

日直制を導入し自主グループ活動化に成功した 介護予防教室における体力変化

中田領樹* 石本洋介* 平石理* 森直子2* 松原建史*
* 株式会社健康科学研究所 2* 吉野ヶ里町福祉課

日本公衆衛生学会COI開示

演題発表に関連し、発表者らに開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

背景

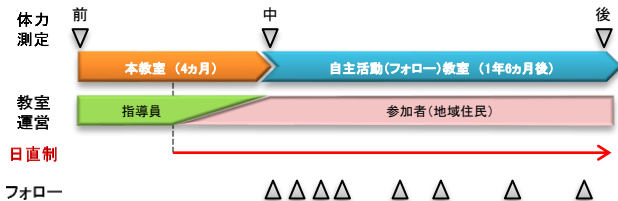
- 自主性と主体性を育むことで自立を促し、自助と共助による持続可能な介護予防活動を推進するために通常の介護予防教室（以下、本教室）に日直制を導入した。
- 本教室を開催した全16地区で自主活動化が実現し、現在も継続しており、長いところでは4年が経過した。
- この要因の1つとして、日直の役割が参加者の生きがいになっており、これが作用していることが明らかになり、日直制の有効性が示唆された（中田ら、H30年度日本公衆衛生学会）。
- 一方で、自主活動後における体力の維持・向上に対する効果については検討できていない。

目的

日直制支援により実現した自主活動が体力の維持・向上に及ぼす効果とその影響因子を明らかにすること。

方法

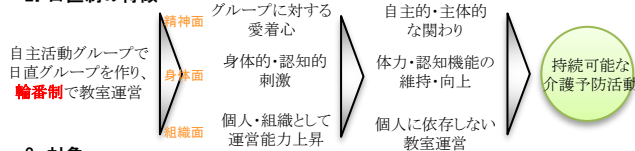
1. 教室の流れ



ハイライト

- 自主グループ活動が前提ではない介護予防教室からのスタート。
- 持続可能な自主グループ活動に向け、日直制というシンプルで取り入れやすい支援方法のノウハウの構築を目指している。
- 本研究において、体力面での向上が確認でき、その影響因子が明らかとなった。

2. 日直制の特徴



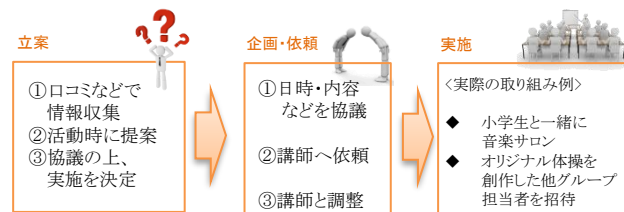
3. 対象

- 佐賀県吉野ヶ里町で実施された本教室と自主活動教室に参加した者の内、3度の体力測定全てに参加された男性3人、女性46人の計49人（76±5歳；測定前）

4. 体力測定のタイミングと実施項目

- 体力測定は本教室開始時、終了時とフォロー教室開始後1年6ヵ月の計3回
- 測定項目は握力、開眼片脚立ち、5m通常歩行、5m最大努力歩行、TUG

5. 自主活動時における独自の取り組み：外部講師依頼



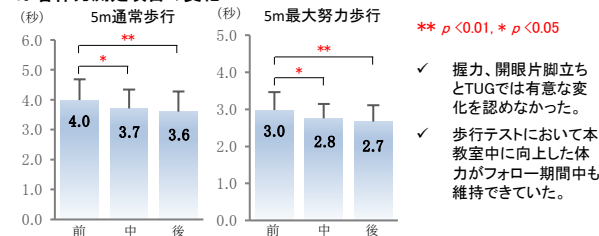
外部講師依頼は手間がかかる反面、活動の内容を多様化させられる

6. 統計処理

- 体力測定の5項目における前中後の変化について一元配置の分散分析を用いて統計解析
- 自主活動で改善が認められた体力測定項目の影響因子を探るために、目的変数に前～後の体力変化を、説明変数に本教室と自主活動教室への参加回数、外部講師依頼の有無をとったステップワイズ法を用いて分析

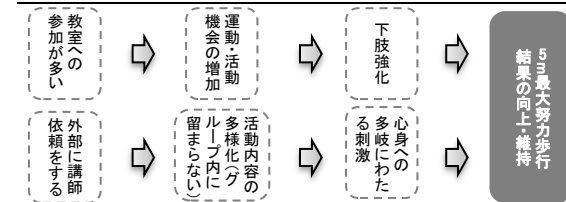
結果・考察

1. 各体力測定項目の変化



2. 5m最大努力歩行を向上させた影響因子(ステップワイズ法)

回帰分析： $p=0.006$	偏相関係数		標準回帰係数
	B	標準誤差	β
(定数)	-1.394	0.396	-1.394
本教室とフォロー教室への参加回数	0.024	0.009	0.375
外部講師依頼の有無	0.366	0.135	0.386



研究限界と今後の取り組み

- ランダム化比較試験による日直制を導入していない教室との比較ができていない。
- 日直制の習熟度が評価できていないため、利用者の日直制に対する満足度調査や教室運営における実務の自信度を調査することで、日直制の習熟度の影響を検証する必要がある。

結論

- 歩行テストの値が向上・維持されており、その影響因子として本教室と自主活動教室への参加回数と外部講師依頼の有無が抽出された。
- 本教室と自主活動教室を通して、身体的・精神的な改善がみられた。今後は、日直制の習熟度評価とその影響について明らかにすることで、これまで以上に持続可能な介護予防活動の確立を目指していく。