

令和元年6月25日現在

機関番号：34404

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2018

課題番号：15K00741

研究課題名(和文)住民主体の互助活動を推進する地域リハビリネットワーク構築に関する研究

研究課題名(英文)study of the effects of constructing a local rehabilitation network

研究代表者

高井 逸史(Takai, Itsushi)

大阪経済大学・人間科学部・教授

研究者番号：70635937

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：リハビリテーション専門職等が集う団体を設立し、地域包括支援センターと連携を図り、運動指導など希望する自治会等に出向き、継続的に健康づくり講座を実施した。その結果、運動器疾患や認知症を予防する自己効力感が向上し、自ら自主的に身体活動を高める行動がみられた。バランス能力をはじめ、下肢筋力など運動機能面も有意に向上する結果がみられた。さらに、これまで自治会に参加することがなかった住民も健康づくり講座がきっかけで、住民同士のつながりが深化する効果も得られた。また、IT企業とも協働し身体活動量の可視化により、運動継続性に一定の効果があることを判明した。

研究成果の学術的意義や社会的意義

地域包括ケアシステムの深化に向け、住民主体となった介護予防の通い場を展開する必要がある。地域コミュニティが脆弱化する中、すべての地域が住民主体で実施することは極めて困難である。そこで、本研究ではリハビリテーション専門職等による団体を設立し、地域包括支援センターと連携を図り、自治会等に出向き、継続的に住民と協働した健康づくり講座を実施した意義は極めて大きい。定期的リハビリテーション専門職と関わることにより、介護予防に資する健康リテラシが高まり、住民一人ひとりの自助力向上につながる。さらに地域ぐみで関わっているため、住民同士の互助力アップにも寄与することができた。

研究成果の概要(英文)：We established a group consisting of rehabilitation specialists to work cooperatively with a comprehensive community support center. We went to a residents' association that had asked us to provide exercise instruction and set up an ongoing series of health promotion lectures. We found that there was an improved sense among the participants of their ability to prevent motor system disease and dementia through their own actions, and we observed participants voluntarily taking steps to enhance their physical activities. The results also indicated significant improvements in their ability to maintain balance and motor functions such as leg muscle strength. these health promotion lectures awakened the interest of residents who had not previously participated in the community association, so we found that our program also had the effect of deepening connections among community members. We collaborated with an IT company to set up a means of visualizing the participants' amounts

研究分野：家政・生活学一般

キーワード：リハビリテーション専門職 自治会 健康づくり 地域包括ケアシステム 健康リテラシ

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

研究フィールドである堺市南区泉北ニュータウンでは、地域包括支援センターや社会福祉協議会、区保健師の自治会へのアウトリーチがあり、各校区単位で住民同士のつながりはあった。しかしながら住民主体の介護予防の取組みは、自治体住民に委ねられており、継続的にリハビリテーション専門職等が自治会と関わりを持つ校区はほとんどみられなかった。

2. 研究の目的

(1) 堺市南区泉北ニュータウン校区内の互助活動による閉じこもりや介護予防に有効な活動を行っている取組み活動を把握する。

(2) 介護予防活動がより効果的、持続的に機能するため、リハビリ専門職等が住民らによる介護予防の活動に協力支援ができる体制づくり「地域リハビリネットワーク」を構築する。

(3) 地域リハビリネットワークにおける介護予防の効果を検証する。

3. 研究の方法

研究目的(1)に対し、南区 17 校区の校区福祉委員長を対象に、校区福祉委員活動に関するアンケートを実施した。今回同様に「見守り・声かけ」は全校区実施されていたが、「家事援助」や「外出援助」といった生活支援活動については、多くの校区で実施されておらず、「外出支援」については、実施している校区は 6 校区であった(表参照)。活動しない理由は、図に示すとおり、「希望する人がいない」を挙げる割合が最も多い結果となった。

表1 実施状況

	実施あり	実施なし
お元気ですか訪問活動	17(100)	0
家事援助活動の実施	6(35)	11(65)
外出援助活動の実施	7(35)	12(65)
介護・介助活動の実施	2(12)	15(88)
校区数 (%)		

介護予防の活動を行っている校区にはヒアリングを実施し活動内容の情報収集を行った。

研究目的(2)に対し、リハビリテーション専門職をはじめ、看護師、管理栄養士などを対象とした介護予防の研修会を実施した。さらに研修会の参加者をメンバーとした団体「ひとまちプロジェクト」を設立し法人化した。地域の健康づくりを支援するプロボノ活動を堺市や自治会等と協働し実施した。研究目的(3)に対し、堺市と連携しウォーキングイベントを 6 回実施し、参加者を対象に運動習慣や自覚的健康観などを調査した。自治会等と協働し健康づくり講座を 15 カ所設立し、参加者のバランス能力や筋力、運動に対する自己効力感の変化を分析した。

4. 研究成果

自治会内で介護予防に資する取組みを実施している校区も散見するが、内容が固定化し参加人数も少なく、運動そのものが科学的根拠に乏しいことが明らかとなった。そこでリハビリテーション専門職等が集う団体を設立し、地域包括支援センターと連携を図り、運動指導など希望する自治会等に出向き、継続的に健康づくり講座を実施した。主催または協力する健康づくり講座は、堺市西区で 2 カ所、南区においては 19 小学校区中 12 小学校区で 15 カ所、西区と南区を合計すると 17 カ所で実施されている(平成 30 年 12 月現在)。1 カ所の利用者数は 10 名から多いところで 50 名を超す。活動内容では、介護予防体操が 70% (14 カ所) と最も多く、次にノルディック・ウォーク講座が 20% (4 カ所) である。健康づくり講座を始めるきっかけとなった理由として、住民からの依頼が 35% (7 カ所) と最も多く、次に地域包括支援センターが 30% (6 カ所)、行政が 20% (4 カ所) と続く。行政とは、南区泉北ニュータウンにある近隣センター活性化目的のため、スーパーの空きスペース

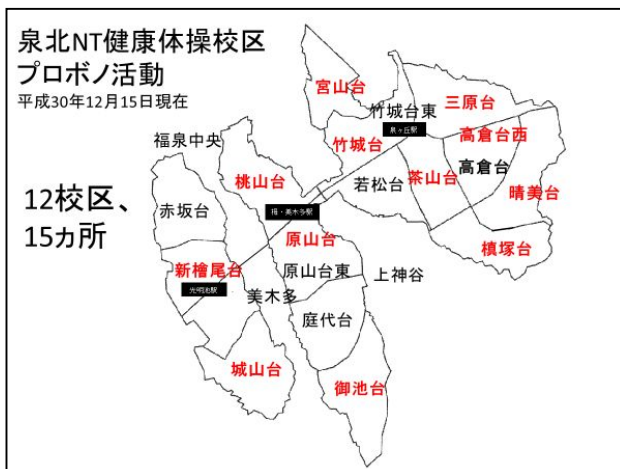


図1 泉北ニュータウン健康体操実施校区



図2 身近な徒歩生活圏で介護予防を実施

情報を得ていた。

実施場所では、集会所や地域会館が最も多く 50% (10 カ所)、次いで近隣センターが 40% (8

カ所)。発足した平成 28 年 4 月から平成 29 年 3 月までの 1 年間に開催された回数は 231 回、参加延べ人数は約 3,600 名になる。平成 29 年 2 月には一般社団法人化となり、同年 3 月には「泉北ニュータウンまちびらき 50 周年事業」の連携事業の承認を受け、地域住民と協働したウォークイベントを開催している。さらに、同年 5 月より堺市総合事業の「短期集中通所サービス」の委託を受けている。以下、地域住民と協働し創設した健康づくり講座とウォーキングイベントについて、報告する。なお同法人は平成 30 年 12 月末をもって解散した。

地域住民と協働した健康づくり講座の創設

地域会館で



健康講座

要介護状態を招くフレイルを理解

運動と栄養からフレイル
予防の知識を学ぶ

自治会 A の住民から依頼があり、連合会長と校区福祉委員から健康づくり講座の要請があった。人口 9,420 人、高齢化率 27.1% と(平成 26 年)南区の中では、高齢化率が低い校区である。そこで、自治連合会長をはじめ校区福祉委員、民生委員らが集い、ワークショップを 3 回開催した。テーマは 1 回目「どうして健康づくりが必要なのか」、2 回目「介護状態を引き起こす疾病について」、3 回目「住民同士できること、できないこと」。その結果、健康寿命を延ばすには、要介護状態を招く恐れのあるフレイル、つまり

ロコモティブシンドロームやサルコペニア、MCI (Mild Cognitive Impairment) を予

図 4 地域住民と協働した健康づくり講座(1)

防することに、講座の基本方針が決まった。そこでフレイルの理解を深めるため、薬剤師や看護師、管理栄養士らによる健康講義、ロコモティブシンドロームやサルコペニアの予防を目的に、理学療法士と作業療法士による体操講座、正しい姿勢での歩行能力を高めるため、有資格者によるノルディック・ウォーク講座。これら 3 つの講座をパッケージ化した健康づくり講座の計画が練られた。また、住民のサポーター育成計画も講座の中に組み込み、今後住民自らが健康づくり講座を企画し運営ができることをめざした。そこで、自治会 A は堺市その結果、運動器疾患や認知症を予防する自己効力感が向上し、自ら自主的に身体活動を高める行動がみら

商店街で



健康体操

転びにくい身体づくりの実践を学ぶ

スーパー空きスペースで



健康体操

体操と身体機能評価を行いフレイル予防の実践を学ぶ

緑道・公園で



**ノルディック
ウォーク**

参加者を歩行能力別に分け住民リーダーと一緒にウォーク

人材育成による活動の継続
↓
住民サポーター養成講座



図 5 地域住民と協働した健康づくり講座(2)

れた。バランス能力をはじめ、下肢筋力など運動機能面も有意に向上する結果がみられた。さらに、これまで自治会に参加することがなかった住民も健康づくり講座がきっかけで、住民同士のつながりが深化する効果も得られた。

近隣資産を活かしたウォーキングイベントの開催

われわれは平成 29 年（2017 年）に地域の歴史や自然など近隣資産を活かし、地域住民と協働したウォーキングイベントを実施した。そこで本研究では、参加者のアンケート結果を分析し、健康づくりの視点から高齢者にとって望ましいウォーキングイベントのあり方を明らかにすることを目的とした。

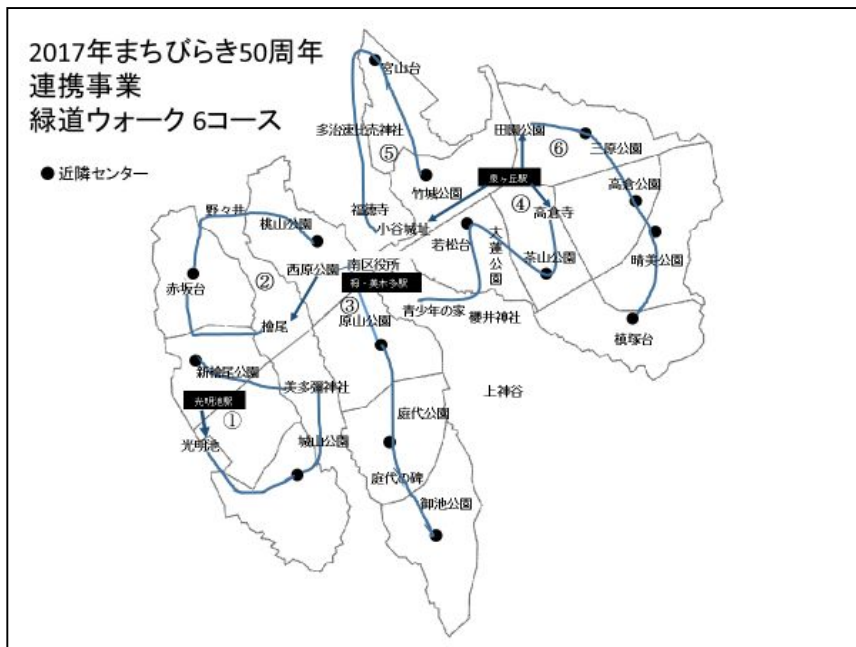


図 6 緑道ウォークの 6 コースの説明

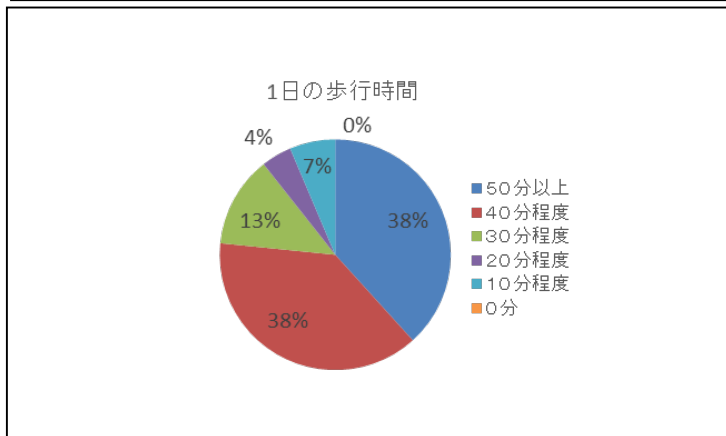
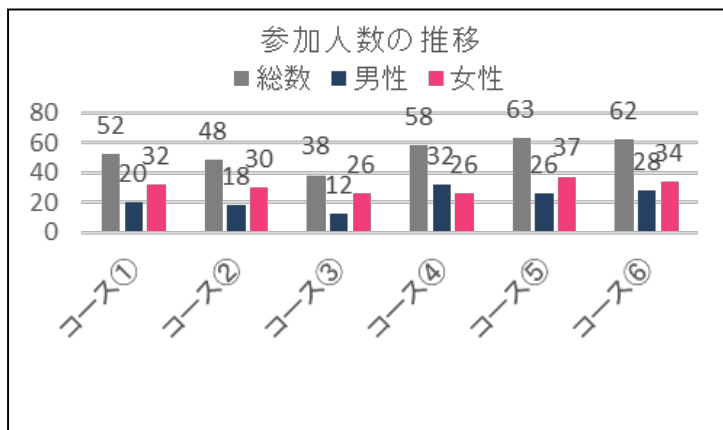


図 7 参加人数の推移と参加者の歩行時間

平成 29 年堺市泉北ニュータウンまちびらき 50 周年事業において、泉北ニュータウン（以下、泉北 NT）全域を 6 コースに分け、5 月から 12 月の 8 月と 9 月を除く期間に実施した。子どもから高齢者まで、誰もが参加できるように、コースの距離は約 5～7km に設定した。本イベントのねらいは、泉北 NT にある緑地や緑道、神社仏閣など近隣資産を活用したウォーキングを通じ、住民同士のつながりを深め、健康づくりの意識を醸成することであった。また、各コースの近隣資産については、その地域の自治会や歩こう会の住民から情報収集を行った。全コースとも最寄りの神社仏閣に立ち寄り、そこで歴史講座を実施する「いにしえのお話」。さらには歩行器など歩行支援用具の「体験コーナー」も設定した。参加者には終了時にアンケートへ記入してもらった。アンケート項目は性別、年齢、在住校区、ウォーキング習慣の有無やその時間、「いにしえのお話」と「体験コーナー」の感想については

「大変良かった・良かった・あまり良くなかった・良くなかった」の4件法で回答を求めた。「いにしえのお話」と「体験コーナー」については、「男/女」と「前期高齢者/後期高齢者」との関連性を調べるため、クロス集計を行い、Spearmanの順位相関係数を用いて検討し有意水準は5%とした。

コースの総数がもっと少なく38名であった。コースからコースへと参加数の増加傾向がみられた。6コースの平均参加数は約52人、その内訳は男性約42%、女性約58%であった。参加者の約72%がコース付近の校区在住者であった。1日のウォーキング所要時間は参加者の76%が40分以上であった。「いにしえのお話」では約86%が「大変良かった」、または「良かった」という結果であった。一方、「体験コーナー」では約62%が「大変良かった」、または「良かった」という結果であった。さらに、「いにしえのお話」と「体験コーナー」のクロス集計の結果、「いにしえのお話」と「男/女」に有意差がみられた($p < 0.05$)。「体験コーナー」においては、有意差は確認できなかったが、前期高齢者の方が後期高齢者より「あまり良くなかった・良くなかった」が多い傾向がみられた。自由記述においては、男性は神社仏閣の「いにしえのお話」に関する感想が多くみられ、一方女性では自然や緑道などの近隣資産を再発見し地域への愛着心深化に関するコメントが散見した。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計7件)

高井 逸史「地域包括ケアシステムにおけるプロボノ活動の現状と課題」大阪経大論集 69(6),35-41,2019 (査読なし)
DOI https://doi.org/10.24644/keidai ronshu.69.6_35

高井 逸史, 高木 さひろ, 黒田 研二「介護予防と生活支援の観点からみた自治会互助活動の現状」総合リハビリテーション 46(3),275-279,2018 (査読あり)
DOI <https://doi.org/10.11477/mf.1552201251>

高井 逸史, 山崎 暁子「住民主体の互助活動と連携したリハビリテーション専門職の役割」地域ケアリング 19(4),89-92,2017 (査読なし)
http://www.hokuryukan-ns.co.jp/magazines/02care/care2017_4.html

〔学会発表〕(計6件)

〔図書〕(計1件)

6. 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名:

ローマ字氏名:

所属研究機関名:

部局名:

職名:

研究者番号(8桁):

(2)研究協力者

研究協力者氏名: 山本和弘

ローマ字氏名: Yamamoto Kazuhiro

研究協力者氏名: 陶器俊博

ローマ字氏名: Toki Toshihiro

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。