

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 26 年 6 月 25 日現在

機関番号：22401

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2011～2013

課題番号：23500884

研究課題名(和文)高齢者の生活習慣改善意識と町内会集団の活動習慣改善意識の相互作用に関する研究

研究課題名(英文) Study on interaction of lifestyle improvement awareness and the activity custom improvement awareness of the elderly person of the neighborhood association group

研究代表者

田口 孝行 (Taguchi, takayuki)

埼玉県立大学・保健医療福祉学部・准教授

研究者番号：20305428

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,000,000円、(間接経費) 1,200,000円

研究成果の概要(和文)：市・地域包括支援センター・社会福祉協議会・自治会の4者による健康づくりに関する連携システムを構築し、そのシステム運用による個人の生活習慣改善意識と自治会集団の生活習慣改善意識の相互作用について検討することを目的とした。その結果、自治会単位でリーダーを育成し、彼らの健康づくり意識を高めることは、自治会集団の健康づくり意識を高める効果があり、そのためには市・地域包括支援センター・社協・自治会による連携システム構築が重要であることが示唆された。

研究成果の概要(英文)：One of the purpose of this study was to structure the cooperation system for the making of health that performed by local inclusion support center, social welfare association, a city hall, and the residents' association. Another of the purpose of this study was to examine interaction of personal lifestyle improvement consciousness and the lifestyle improvement consciousness of the residents' association group by the system use. As a result, it was effective in raising making of health consciousness of the residents' association group by to raise bringing up a leader by residents' association unit and making of their health awareness.

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：生活科学・生活科学一般

キーワード：生活習慣 自治会 集団 健康づくり

1. 研究開始当初の背景

高齢者の運動機能を改善させるためには、高齢者の生活習慣やライフスタイルを改善させることが重要と考える。現在まで、虚弱な高齢者であっても運動機能が向上することは、Fiataroneら(1994)に代表される多くの報告によって明らかとなっている。これらの報告においては、個人単位での運動機能の改善方法が検討されている。しかし、介護予防における運動機能改善については、個人単位における生活習慣の改善のみならず、集団における活動習慣の改善に取り組む必要があると考える。これに関連して、ボランティア育成等に関連した報告(島貫ら:2007,今井ら:2009)はなされ始めてきており、高齢者ボランティアを中核とする地域ぐるみの介護予防活動の展開が必要であることも述べられている(芳賀:2010)。しかし、高齢者個人の生活習慣改善と高齢者集団における活動習慣改善の相互作用に着目した研究はなされていない。この相互作用のメカニズムを検討することは、今後の介護予防の展開において、個人への介入のみならず、近隣集団への介入を行ううえで有益であると考えられる。

2. 研究の目的

本研究では、町内会(自治会)単位の高齢者を対象として、「町内会に属する高齢者の生活習慣の変容と、町内会単位における介護予防を中心とした活動習慣の変容とが相互に関連し合うシステム作り」を最終目的とし、(1)町内会単位での健康づくりを推進するための「介護予防・健康づくりリーダー育成プログラム」の開発と実施効果(第一研究)、(2)町内会主体の介護予防・健康づくり体操継続による参加者の健康づくり意識の変化(第二研究)、(3)これらを通じた町内会主体による介護予防・健康づくり体操の継続システムについて提案する(第三研究)ことを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 第一研究

「介護予防・健康づくりリーダー育成プログラム」は、「高齢期の健康づくり(介護予防含む)に関する知識・技術を身につけ、自らの健康づくりを実践し、指導者として住みなれた地域における高齢者の健康づくりへの取り組みが自主的にできる人材を育成する。」ことを目的として作成した。本プログラムでは、4つの目標(体操の継続的実施、町内会住民への享受、町内会内での継続的実施、町内会内で健康づくりの意識の普及活動)を設定した。本プログラムは週1回(全10回)で構成した。各回の内容には、「健康づくり体操の実施」、「健康に関する講座(体操関連、高齢者の現状、行政の役割、健康診断結果の意味等)」、「健康づくりに関するグループワーク」を取り入れた。本プログラム

は研究期間中に計4期実施した。

本プログラムへの参加者は、A市内92町内会(自治会)のうち、本研究(事業)に協力の得られた18町内会から推薦を受けた者63名(4期のプログラム実施における参加者数計)であった。本分析対象者は第1期の参加者16名とした。対象者には本研究の趣旨を説明し、口頭にて同意を得た。評価内容として、本プログラムの「目的」に関する意識の高まり、各「目標」に対する自信、各「講座」の理解(納得)についてプログラム最終日に調査した。

(2) 第二研究

リーダー育成講習会参加者の意識

対象者は、第1期リーダー育成講習会に参加したリーダー(16名)が所属する6町内会それぞれで、1年間に実施した健康づくり体操に参加した住民319名とした。対象者に対して、参加者の参加のキッカケと理由、健康づくりに関する意識と主観的变化についての調査を実施した。

健康づくり体操参加者の意識

対象は平成23~25年度に実施した町内会自主開催の健康づくりのための体操教室を継続している町内会(18町内会)のうち、本研究に了承の得られた12町内会の体操参加者524名とした。対象者に対して“参加するキッカケ”“参加している理由”“体操参加による主観的变化”について質問紙による調査を実施した(複数回答可)。

(3) 第三研究

本研究では、高齢者個人および町内会単位における介護予防・健康づくりの活動習慣の変容を生じさせるシステムを作ることを目的としていた。本研究では、地域住民・町内会・行政(市役所・地域包括支援センター・社会福祉協議会)・委託業者・大学とが連携したシステムを構築した。以下に、リーダー育成講習会を活用した町内会単位の自主的な健康づくり・介護予防システム構築までの流れを説明した。

町内会に対して関係各部署による「リーダー育成講習会」や「健康づくり・介護予防教室の開催」について説明・啓発し、リーダー候補者を町内会から推薦してもらう。

リーダー候補者は講習会に参加・修了し、リーダーとして市役所に登録される。

リーダーは所属する町内会にて、自主的な運動グループを立ち上げる。その際、最初の数回は関係各部署が専門家を派遣して立ち上げを補助する。

リーダーは半自主的な“ステップアップ勉強会”で他自治会リーダーとの情報交換を行い、自主運動グループの活動継続のためのヒントを得る。

“ステップアップ勉強会”は、町内会単位で相互に支えあう場となることを目指し、半

自主的な活動として位置づけるとともに、関係各部署との情報交換の場としても活用する。

自主運動グループの継続が安定してきたら、自主的な活動に移行させる。

自主的な活動となっても、定期連絡(巡回)や相談対応などで町内会との情報交換を行うことによって、継続が困難になりそうな問題を予防する。

上記のシステムは、リーダー育成講習会に参加した者が所属する 18 町内会すべてに対して運用した。

4. 研究成果

(1) 第一研究

本プログラムの「目的」に対して意識が高まった者は 16 名(100%)であった。「目標」について自信がついたと回答した者は 10~13 名(62.5~81.3%)であった。各講座が理解(納得)できたと回答した者は 12~16 名(85.7~100%)であった(各講座の欠席者を除いた割合)。

本プログラムの目的・目標は、「プログラム実施期間中にできるようになること」ではなく、「プログラム終了後にできる可能性を高めること」とした。そのためには、目的・目標についての意欲を高め、自信をつけることが重要と考えた。本プログラムの目的・目標に対する意識の高まり・自信の調査において、多くの肯定的な回答を得た。これは今回の対象者は、参加のモチベーションが高い者であったためと考えられた。しかし、この結果は、今後の地域活動につながる良好な結果と考えている。講座内容の理解(納得)についても良好な回答が多かったことより、本プログラムの目的・目標を達成する講座内容として妥当であったと考えた。

(2) 第二研究

リーダー育成講習会参加者の意識

回答が得られた者は 252 名(79.0%)であった。健康づくり体操への参加頻度は平均 3.6 回/月であった。参加のキッカケは、「回覧板やチラシ(38.6%)」、「友人の勧め(32.7%)」、「リーダーの勧め(28.4%)」、「地域包括支援センターの勧め(13.8%)」であった。参加の理由は、「健康のため(81.9%)」、「体を動かすと調子が良いから(48.8%)」、「リーダーが一生懸命だから(44.1%)」、「体を動かすことが好きだから(43.3%)」、「近隣の人たちと会える場だから(39.4%)」であった。今後の継続的な参加の可否は、「できる」が 91.7%であった。健康づくりの意識が高まったか否かについて、「高まった者」は 95.3%であった。体操に参加して変化したことは、「運動習慣がついた(42.9%)」、「友人や知り合いが増えた(41.7%)」、「楽しみが増えた(40.9%)」、「体を動かすことに自信がついた(39.8%)」、「気持ちが明るくなった(34.3%)」であった。

これらの結果から、各町内会における健康づくりのためのリーダーを育成し、町内会ごとに体操を継続的に実施することによって、健康づくりに関する意識は高まっていることが示された。また、「友人や知り合いが増えた」、「楽しみが増えた」、「近隣の人たちと会える場」などの住民同士の繋がりも形成できることが示された。体操参加のキッカケでは「リーダーの勧め」があり、体操継続の理由として「リーダーが一生懸命だから」などの回答が得られたことは、町内会ごとの体操継続には、リーダーの存在が重要であることが示された。

健康づくり体操参加者の意識

分析対象者は 60 歳未満を除外した 386 名(女性 289 名:74.9%、男性 97 名:25.1%)とした。「参加のキッカケ」では女性は「友人からの勧め(36.7%)」が多く、男性は「リーダーからの勧め(30.9%)」が多かった。また、女性では「地域包括支援センター(16.6%)」、男性では「市役所(17.5%)」からの勧めが多かった。「体操参加の理由」では、女性は「身体を動かすと調子が良いから(48.8%)」が多いが、男性は「リーダーが一生懸命だから(43.3%)」が多かった。また、女性は「外に出るキッカケ(女 34.3%、男 9.3%)」が多かった。「体操参加による主観的变化」では、女性は「楽しみが増えた(45.7%)」、「運動習慣がついた(40.8%)」、「友人が増えた(40.5%)」の順であり、男性は「友人が増えた(41.2%)」、「運動習慣がついた(36.1%)」、「身体を動かすことに自信がついた(33.0%)」の順であった。

体操を実施することに関する認識の男女の特徴として、女性は友人からの勧めで楽しみと健康づくりを求めて参加しているのに対して、男性はリーダーや市役所からの勧めという「依頼・お願い」で運動実施に主眼を置いた参加であることが明らかとなった。今回の結果から、通常行われている「健康を保つため参加しましょう」「参加すると楽しいよ」「友達も一緒に来てよ」という体操への勧誘は、女性には効果的であるが、男性には効果が薄いことが考えられた。このことは、男性の健康づくり体操への参加率が低いことの原因の一つと考えられた。

(3) 第三研究

介護予防・健康づくりの活動習慣の変容を生じさせるシステムの運用によって、18 町内会すべてで町内会主体による健康づくり・介護予防体操が継続的に実施されており、事後調査が可能であった 12 町内会における全参加者数は実数で 524 名であった。

このようなシステムを構築することによって、「リーダー育成講習会」を実施する意味(意義)が明確化し、リーダーの役割や関係各部署の役割も明確化すると考える。また、担当者が替わっても継続が可能になり、リー

ダーの“活躍の場を提供すること”ができる。ただし、注意しなければならないのは、リーダーを“公的制度の人手不足や不備の補完として位置づけてはならない”ということである。したがって、リーダーの活動のフォローもする必要がある。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔学会発表〕(計 3 件)

- 1) 田口孝行, 廣瀬圭子: 自治会主体の健康づくり体操参加者の体操を実施することの認識に関する男女の特徴. 第 73 回日本公衆衛生学会総会. 2014.11.5 (宇都宮) 演題受理
- 2) 田口孝行, 廣瀬圭子: 自治会主体の健康づくり体操継続による参加者の健康づくり意識と主観的变化. 第 72 回日本公衆衛生学会総会. 2013.10.24 (津市)
- 3) 田口孝行, 廣瀬圭子: 健康づくりリーダー育成プログラムの開発と実施効果. 第 71 回日本公衆衛生学会総会. 2012.10.25 (山口市)

〔報告書〕(計 1 件)

- 1) 田口孝行 (編集代表): 健康づくり・介護予防リーダー育成講習会モデルテキスト. 平成 23 年度科学研究費助成事業 基盤研究 (C) (課題番号: 23500884) 報告書. 全 94 頁. 2013.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

田口 孝行 (TAGUCHI TAKAYUKI)
埼玉県立大学・保健医療福祉学部・准教授
研究者番号: 20305428

(2) 研究分担者

該当なし

(3) 連携研究者

該当なし