

平成 30 年 6 月 11 日現在

機関番号：23903

研究種目：挑戦的萌芽研究

研究期間：2015～2017

課題番号：15K15173

研究課題名(和文) 笑いケア体操プログラム活用による過疎地域高齢者への支援モデルの構築

研究課題名(英文) Consideration of an elderly support model using the Laughter Care Exercises Program in underpopulated areas

研究代表者

池田 由紀 (IKEDA, YUKI)

名古屋市立大学・看護学部・准教授

研究者番号：80290196

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,700,000円

研究成果の概要(和文)： 過疎地域の高齢者のサポーターを養成し、本プログラムを活用した高齢者支援モデルを検討した。過疎地域の高齢者の健康の実態調査および本プログラムの介護予防活動に笑いケア体操を取り入れ心身への効果を検討した。  
その成果は、毎日笑っている人は健康観や身体的健康度が高く、笑いの習慣作り支援の示唆が得られた。また、笑いケア体操ができる住民が高齢者のサポーターとして介護予防活動に参加し、笑いケア体操を実施することで、血圧値が有意に改善した。

研究成果の概要(英文)： The present study was to train supporters for the elderly and to investigate an elderly support model using this program in underpopulated areas. We surveyed health conditions of the elderly in such areas and investigated Laughter Care Exercise that are incorporated in this program and preventive care activity.  
The results suggest that individuals who live with laughter every day have better health view and higher physical fitness, suggesting the support for making a habit of laughter. The blood pressure was improved in subjects who did Laughter Care Exercise under the instruction of qualified local residents who participate in a preventive care activity as supporters for the elderly.

研究分野：看護学

キーワード：笑いケア体操 高齢者サポーター 介護予防活動 高齢者支援モデル

### 1. 研究開始当初の背景

少子高齢化の日本において、地方の過疎化も進み、過疎地域で暮らす人々の高齢化は、その地域だけの問題にとどまらず、日本の将来における大きな問題でもある。過疎地域においては、高齢者を支える支援者の減少も伴っていることから、人的資源の活用方法を検討することは、急務の課題である。このような現状の中で、地域の活性化に向けた取り組みや、地域力の向上を目指した取り組みが各地域でなされるようになってきた。しかし、地域で暮らす高齢者が、毎日を元気で暮らすための取り組みができるようになるまでには至っていないのが現状である。

研究者は、これまで慢性呼吸器疾患患者に笑いヨガを用いたリラクゼーションプログラムを実施し、心の調整を自分で図ることができ、抑うつ・不安の軽減が図れた。この研究成果を踏まえ、過疎地域で暮らす人がサポーターとなって高齢者を支援できるように笑いを用いたプログラムを実施することで、その地域で暮らす人々が元気で過ごすことができるのではないかと考え、笑いケア体操プログラムの効果を検討した。

### 2. 研究の目的

過疎地域の高齢者の笑いの支援をする笑いケア伝道師として育成し、笑いケア体操プログラムを活用した高齢者支援のモデルを構築することを本研究の目的とする。

- (1) 過疎地域の高齢者の生活習慣と健康の実態を把握する。
- (2) 高齢者の笑いの支援する人を募り、笑いケア体操プログラムを実施し、対象者の心身の健康に及ぼす影響を検討する。
- (3) 笑いケアプログラムを受けた人を笑いケア伝道師とし、介護予防活動(いきいき百歳体操)に笑いケア体操を取り入れたことによる高齢者の心身への効果を検討する。

### 3. 研究の方法

(1) 過疎地域の高齢者の生活習慣と健康の実態調査

- ①方法：横断研究、無記名自記式質問紙調査
- ②対象者：地域の福祉課が主催する健康講座に参加した高齢者約70名
- ③調査方法：過疎地域5か所で開催された地域の福祉課が主催する健康講座に参加し、研究に同意が得られた人に質問紙調査用紙を配布し、その場で回答してもらい回収した。
- ④質問紙調査内容：基本属性(年齢、性別、家族構成等)、生活習慣、生活機能評価、ストレス対処能力(SOC)、うつ評価(GDS-15)、健康関連QOL(SF-8)
- ⑤分析方法：数量的データは、基本統計を算出した。また、笑いの頻度と各スコア化した指標との関連をノンパラメトリック検定を用いて比較した。統計ソフトはSPSSver. 21を用いた。

(2) 笑いケア体操プログラムの心身への影響の検討

- ①方法：準実験研究、介入研究
- ②対象者：過疎地域在住の20歳以上の住民で、健康づくりに興味がある人約40名
- ③調査方法：一般公募で申し込まれた対象者全員に研究の主旨を説明し、同意を得られた人の希望別に前期群(介入群)と後期群(対照群)とし事前説明時に両群の前調査を実施した。介入群には、笑いケア体操を実施し、対照群は何も実施せず、3ヶ月後に再度両群の調査を実施した。
- ④調査内容：基本属性(性別・年齢、家族構成等)、セルフ・エフィカシー(GSES)、精神的健康(HAD)、健康関連QOL(SF-8)
- ⑤笑いケアプログラムの適用方法：笑いケアプログラムは、2日間の笑いケア体操講座として笑いケア体験のセッション、笑いとの関係、笑いケア体操の専門家(日本笑いヨガ協会代表)の協力を得て実施した。その後、2週間に1回の研修を3回実施後、1ヶ月に1回の研修を3回実施しフォローアップとした。
- ⑥分析方法：数量的データは、基本統計を算出した。前調査における2群間の比較はt検定およびカイ2乗検定を実施した。また2群間比較では、前調査時と3ヶ月後の比較をノンパラメトリック検定で行った。統計ソフトはSPSSver. 21を用いた。

(3) 介護予防活動(いきいき百歳体操)に「笑いケア体操」を取り入れた心身への効果の検討

- ①方法：1群事前—事後テストデザイン、観察研究
- ②対象者：各地域の老人クラブに登録している高齢者約30名
- ③調査方法：研究の主旨に同意が得られた老人クラブに所属する65歳以上の高齢者を対象に前調査を実施後、「いきいき百歳体操」のみを週1回3ヶ月継続行後、調査を実施し、次に「いきいき百歳体操」に「笑いケア体操」を加えた「ケラケラ百歳体操」を週1回3ヶ月継続しその後調査を実施した。
- ④調査内容：質問紙調査：基本属性、うつ評価(GDS-15)、健康関連QOL(SF-8) 体力測定；身長、体重、血圧、握力、ピークフロー値、Time UP & go(TUG)
- ⑤ケラケラ百歳体操の適用方法  
いきいき百歳体操(DVDを見ながら筋力増強運動を1回約30分実施する)に笑いケア体操(深呼吸、手拍子、笑いの体操を先の研究で養成した笑いケア伝道師指導のもと約10分程度実施する)を加えたものを週1回3ヶ月継続して実施した。
- ⑥分析方法：数量的データは、基本統計を算出した。前調査と3ヶ月後、6ヶ月後の変化量の比較をノンパラメトリック検定を用いて行った。統計ソフトはSPSSver. 21を用いた。

た。

#### (4) 倫理的配慮

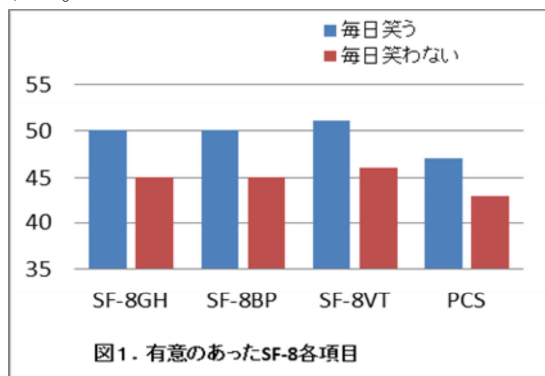
(1)～(3)の研究に置いて、研究代表者が所属する研究機関および当該研究実施施設の研究倫理委員会の承認を得て実施した。対象者には、研究の目的・方法、自由意志に基づく参加、個人情報保護、プライバシー保護などについて説明を行い同意を得た。

#### 4. 研究成果

(1) 過疎地域の高齢者の生活習慣と健康の実態調査

①対象者：健康講座に参加した70名の高齢者のうち質問紙調査に同意が得られた52名のうち、欠損値のない45名を分析対象とした。

②結果・考察：平均年齢は、72.4歳、女性41名であった。分析対象者の笑いの頻度は、毎日笑う人が30人、それ以外の方は15人であった。笑いの頻度と健康関連QOLの関連を分析した結果、健康観、活力、痛みと身体健康を表すサマリースコアPCSと笑いの頻度は統計学的に有意な差が認められた。毎日笑う人は、健康感が高く、痛みが少なく、活力がある人たちで、身体的健康感が高いことがわかった。身体的健康と毎日笑うという習慣が関連していることから笑いの習慣作りを支援していくことが重要であると示唆が得られた。



(2) 笑いケア体操プログラムの心身への影響の検討

①対象者：介入群12名、対照群11名であったが、身体不調の理由で3名脱落し、3ヶ月後の調査が実施できたのは、介入群11名(男性2名、女性9名、平均年齢72.3歳)、対照群9名(男性2名、女性7名、平均年齢69.1歳)であった。

②結果・考察：前調査において、介入群と対照群の属性及びGSES、HAD、SF-8の調査の得点において有意な差は認められなかった。介入後3か月後の結果は、GSES、HAD、SF-8の調査の得点は2群間で統計学的には有意な差が認められなかった。

以上のことから、介入群と対照群の2群間に介入3ヶ月後の結果として有意な差が認められなかった理由として、両群とも健康な人

が対象であったこと、対象者数が少なく、年齢のばらつきが大きかったこと、また、3ヶ月後という短い期間での笑いの心身への影響は表れにくかったのではないかと考える。評価指標の問題もあると考える。今後は、評価指標の再検討および対象者数を増やし、長期の期間での比較検討が必要であると考え

(3) 介護予防活動(いきいき百歳体操)に笑いケア体操を取り入れた心身への効果の検討

①対象者：対象者は17名(2名が脱落した)平均年齢74.4歳(66歳～86歳)で、女性14名、男性3名、17名中8名が独居であった。

②結果・考察：前調査と3ヶ月後、6ヶ月後の変化量の比較したところ、質問紙調査の一つ評価、健康関連QOLでは統計学的に有意な差は認められなかった。体力測定において、ピークフロー値、握力、TUGも統計学的に有意な差が認められなかったが、血圧差値(収縮期血圧と拡張期血圧の差)において有意な差が認められた。対象者は、「ケラケラ百歳体操」後、血圧値が改善していた。

介護予防活動に有酸素運動の「いきいき百歳体操」に「笑いの体操」を加えた「ケラケラ百歳体操」を実施したことで、血圧の改善が認められたことは、今後の循環器疾患や脳血管疾患の発症の予防に有効であると考え

(4) 得られた成果の国内外における位置づけとインパクト

本研究の目的は、過疎地域に在住する高齢者が元気で過ごすことができるように、地域の人材を高齢者のサポーターとしての笑いケア伝道師として育成し、地域の高齢者を笑いの体操を通して支援することであった。得られた成果は、寝たきりやADL低下の原因となる脳血管疾患や循環器疾患の要因である血圧値が改善できた。この成果は、過疎地域で暮らす高齢者が毎日元気で暮らす取り組みとして有意義な結果であったと考える。また、地域の人材が笑いケア伝道師としてのサポーター活動が、地域の高齢者の健康を支援できることは、今後の日本の過疎地域が増えることも想定して、有意義な方法であると考え

国内外において、高齢化率の先進国である日本のこのような取り組みが健康長寿日本として諸外国の見本となれるのではないかと推察する。

(5) 今後の展望

笑いケア伝道師としてのサポーターの活動は現在も継続中である。本研究結果では、3ヶ月、6ヶ月の成果であったことから、さらに長期的な成果を検討する必要があると考える。

## 6. 研究組織

### (1) 研究代表者

池田由紀 (IKEDA Yuki)  
名古屋市立大学・看護学部・准教授  
研究者番号：80290196

### (2) 研究分担者

福岡篤彦 (FUKUOKA Atuhiko )  
奈良県立医科大学・医学部・非常勤講師  
研究者番号：10336852

安東由佳子 (ANDOU Yukako)  
元名古屋市立大学・看護学部・准教授  
研究者番号：50314745  
(平成 27 年度のみ)

加藤亜妃子 (KATOU Akiko)  
元名古屋市立大学・看護学部・講師  
研究者番号：30553234  
(平成 27 年度のみ)

天野薫 (AMANO Kaoru)  
名古屋市立大学・看護学部・助教  
研究者番号：907477833  
(平成 27 年度のみ)