

令和元年6月19日現在

機関番号：34605

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2016～2018

課題番号：16K01783

研究課題名（和文）住民主体の介護予防における「自助」と「互助」の客観的効果に関する研究

研究課題名（英文）Effect of "self-help" and "mutual help" of residents-based care prevention.

研究代表者

高取 克彦（TAKATORI, Katsuhiko）

畿央大学・健康科学部・准教授

研究者番号：90454800

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）：介護予防における「自助」と「互助」の相互作用を検証するため、介護予防リーダーと、リーダーが運営する通いの場参加者の健康関連指標の変化を調査した。

結果として、介護予防リーダーでは活動1年半後において脚力および柔軟性が有意に改善しており（ $p < 0.01$ ）、リーダー運営の教室参加者においても柔軟性を除く全ての項目で有意な改善が認められた（ $p < 0.01$ ）。地域力を表すソーシャルキャピタルはリーダー活動地域が対照地域に比較して高かった（ $p < 0.01$ ）。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究の結果により、介護予防の担い手となる住民リーダーの活動が地域高齢者の身体的健康状態を改善させるだけでなく、リーダー自身の健康度にも良好な結果をもたらす事が明らかとなった（自助と互助の客観的効果）。これらの結果はこれからの住民主体の介護予防を推進する上で、担い手の獲得と活動支援および地域力の向上に有用なデータとなると考えられる。

研究成果の概要（英文）：In order to examine the interaction between "self-help" and "mutual help" in care prevention, we investigated changes in health related indicators of care prevention leaders and participants in care prevention classes managed by the leaders. As a result, in one and a half years of activity as a care prevention leader, leg strength and flexibility were significantly improved ( $p < 0.01$ ). In addition, in the classroom participants, all items except flexibility showed significant improvement ( $p < 0.01$ ). The social capital strength, which represents regional strength, was significantly higher in areas where care prevention leaders engaged in activities than control areas ( $p < 0.01$ ).

研究分野：高齢者の健康増進・介護予防

キーワード：介護予防 地域包括ケア 住民リーダー

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

1. 研究開始当初の背景

- (1) 地域包括ケアシステムの中では新しい介護予防として、元気高齢者が虚弱高齢者を支える仕組みづくり、高齢者の生きがい、出番づくり、集いの場の創生などの「自助」「互助」の観点が最も重要視されてきている。
- (2) 総合事業に向けてのガイドラインでは介護予防におけるリハビリテーション専門職の役割は従来からの運動指導者としてだけでなく、住民主体の介護予防の仕組みづくりや街づくりへの関わりが求められている。

2. 研究の目的

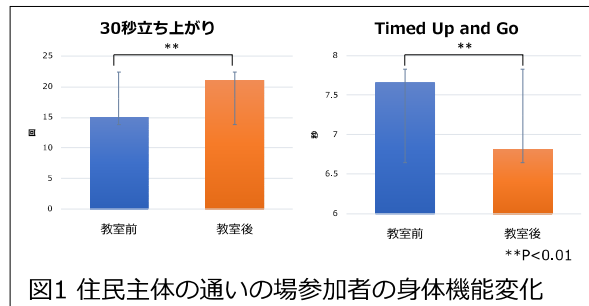
- (1) 住民主体の介護予防による効果や担い手（介護予防リーダー）自身の健康度への影響を明らかにし、「自助」と「互助」の客観的効果を検証すること。
- (2) 介護予防リーダーの活動が介入地域におけるソーシャルキャピタル強度(地域の信頼・互酬性・社会活動)に及ぼす影響を調査すること。

3. 研究の方法

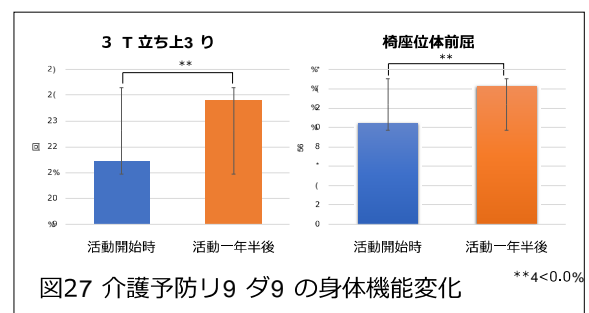
- (1) 住民主体の介護予防における「互助」の客観的効果検証として、大学との連携が可能であった2自治体で養成された介護予防リーダーが運営する住民主体型の通いの場にて、参加者の身体機能の変化、生活機能の変化を通いの場参加前後で比較した。また「自助」の客観的効果の検証のために、介護予防リーダー自身の身体機能を活動開始時から経年的に評価し、また活動に対する効力感や健康に関する考え方の変化などをアンケートにて調査した。
- (2) また介護予防リーダーが活動する通いの場の参加者に対して個人レベルのソーシャルキャピタル強度(信頼、互酬性、社会活動)を調査し、介護予防リーダーが活動していない地域における通いの場参加者との比較を行った。

4. 研究成果

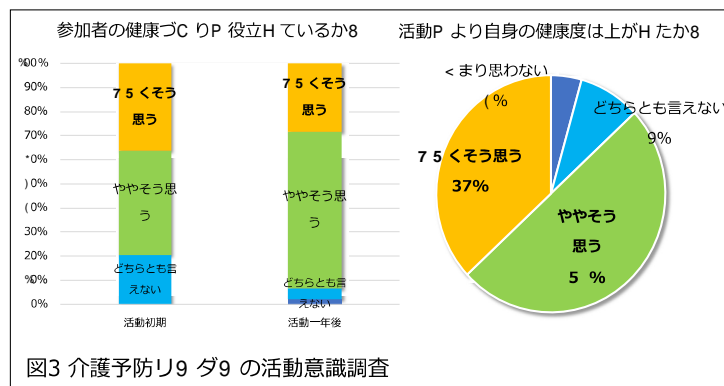
- (1) 「互助」の効果として、介護予防リーダー運営の通いの場（週1回、60分間を2ヶ月間）参加者(n=57、平均年齢74.5±5.2歳)の30秒間立ち上がり回数および複合動作能力(Timed Up and Go)は参加前に比較して有意に改善した(各 p<0.01) (図1)。



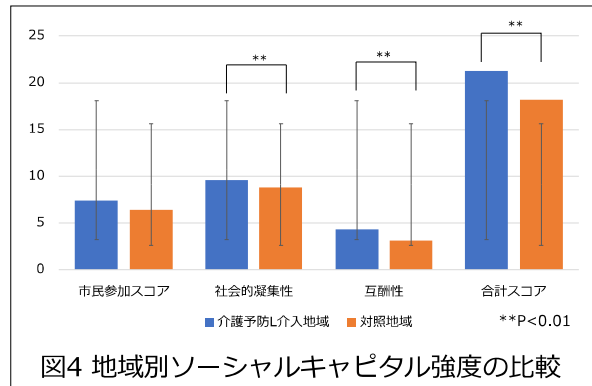
- (2) 「自助」の効果として、介護予防リーダー活動開始時と活動後1年半経過時との比較では脚力(30秒立ち上がり回数)および柔軟性(椅座位体前屈距離)に有意な向上が認められた(p<0.01)(図2)。骨格筋量(活動開始時 SMI: 6.4, 活動後 SMI: 6.5), 体脂肪率(活動開始時 30.2%, 活動後 29.4%)には有意な差は認められなかった(n=62, 平均年齢 68.6±7.2歳)。



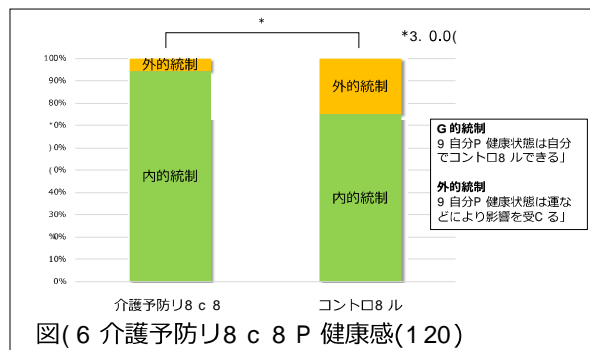
- (3) 介護予防リーダー活動に対するアンケート調査(n=48)ではリーダーとしての活動が自身の健康度の向上を自覚している者が多く、また活動や参加者の健康づくりに役立っていると感じる(「ややそう思う」または「すごくそう思う」)者の割合は増加していた。(図3)



(4) 介護予防リーダーが活動する介入地域の高齢者(n=20, 平均年齢 77.5 ± 5.9 歳)では非介入地域(n=40, 平均年齢 72.9 ± 7.1 歳)に比較して個人レベルのソーシャルキャピタル合計スコアが有意に高く(p<0.01)、下位項目別には「社会的凝集性」「互酬性」スコアに有意な差が認められた(p<0.01)。(図 4)



(5) 介護予防リーダーと一般地域住民との健康に対する考え方の違いを評価するためにコントロール所在を Health Locus of Control 尺度(HLC 尺度)を用いて比較を行った結果、介護予防リーダー(n=37)は一般住民(n=52)に比較して、自身の健康状態を自分でコントロールできると考える「内的コントロール所在」を有する者の割合が有意に高かった(p<0.05)。(図 5)



## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 1 件)

高取克彦：住民主体の介護予防における「自助」と「互助」の客観的効果検証に向けての取り組み. Bio Clinica, 査読あり, 32 巻(1), 2017, 77-82.

〔学会発表〕(計 2 件)

住民主体の介護予防における「自助」と「互助」の客観的効果の検証：身体機能面の変化に着目して. 第 3 回日本予防理学療法学会サテライト集会(平成 30 年 3 月)

地域包括ケアシステムにおける住民主体型介護予防の自助と互助の客観的効果について. 第 5 回日本地域理学療法学会大会(平成 30 年 12 月)

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

出願年：

国内外の別：

取得状況(計 0 件)

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

取得年：

国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

## 6 . 研究組織

### (1)研究分担者

研究分担者氏名：松本 大輔

ローマ字氏名：MATSUMOTO Daisuke

所属研究機関名：畿央大学

部局名：健康科学部

職名：准教授

研究者番号（8桁）：20511554

研究分担者氏名：山崎 尚美

ローマ字氏名：YAMASAKI Naomi

所属研究機関名：畿央大学

部局名：健康科学部

職名：教授

研究者番号（8桁）：10425093

研究分担者氏名：文 鐘聲

ローマ字氏名：MOON Jong-song

所属研究機関名：畿央大学

部局名：健康科学部

職名：准教授

研究者番号（8桁）：50460960

### (2)研究協力者

研究協力者氏名：

ローマ字氏名：

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。