

令和 5 年 10 月 31 日現在

機関番号：32310

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2022

課題番号：19K11135

研究課題名(和文) 高齢者サロンを活用した高齢者のレジリエンス向上モデルの構築と有効性の検証

研究課題名(英文) To build an enhancing resilience improvement model for the elderly at the elderly salon and verifying its effectiveness

研究代表者

風間 順子 (Kazama, Junko)

桐生大学・医療保健学部・講師

研究者番号：90609637

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,500,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、高齢者サロンを活用した高齢者のレジリエンス向上モデルを構築し、その有効性を検証することである。超高齢社会にあるわが国では、高齢者の自立と介護予防、QOLの維持・向上が重要課題であり、対策の一つとして、地域住民主体の高齢者の通いの場である高齢者サロンの活用促進があげられる。本研究では、逆境の経験を乗り越え健康的な状態へ回復する過程・能力である“レジリエンス”の概念に着目し、高齢者サロンを含む地域活動の参加により、高齢者が自身のレジリエンスを高め、その結果、QOLが維持・向上される、という仮説をもとに、地域活動の参加とレジリエンスとの関連性を分析した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

日本におけるこれまでのレジリエンス研究は、病気や障害を逆境とした対象に焦点が置かれており、地域在住で比較的健康度の高い高齢者のレジリエンスを測定・評価した研究は少ない。本研究は日本で高齢者の介護予防やQOL向上の場として広く実施されている高齢者サロン参加者を含む地域在住高齢者を対象として、健康度の高い高齢者のレジリエンス概念を適用する新たな取り組みである。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study is to construct a model for improving the resilience of the elderly using salon for the elderly and to verify its effectiveness. In Japan, which is a super-aging society, the independence of the elderly, the prevention of nursing care, and the maintenance and improvement of their QOL are important issues. This research focuses on the concept of "resilience", which is the process and ability to overcome adversity and recover to a healthy state. As a result, based on the hypothesis that QOL is maintained and improved. We analyzed the relationship between participation in community activities and resilience.

研究分野：地域看護学

キーワード：介護予防 レジリエンス 地域在住高齢者 主観的QOL

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

## 1. 研究開始当初の背景

高齢者のQOL 維持・向上に寄与する概念の一つとして、レジリエンスが挙げられる。レジリエンスの定義における研究者間の相違点はあるが、概ね“レジリエンス”とは、人が逆境を乗り越えて健康的な状態へ回復していく過程や能力を意味する(齊藤・岡安, 2009)。また、高齢者のレジリエンスを高めることで生活満足度やQOL が高まり、精神的健康を保ち社会との関係構築が良好となることが示唆されている(Grotberg, 1999; 齊藤・岡安, 2010)。自立的で心身ともに健康な生活を送るためには、地域在住で比較的健康度の高い高齢者においてもレジリエンスは重要な概念であると考えられる。

また、地域包括ケアシステムが効果的に機能するためには、「4つの助(自助・互助・共助・公助)」における「自助」と「互助」の果たす役割を拡大する取り組みの必要性が述べられている(厚生労働省, 2013)。互助の促進には、会話をするだけでなく互いに支援できるような近所付き合いが必要であることが示唆されており(本橋ら, 2020)、近隣の地域住民との関係性を良好に保つことが求められる。特に高齢者においては、良好な健康状態を維持しつつ近隣住民と相互に協力し生活することが、QOL の維持・向上に寄与すると示唆されている(竹内ら, 2013; 谷口ら, 2013)。一方で、義務的な社会参加は高齢者の精神的な健康にむしろ否定的な影響をあたえるとの報告(Tomioka, K. et al. 2017)も認められる。また、スポーツクラブ、趣味関連のグループ活動、老人クラブなどで行うレクリエーション活動が男性高齢者の退職による抑うつ傾向を軽減すると報告されている(Shiba, K. et al. 2017)。このように、互助活動やレクリエーション活動などによる高齢者の社会参加が高齢者のQOL に与える影響に関しては、一定の見解が得られているとは言えない。そのため、高齢者のレジリエンスとQOLとの関連に、社会参加の代表である互助活動およびレクリエーション活動が関与しているとの仮説を立て文献を検索したが、地域在住高齢者の主観的QOLとレジリエンスおよび地域活動との関連性を明らかにした研究は少なかった。

本研究では、2019年度~2022年度の研究期間においてCOVID-19におけるパンデミックの影響により高齢者サロンの開催中止を継続している組織が多い状況であった。そのため、高齢者サロン参加者も含めた地域在住高齢者に対して代替調査を実施し分析をした。

## 2. 研究の目的

地域在住高齢者のレジリエンスと主観的 QOL との関連に地域活動がおよぼす影響を検討すること

## 3. 研究の方法

### 1) 調査項目

#### (1) 調査対象者の特性に関する基本属性や地域活動内容

年代、性別、職業の有無、同居・別居の状況、主観的健康状態、通院・内服状況、地域への貢献意識、近隣付き合い、新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出、交流、および暮らし向きの変化、各地域活動(自治会・町内会の会議、老人会、老人福祉センター、高齢者サロン、高齢者サロンのボランティア、サークル、グランドゴルフ、その他のボランティア)への参加頻度を横断的に調査した。

#### (2) 互助活動得点およびレクリエーション活動得点

任意の互助活動およびレクリエーション活動から得点を算出した。

#### (3) 主観的QOL尺度

高齢者の主観的QOL尺度として、吉田・山崎（2021）が作成した尺度を用いた。本尺度の得点範囲は3～21点であり、得点が高いほど主観的QOLが高いことを示す。本尺度のCronbach 係数は、0.898 であり信頼性が確認されている。

#### (4) 高齢者向けレジリエンス尺度

高齢者向けレジリエンス尺度として、石盛ら（2016）が作成した尺度を用いた。本尺度の得点範囲は21～84 点であり、得点が高いほどレジリエンスが高いことを示す。また、本尺度のCronbach 係数は、下位尺度第1因子から第7因子まで0.80 以上であり信頼性が確認されている。

### 2) 調査方法

研究承諾の得られたA市地域包括支援センターより紹介を受けたA 市老人クラブ会員407 に対して、A 市老人クラブ事務局を通じて2021年12月下旬に無記名自記式質問紙を郵送した。さらに、研究者の地縁自治会において27人に対し無記名自記式質問紙を配布し、合計434 人に質問紙調査を行った。返信は299人（回収率69%）であり記載が不十分である回答を除外したところ、有効回答は258人（有効回答率59.4%）であった。

### 3) 分析方法

各変数間の相関関係は、Spearmanの順位相関係数を用いて分析した。Shapiro-Wilk 検定により、主観的QOL 尺度得点のデータ分布に正規性は確認されなかったが、レジリエンス尺度得点のデータ分布には正規性が確認された。次に、互助活動の合計得点を中央値で2分し、「互助活動低値群」と「互助活動高値群」の2群に分け、Mann-WhitneyのU 検定を用いて2つの群における主観的QOLおよびレジリエンス尺度の中央値に関する比較を行った。さらに、レジリエンス尺度得点における男女差の検定にはt検定、主観的QOL 尺度得点における男女差の検討にはMann-WhitneyのU検定を用いた。最後に、主観的QOL 尺度得点を従属変数、年代、性別、職業の有無、同居・別居の状況、主観的健康状態、通院・内服状況、地域への貢献意識、近隣付き合い、新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出および交流の変化、暮らし向き、各地域活動（自治会・町内会の会議、老人会、老人福祉センター、高齢者サロン、高齢者サロンのボランティア、サークル、グランドゴルフ、その他のボランティア）への参加、およびレジリエンス尺度得点を独立変数とした重回帰分析で検討した。さらに、レジリエンスと互助活動が主観的QOLに与える影響を検討するため、主観的QOL得点を従属変数、中心化処理を実施したレジリエンス尺度得点と互助活動得点と、その交互作用項（主効果項の積）を独立変数とした重回帰分析を行った。すべての分析には、統計パッケージIBM SPSS Statistics Ver.26を用い、統計学的有意水準は5%とした。

### 4) 倫理的配慮

本調査への協力は自由意思によるものとし、調査対象者に対して研究目的や方法、結果の処理について調査用紙に記載した。

## 4. 研究成果

### 1) 対象者の属性

本調査の回答は、258人（男性195人、女性63人）から得られた。年代は、60～70歳代が192人(74.4%)、80歳代以上が66人(25.6%)であった。

### 2) 互助活動およびレクリエーション活動

自治会・町内会の会議および老人会に参加している高齢者は7割を超えた。

レクリエーション活動の参加は、グランドゴルフが最も多く（47.3%）、次いでサーク

ル活動参加が多かった(43.4%)。

### 3) 主観的QOL 尺度得点およびレジリエンス尺度得点の互助活動群間比較

本研究における互助活動得点の要約統計量は、得点範囲6~28点、平均値13.7点、中央値14点であった。互助活動得点の高低により、主観的QOL尺度得点およびレジリエンス尺度得点の中央値の差がみられるかどうかを確認した。互助活動得点の平均値および中央値をもとに、13点以下を低値群、14点以上を高値群に分類したところ、低値群が122人、高値群が136人であった。互助活動低値群における主観的QOL尺度得点の中央値は17.0点、レジリエンス尺度得点の平均値は62.0点であった。一方、互助活動高値群における主観的QOL尺度得点の中央値は18.0点、レジリエンス尺度得点の平均値は67.0点であり、両尺度得点ともに、高値群は低値群より中央値が高く、両群間に有意な差が認められた( $p < 0.05$ )。

### 4) 主観的QOL 尺度得点およびレジリエンス尺度得点のレクリエーション活動群間比較

本研究におけるレクリエーション活動得点の要約統計量は、得点範囲4~21点、平均値8.7点、中央値8.5点であった。レクリエーション活動得点の高低により、主観的QOL尺度得点およびレジリエンス尺度得点の中央値の差がみられるかどうかを確認した。レクリエーション活動得点の平均値および中央値をもとに、8.4点以下を低値群、8.5点以上を高値群に分類したところ、低値群が129人、高値群が129人であった。レクリエーション活動低値群における主観的QOL尺度得点の中央値は16.0点、レジリエンス尺度得点の平均値は61.0点であった。一方、レクリエーション活動高値群における主観的QOL尺度得点の中央値は17.0点、レジリエンス尺度得点の平均値は65.0点であり、両尺度得点ともに、高値群は低値群より中央値が高かったが、両群間に有意な差は認められなかった。

### 5) 主観的QOL 尺度得点およびレジリエンス尺度得点に関する男女差の検討

レジリエンス尺度得点について、男性よりも女性の方が高い得点を示していた( $t = 3.19, df = 256, p < 0.05$ )。主観的QOLについては男女の得点差はなかった。

### 6) 主観的QOL 尺度得点を従属変数とした重回帰分析

主観的QOL尺度得点に関連する要因を検討するため、各変数および互助活動とレクリエーション活動を得点化した変数を独立変数として重回帰分析を行った。多重共線性の問題に関してはすべての投入独立変数の分散拡大要因(Variance inflation Factor; 以下、VIF)が10未満であることを確認した。最後に従属変数の正規Q-Qプロットを用いて残差・外れ値を検討し、残差の正規性についても確認した。統計学的に有意な関連を示したのは、「主観的健康状態」「新型コロナウイルス感染拡大に伴う経済的な暮らし向きについて」「互助活動」「レジリエンス尺度得点」であった。モデル全体の当てはまりに関する指標として、自由度調整済み決定係数 $R^2$ 二乗(以下 $R^2$ )およびモデル全体の $p$ 値を確認した( $R^2 = 0.326$ )。標準化回帰係数の大きさをみると、「レジリエンス尺度得点」が主観的QOL尺度得点に最も強い関連を示した( $\beta = 0.366$ )。レジリエンス尺度得点が高く、主観的健康状態が良好で、互助活動の得点が高く、新型コロナウイルス感染拡大に伴う経済的な暮らし向きについて負の影響がない高齢者の方が、主観的QOL尺度得点は高いことが示された。

主観的QOL尺度得点を従属変数とした重回帰分析において、中心化したレジリエンス尺度得点および互助活動得点の交互作用項を投入し、主観的QOL尺度得点、レジリエンス尺度得点の互助活動得点高低2群による交互作用を確認した。主観的QOLに対するレジ

リエンス尺度得点と互助活動得点の交互作用は有意であり ( $p < 0.05$ ) , ともに主効果が認められた .

#### 7) 研究の限界と今後の展望

本研究における調査対象者は老人クラブ会員の高齢者が約 9 割であり , 自治会長のよ  
うな地域活動の中心的役割を担う高齢者が多かったため , ボランティア的側面を持つ活  
動が多い高齢者層が対象となった可能性が高い . 今後は , 仕事を持つことで社会的役割が  
ある高齢者の主観的 QOL や , 職業の有無による高齢者の比較検討を含め多様な活動に取  
り組む高齢者を対象にした調査をする必要がある .

#### 8) 結論

A 市老人クラブ会員等258人を対象とした基本属性 , 主観的QOL , レジリエンスおよび  
地域活動に関する質問紙調査より以下のことが明らかになった .

主観的QOL に関連する要因としてレジリエンス , 主観的健康状態 , 互助活動および暮  
らし向きの悪化がみられないことであった .

高齢者の地域活動においては , レクリエーション活動よりも互助活動の方が , 主観的  
QOLの維持向上に関連していた . さらに , 主観的QOLに対する互助活動の効果は , 高齢者  
のレジリエンスの程度によって異なる可能性があることを明らかにした .

レジリエンス尺度得点と互助活動得点における交互作用が認められ、レジリエンスが  
高い高齢者が互助活動を数多く経験すると主観的QOL が高くなると推察された .

#### 9) 文献

Grotberg , E . ( 1999 ) : Countering depression with the five building blocks of resilience ,  
Reaching Today's Youth , 1 , 66-72 .

石盛真徳 , 岡本民夫 , 三村浩史 , 他 ( 2016 ) : 高齢者向けレジリエンス尺度作成の試み - 生態学的アプロ  
ーチ - , 追手門経済・経営研究 , 23 , 1-16 .

伊藤海 , 田口敦子 , 松永篤志 , 他 ( 2020 ) : 「互助」の概念分析 , 日本公衆衛生雑誌 , 67 ( 5 ) : 334-343 .

厚生労働省 ( 2013 ) : 地域包括ケアシステムの5つの構成要素と「自助・互助・共助・公助」 , 地域包括  
ケア研究会報告書 .

[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/chiki-houkatsu/dl/link1-3.pdf](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiki-houkatsu/dl/link1-3.pdf) . ( 2023年6月8日検索 ) .

厚生労働省保健局 ( 2020 ) : 健康づくりについて第127回社会保障審議会医療保険部会 ,

<https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000612862.pdf> . ( 2023年6月8日検索 ) .

本橋隆子 , 小平隆雄 , 中辻侑子 , 他 ( 2020 ) : 地域包括ケアシステムにおける日常生活の互助に対する意識  
とその関連因子 - 宮前区民の暮らしを豊かにするためのアンケートより - , 日本公衆衛生雑誌 ,  
67 ( 3 ) , 191-210 .

齊藤和貴 , 岡安孝弘 ( 2010 ) : 大学生用レジリエンス尺度の作成 ; 明治大学心理社会学研究 , 5 : 22-32 .

齊藤和貴 , 岡安孝弘 . ( 2009 ) : 最近のレジリエンス研究の動向と課題 : 明治大学心理社会学研究 , 4 , 72-84 .

Shiba , K . , Kondo , N . , Kondo , K . , et al . ( 2017 ) : Retirement and mental health: does social  
participation mitigate the association? A fixed-effects longitudinal analysis , BMC Public  
Health , 17 ( 1 ) , 1-10 .

竹内亮 , 久保田晃生 , 高田和子 , 他 ( 2013 ) : 地域在住高齢者における身体および社会活動頻度と  
Quality of Life の変化との関係 - 静岡県における高齢者コホートによる縦断的研究 . 生涯スポーツ学  
研究 , 9 ( 1-2 ) , 11-18 .

谷口奈穂 , 桂敏樹 , 星野明子 , 他 ( 2013 ) : 地域在住の前期高齢者と後期高齢者におけるQOL 関連要因の  
比較 , 日本農村医学会雑誌 , 62 ( 2 ) , 91-105 .

Tomioaka , K . , Kurumatani , N . , Hosoi , H . ( 2017 ) : Association between social participation and  
3 year change in instrumental activities of daily living in community dwelling elderly  
adults , Journal of the American Geriatrics Society , 65 ( 1 ) , 107-113 .

吉田真二 , 山崎喜比古 ( 2021 ) : 高齢者の動態的な健康ライフを生命・生活・人生の3次元で捉える主観的  
QOL尺度の作成ならびにその信頼性と妥当性の検討 , 日本公衆衛生雑誌 , 68 ( 4 ) , 241-254 .

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 Junko Kazama
2. 発表標題 Understanding of elderly salon activities by participants in A City in Gunma. Place (Web), November 2021.
3. 学会等名 ICN (International Council of Nurses) Congress Nursing Around the World (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Junko Kazama
2. 発表標題 The relationships between subjective QOL, resilience and mutual assistance activities in community-dwelling elderly in Japan
3. 学会等名 Eafons2023 (国際学会)
4. 発表年 2023年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	大山 良雄  (Ohyama Yoshio)  (70334117)	群馬大学・大学院保健学研究科・教授   (12301)	
研究分担者	大庭 志野  (Oba Shiho)  (70397321)	群馬大学・大学院保健学研究科・教授   (12301)	

## 6. 研究組織（つづき）

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	倉林 しのぶ (Kurabayashi Shinobu)  (20389753)	高崎健康福祉大学・保健医療学部・教授  (32305)	
研究分担者	大橋 史弥 (Ohashi Fumiya)  (60895861)	石川県立看護大学・看護学部・助教  (23302)	
研究分担者	柏瀬 淳 (Kashiwase Jun)  (80898990)	桐生大学・医療保健学部・助教  (32310)	
研究分担者	佐藤 由美 (Sato Yumi)  (80235415)	群馬大学・大学院保健学研究科・教授  (12301)	2021年6月15日削除

## 7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

## 8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関