

# 持続可能な自主活動に向けて主体性向上を 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)

# 背景

- ✓介護予防給付の見直しにより、**地域住民主導**の介護予防事業の推進が求められている。
- ✓S県Y町では、学校教育現場の日直活動をヒントにした**日直制支援**を導入し、『**自主性・主体性**』の向上を図ることで、地域住民主導の自主活動グループ形成に取り組んできた。
- ✓日直活動を通して、ソーシャルキャピタルの醸成が進んだことや、教室運営に対する経験値と自信が向上したことで、H28年度に実施した4地区全てで自主活動グループ化を実現した。
- ✓しかし、課題としては、決められた役割を自発的に行う『**自主性**』は高まった一方で、やるかが決まっていない状況下でも自ら考え、判断し、行動する『**主体性**』は高まらず、**自立した自主活動の持続可能性の点で疑問が残った**(中田ら、H29年度九州体育スポーツ学会)。

# 吉野ヶ里町の介護予防教室の概要

本教室 (H28年度)		フォロー教室 (H29年度以降)
自主活動グループの形成	目的	主体性を備えた自主活動を推進 (自助・共助による自立活動の形成)
自主性:決められた役割を自発的に 行うこと	キーワード	主体性:やることが決まっていない 状況下で自ら考え, 行動すること
日直活動	支援の ポイント	「新聞切り抜き」を用いた班活動
先導・先生役	指導員の 役割	サポート役

- ✓ 吉野ヶ里町の場合、本教室参加者の参加を募る際に、基本的に自主活動については触れていない

# 目的

フォロー教室として日直活動に加えて、『主体性』を高めるために導入した“班活動(新聞切り抜き支援)”の有効性と、その結果を踏まえた今後の支援の在り方について検討すること。

# 方法

## 対象

- ✓ 日直・班活動群として、H28年度にS県Y町で実施された介護予防教室(本教室)後に発足した自主活動グループ参加者のうち、H29年度のフォロー教室の前後で実施した質問紙調査に回答した者27人.
- ✓ コントロール群として、日直・班活動を行っていないF県H町の運動指導員主導型介護予防教室に参加した15人.

## 各群の対象者特性

	日直・班活動群	コントロール群	p 値
男性/女性(人)	2 / 25	6 / 9	0.01
年齢(歳)	76±6	85±4	<0.001

# 方法

## 日直・班活動群における1回の教室の流れ

各自主活動グループにより多少の差異はあるが、主な流れを示した。



- ✓ 自主活動グループのため基本的には参加者が主体となっていくが、自立度に応じて運動指導員がフォローした



# 方法

## 「新聞切り抜き」を用いた班活動の概要

①体操の新聞切り抜きを個々人で  
見つけて持参するように発信

②教室開催時



班活動として持ち寄った体操を理解する

班の中でやってみる

教室参加者全員の前で実演する

●新しい体操の理解力と発信力  
の向上  
●情報の収集方法の習得

主体性の育成

- ✓ 体操の切り抜きが難しい者には、健康情報全般(料理など)であればいいことにして、情報収集⇒理解⇒発信の流れを経験してもらった



# 方法

## 有効性の評価方法

日直＋班活動の有効性について、H29年度の自主活動開始時とその1年後に質問紙法(右上票)により評価した。質問紙は10項目で構成し、回答は4件法で“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点で点数化した。

# 方法

## 質問紙法

No	項目
1	身体が軽い
2	気持ちが軽い
3	教室以外で身体を動かすことが多い
4	新しいことに挑戦する気持ちが湧いている
5	自分に自信がある
6	他の人の役に立ちたいという気持ちを持っている
7	ストレッチ体操や筋トレのやり方を人へ伝えられる
8	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ある
9	テレビや雑誌などの健康情報に関心を持っている
10	自分以外の人々の健康状態に関しても気にしている

No1~10 総効果:全ての項目の和

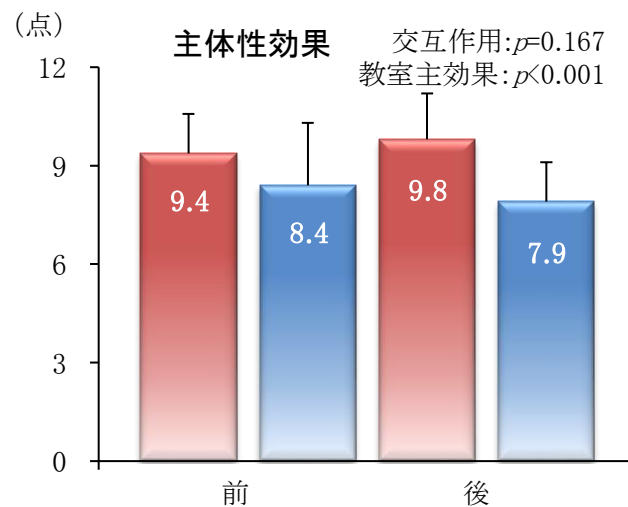
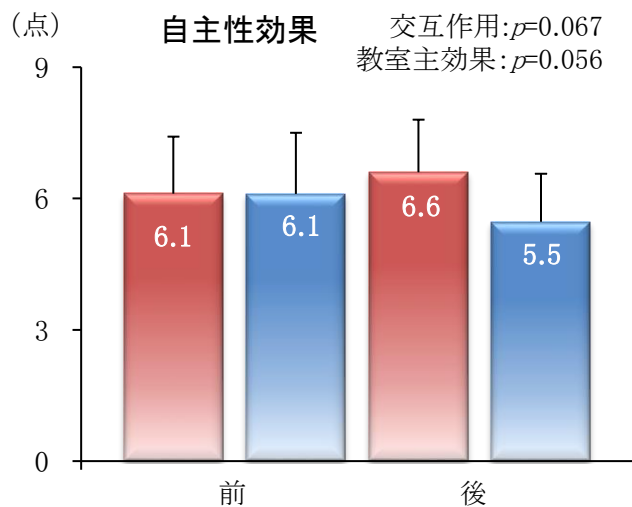
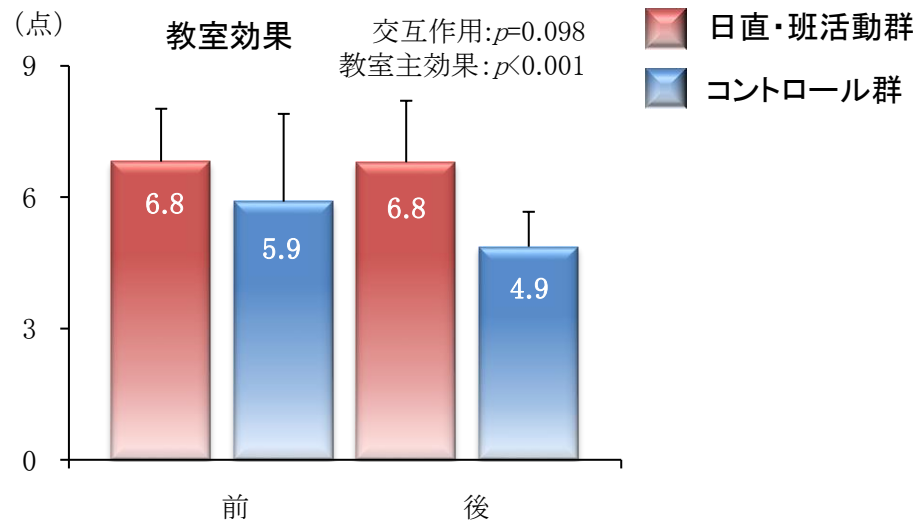
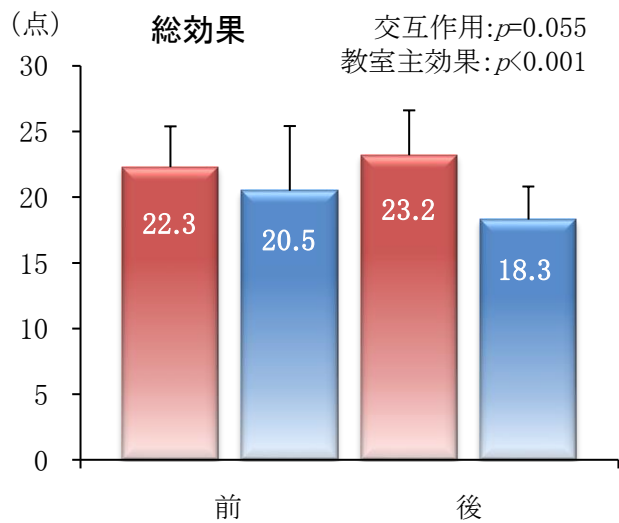
No1,2,3 教室効果:一般的な教室で得られる効果

No5,7,10 自主性効果:日直活動を通して育まれる自主性に関する効果

No4,6,8,9 主体性効果:「新聞切り抜き」を用いた班活動を通して育まれる主体性に関する効果

# 結果

## 1年前後における質問紙調査の総得点とカテゴリー得点の変化



# 結果

## 1年前後における質問紙調査の各項目得点の変化

No	項目
1	身体が軽い
2	気持ちが軽い
3	教室以外で身体を動かすことが多い
4	新しいことに挑戦する気持ちが湧いている
5	自分に自信がある
6	他の人の役に立ちたいという気持ちを持っている
7	ストレッチ体操や筋トレのやり方を人へ伝えられる
8	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ある
9	テレビや雑誌などの健康情報に関心を持っている
10	自分以外の人々の健康状態に関しても気にしている

「他の人の役に立ちたいという気持ちを持っている」に群間と1年前後で有意な交互作用を認め ( $p=0.020$ )、日直・班活動群が有意に向上していた。

# 研究限界と今後の取り組み

- ✓ 日直・班活動支援の結果、質問紙法により評価した総効果、教室効果と自主性効果に向上傾向を認めたが、主体性効果には認めなかった。ただし、独自に作成した質問紙の信頼性が不明なため、既存の評価方法を用いるなどした再検討が必要である。
- ✓ 班活動として取り組んだ内容が「新聞切り抜き」だけだったため、今後は教室の自主活動を紹介するポスターの製作や、コグニステップの足の運び方(オリジナル体操)の創作など、様々な活動を通して主体性を育み、自助と共助による教室運営の確立を図っていきたい。

# 結 論

主体性に対する効果については不明な点が残されているものの、自主性と主体性の育成を目指した日直・班活動支援により、参加者主導の教室運営は実現していることから、今後の支援の柱になり得る。