹⁾、山村和郎¹⁾、松原建史¹⁾ ¹⁾株式会社健康科学研究所, ²⁾佐賀市高齢福祉課

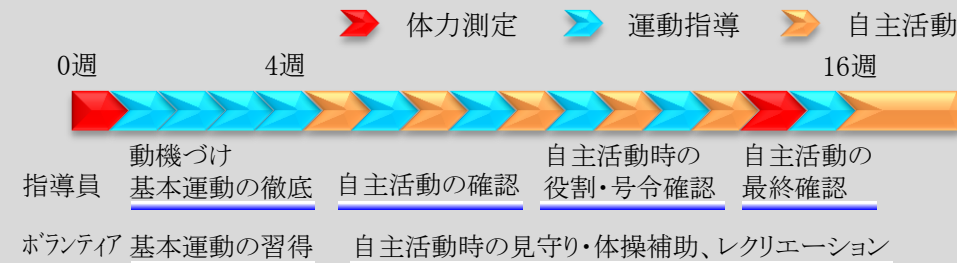
P-0610-3

背景

- 佐賀市は、高齢化率が全国平均を上回っており、元気な高齢化社会を早急に実現させなければならない状況にある
- そこで、平成17～25年度にかけて活動的な85歳の育成を謳い、サロン参加者を対象に生活習慣の改善、運動の習慣化と教室終了後の自主活動を図った介護予防教室のモデル事業を延べ32会場で展開してきた

介護予防教室

教室内容：脳トレク体操、ストレッチ体操、筋力トレーニング、踏み台運動など
 スタッフ体制：健康運動指導士1名、看護師1名、ボランティア1～3名



H23～25年の体力測定の前後比較

	体前屈	握力	開眼片足立ち	普通歩行	努力歩行	片足反応時間	立ち上がりテスト
結果	改善	改善	変化なし	改善	改善	改善	改善

- 自主活動の最たる目的は参加者のQOLの維持・向上であり、この点については明らかにできていない

目的

自主活動の有効性について、参加者の健康関連QOLから検証するとともに、今後の事業を見据え自主活動が継続している要因について明らかにすること

方法

平成28年度に自主活動を継続していた20会場の各参加者を対象にSF-36 によるQOLの評価と質問紙法による継続の期間や理由の調査を行った

対象;

	全体	60歳代	70歳代	80歳以上
人数	203	20	117	66
年齢(歳)	76±6	65±3	74±2	83±3
継続期間(週)	289±132	191±125	290±125	317±131

自主活動;

- 月1～4回の頻度で、60～120分間実施
- 活動内容としてはラジオ体操、脳トレク体操、ストレッチ体操、筋トレなどを
- スタッフ体制:ボランティア0～3名

統計解析方法;

- 全対象者のSF-36の年代別国民標準値と比較した
- 継続期間を二分位に短期間群と長期間群に分け、SF-36スコアを比較した
- 継続要因を明らかにするために年齢、継続要因(身体面、心理面、社会面、環境面)、指導員の支援に対する評価とボランティアに対する依存度を説明変数に、継続期間を目的変数にとったステップワイズ回帰分析を行った

4カテゴリーで構成した継続要因の調査項目(全17項目);

- 心理面(4項目):身体を動かす、友人・知人と会う等に対する好感度
- 身体面(6項目):日常身体活動動作や血液検査結果の改善の有無
- 環境面(4項目):家から近い、お金がかからない等に対する好感度
- 社会面(3項目):地域との関わり願望度や民生員から受ける支援に対する好感度

結果

結果①:SF-36年代別国民標準値との比較

	60歳代	70歳代	80歳以上
国民標準値より高い項目	体の痛み、全体的健康感、活力、精神的健康度	全ての項目	体の痛み、全体的健康感、心の健康、精神的健康度

結果②:短期間群と長期間群のSF-36のスコアの比較

	(継続期間) (年齢)	短期間群 (182 ± 71 週) (75 ± 6 歳)	長期間群 (394 ± 84 週) (78 ± 6 歳)	p値	
下位尺度	身体機能	41.0±14.6	42.2±13.5	0.195	
	日常役割機能(身体)	45.2±12.0	45.7±11.3	0.007 *	
	体の痛み	47.8±10.4	48.6±9.5	0.003 *	
	全体的健康感	48.5±8.8	50.0±8.4	0.190	
	活力	52.5±9.4	51.7±9.3	0.058	
	社会生活機能	48.1±9.7	48.8±11.6	0.064	
	日常役割機能(精神)	47.7±9.2	48.5±10.9	0.008 *	
	心の健康	50.8±9.6	51.3±9.1	0.537	
	スコアサマリー	身体的健康度	37.3±26.3	39.9±26.5	0.007 *
		精神的健康度	47.9±26.7	49.7±27.0	0.019 *
社会的健康度		41.1±24.9	43.2±27.2	0.003 *	

健康関連QOLに関して、自主活動参加者が高いこと、また、活動期間が長いほど高いことが明らかになった

結果③:継続に対する影響因子

目的変数	説明変数	β	標準化係数 β	p値
継続期間	運動指導員に対する評価	19.4	0.451	<0.001
	ボランティア支援への依存度	-10.4	-0.235	0.002
	年齢	3.8	0.175	0.007

自主活動期間に対する影響因子として、第一に運動指導員の支援に対する評価が、第二因子にボランティア支援への依存度が、第三因子に年齢が抽出された

考察

- 自主活動参加者のQOLが元々高い可能性も否定できないが、自主活動を長く継続するほどQOLを維持・向上できる可能性が示唆された
- 自主活動期間が長い者では、指導員に対する評価が高かったことから、出来るだけ多くの者のニーズに合った指導方法・内容を追究していく必要性が示唆された
- 継続年数とボランティア支援への依存度との間に負の相関性を認め、教室参加に対する主体性や自主性が高い者ほど継続する可能性が高いことから、自立度を高めていく仕掛けや支援方法を構築していく必要性が示唆された

結論

高齢者のQOLの維持・向上を図る上で、本事業のような自主活動は有効な方法の一つである可能性と、自主活動の継続のためには、参加者のニーズに合わせた支援と自立度を高める支援を構築することが今後の大きな課題である