

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 2 年 6 月 12 日現在

機関番号：31107

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16K12301

研究課題名(和文) 地域で生活する独居高齢者を対象とした大学生によるヘルスリテラシー教育に関する研究

研究課題名(英文) Research on Health Literacy and Subjective Sense of Well-being in Elderly People Living Alone in the North Tohoku Region:

研究代表者

松尾 泉 (matsuo, izumi)

弘前医療福祉大学・保健学部・教授

研究者番号：60550829

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,600,000円

研究成果の概要(和文)：北東北地方における、独居高齢者の閉じこもり予防およびヘルスリテラシー向上を目的に、学生ボランティアによる健康教育を実施した。独居高齢者の生活実態や健康観、保健行動について、自記式質問紙を用いて調査した。また、主催者・実施者・参加者に半構成的インタビュー調査を行った。結果の一部として、有効回答を得た独居高齢者55名は高血圧・糖尿病等の基礎疾患を持ち、かかりつけ医を定期受診していた。健康教育をふくめ社会参加への意欲をもち、継続的に事業へ参加していた。今後は、ヘルスリテラシー・主観的健康統制感・幸福感など、実施した尺度測定の結果について詳細な分析を行い、成果は論文として発表する予定である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

高齢化率が高く地域の組織力が低下する傾向にある北東北地方における、独居高齢者の閉じこもり予防は重要な課題である。今回健康教育プログラムに参加した独居高齢者は基礎疾患を抱え容易に介護状況に至る恐れがあるものの、社会的交流や医学的な支援を頼りながら、自宅での生活維持してる状況が明らかになった。今後も意欲を保持しながら健康教育への参加が期待できる。一方、閉じこもり状態が予測される、地域に潜在する独居高齢者については、本プログラムの受講勧奨方法では効果が見られなかった。今回のデータを基礎資料として、事業に消極的な独居高齢者への支援に向けた新しいプログラムを作成し実施する予定である。

研究成果の概要(英文)：We carried out a health education cormorant by student volunteers in the northern Tohoku region with the aim of preventing the elderly from living alone and improving their health literacy. The self-administered questionnaire was used to investigate the living conditions, health views, and health behaviors of the elderly living alone who participated. In addition, a semi-structured interview survey was conducted with the organizers, implementers, and participants. As a part of the results, 55 elderly people living alone who had valid answers had basic diseases such as hypertension and diabetes, and regularly consulted their family doctor. He was motivated to participate in society, including health education, and continued to participate in the business. In the future, we plan to perform a detailed analysis of the results of the scale measurements we have conducted, such as health literacy, subjective health control, and well-being, and we will publish the results as a paper.

研究分野：地域看護

キーワード：健康教育 ヘルスリテラシー 主観的健康観 生活機能 学生ボランティア 地域住民 閉じこもり予防

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。

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19 (共通)

1. 研究開始当初の背景

日本では、高齢者単独世帯の割合が上昇し、2035年には全世帯の70%が独居または夫婦のみ世帯になると予測されている。高齢者の多くは加齢に伴う心身の変化に加え基礎疾患を持ちながら生活しており、容易に要介護状態に陥る可能性がある。このため、高齢者の健康生活を地域で支える地域包括ケアシステムが推進され、高齢者の認知症・生活不活発症や閉じこもり予防に向けての様々な施策が考えられている状況である。

なかでも今後増加が予測される独居高齢者は、社会参加の機会が少ないなど、閉じこもりや生活の不活発化をもたらす要因が多く、地域包括ケアの視点に立った対策が急務である。しかし、これまで閉じこもり予備軍とされる独居高齢者に特化した看護研究はみられない。総務省(平成25年度情報通信白書)は、健康情報を活用し現役世代と共生しながら、積極的に社会参加することで、高齢者の健康寿命が延伸する可能性を示していることから、学生による地域での健康教育により、高齢者の健康づくり・地域のHL向上を目指したいと考えた。

2. 研究の目的

生活習慣病の罹患率が全国に比して高く健康寿命は短い、冬期の積雪量が多く、高齢者の閉じこもり・生活機能の低下が危惧される地域の独居高齢者を対象に、健康で生き生きと生活できる地域包括ケアの実例とするため、地域で展開されている福祉活動と協働で健康教育を進める。適時の受講勧奨を行うことで健康教育への参加に継続性を持たせることにより、冬期の受講意欲を高め、体力・意欲の低下を予防し、閉じこもり・生活不活発病を予防する。

3. 研究の方法

学生の企画運営による健康講座や受講勧奨により、地域で生活する独居高齢者の参加を促し、参加者の健康感や体力などが向上するとの仮説に基づく介入研究である。地域独居高齢者には現段階でどのような健康課題があるのか、WHOの国際機能分類 International Classification of Functioning, Disability and Health¹ (以下ICF,2001)および、老研式活動能力指標(TMIG-IC)を用いて生活機能と健康課題を評価する。また、主催者である、地域の社会福祉協議会や民生委員メンバー、ボランティア学生との相互作用についてインタビュー調査を行った。

1) 各年度の計画

2016年度

参加者募集・学生募集、健康教育の内容の決定・構成、教材・パンフレットの製作地区担当者との打ち合わせ、健康講座(継続・新規)の実施

2017年度

健康講座(継続・新規)の実施、学生ボランティアと地域で生活する独居高齢者との世代間交流、町内行事への参加、民生委員と共同の個別訪問など受講勧奨、属性等の調査・集計、HL教育サポーター(実施者)の育成、成果物の発表

2018・2019年度

地域健康教育の実施、参加者数、参加者の健康感・健康度・行動変容に関する調査・集計・分析、学生・独居高齢者・民生委員それぞれへのインタビュー調査・集計・分析、成果物の発表

2) 調査時期と調査項目

(1) 独居高齢者に対する調査

健康講座開催時に、独居高齢者に同意を得て基本属性(性別・年代・生活地域)

PGC モラルスケールによる認知・気分や、健康講座参加前後の HL の変化、主観的健康感・健康教育に関する意識(参加のきっかけ・意図)・健康行動(生活・運動・栄養・口腔機能・外出)・地区活動への知識・関心や参加度などを 3 地区会場において調査する。また、健康講座終了後の食事会の際に録音の同意を得たのち半構成インタビューを用いて、健康感や行動の変化や学生との交流について調査する。(資料あり)

次に、参加実態・各地区・各時期の新規・継続受講者の実績、継続して参加された高齢者の健康感・健康行動の変化などを、夏期・冬期で縦断的に調査・分析する。

(2) 学生および地区民生委員に対する調査

健康教育プログラムを実施する学生に同意を得て、自記式質問紙調査及び半構成インタビュー調査を行う。学生の属性や、運営を通じての学びや独居高齢者との交流についての思いなどを調査・分析する。

独居高齢者への活動を行う地区民生委員に同意を得て、自記式質問紙調査及び半構成インタビューを用いて、担当地区の独居高齢者に対する活動の実際や思いなどを調査・分析する。

3) 倫理的配慮

地区担当の民生委員宛に研究の説明文・依頼文を渡し担当地域で活動する旨を説明した。調査地区の住民に対しては、回覧板で研究活動について周知を図った後、独居高齢者に参加協力を申し出てもらい、改めて説明文・依頼文を渡し説明し、文書で同意を得た。

文書には、本研究の目的や趣旨、研究参加は対象者の自由意思に基づくものであり、研究参加について民生委員等の強制力が働かないようにすること、個人情報の保護の徹底、途中撤回の方法を盛り込んだ。対象者に対して毎回の調査時に口頭と文書で再度説明を行い、同意書にサインを得た。

分析はインターネットに接続していないパソコンで行い、紙媒体データ・ICレコーダーの録音データは鍵のかかる棚で厳重に管理した。研究に協力する学生ボランティアは日本学術振興会の研究倫理 e ラーニングコースを修了した者とし、本研究の説明と倫理的配慮についての事前教育を行った。

文書及び口頭で説明事項および学会での発表に使用することを十分に説明し、同意文書により同意を得た。本研究は所属機関研究倫理委員会の承認を受けて実施した。

4. 研究成果

1) 事業の実施対象

研究対象機関名	延べ人数
B市C地区住民	60人(20人×3年間)
B市D地区住民	30人(10人×3年間)
B市E地区住民	80人(対照群として1年のみ)
各地区民生委員	90人(30人×3年間)
F大学学生ボランティア	24人(8人×3年間)

2) プログラムの内容

認知症予防体操と、足指筋力計を使用した転倒予防体操を取り込んだ、元気体操パンフレットを作成し、健康教室会場や同行訪問時に配布する(次ページ資料参照)。パンフレットには、私の記録と称した、毎月のチェック表を付け、活動の動機付けにすると共に、学生ボランティアや民生委員が継続的な実施をサポートできるように工夫した。





足指測定器





足指体操


4. 転倒予防体操
～脚力・バランス向上体操～

1) バランスアップ体操
(1) 片足立ち体操
支え手と同じ側の足を、床につけない程度に上げましょう。10秒づつ、左右交互に2セット行いましょう。

(2) かかと上げ体操
両足で立った状態でかかとを上げ、維持しましょう。次に、ゆっくりかかとを下ろします。











この体操は、バランスを保ち体を支える力がつきます。安全のため、部屋の壁や、安定したイスの背もたれなどに手をつけて行います。

2) 足指体操
(はだして行う体操です)

- ① 床にタオルを置き、イスに浅く座りましょう。はだしになります。
- ② かかとをタオルの外に出し、足指全体でタオルをつかみ、たぐり寄せます。
- ③ 繰り返して、タオルを引き寄せます。
- ④ 反対の足指でもやってみましょう！



この体操で、タオルをつまんで持ち上げたり、足指を動かすだけでも効果がありますよ。

3) プログラムの結果

本研究プログラムを基本とする閉じこもり事業は、地域の社会福祉協議会・民生児童委員協議会などで紹介され、開催地区を拡大している。地域で展開されている福祉活動と協働で健康教育を開催し、適時の受講勧奨を行うことで健康教育への参加に継続性を持たせることに成果を得ている。また、潜在している未出席者への訪問指導事業など、よりニーズの高い高齢者への介入プログラムに向けた発展が期待される。

基本属性

対象者の年代は 80 代（52.7%）が最も多く、食事会の参加年数は 1～20 年（10 年以上 20.0%）であった。

健康教育への参加理由

対象者は、民生委員の誘い 43 名（76.8%）や学生への期待 19 名（34.5%）を契機に、健康情報や方策を得るため参加しており、健康教育の開催は HL 向上の社会的要因となることが推察された。

健康感

主観的健康感について、現在の状態が健康であると回答した者は 40 名（83.6%）であった。健康統制感は、「自己」と回答した者は 42 名（76.4%）で・「医療」37

名(67.3%)・「家族・周囲の人々」38名(69.1%)と回答した者は半数以上であった。

参加者は、現在健康を自覚しているうえに、自分が健康に気を付け、医療や家族・周囲人々の力を借りることで健康をコントロールできるという認識を持つ者が多いと推測された。

客観的健康関連項目

血圧や体重など自己の身体状況を把握していなかったのは9名(16.4%)であった。また、健康行動として友人や近所付き合いの継続を挙げたものは、33名(60.0%)であり、地域交流が健康へ与える効果の認識があることが推察された。

縦断調査

参加者の相互作用：参加した独居高齢者・民生委員・学生ボランティアへのインタビューを実施し、共起ネットワーク図による分析を実施中である。

質問紙調査の縦断結果：単純集計結果の因子分析により健康感・参加動機・年齢の関係が示唆されたが有効回答が少なかったため引き続き分析法を検討中である。

4) 考察

継続受講率や教育効果を高める健康教育プログラムの開発には、高齢者の地域でのつながり・交流を活かした受講勧奨方法の工夫や、個々の生活背景や健康感を考慮したテーマを選定する必要があると考察された。事業に定期的に参加する独居高齢者は、支援者との交流・つながりを多く持つため、健康状態や支援のニーズを捉え対応しやすい。

一方、地区活動に参加しない独居高齢者は、支援を求めているのか否か、生活が自立し健康課題に対処するためのHLを有しているのか、把握されていない。社会参加・社会貢献の有無と高次生活機能障害および社会的孤立の関連性が示されており(Lawton,1972・Breslow, L, 1983) 社会参加の継続が、心身機能の低下を抑制する可能性が示されている(Nakayama,2015)。対象者は、今後加齢に伴って症状が進めば転倒や要介護状況に至るリスクが高い。周囲の住民との関係を維持し、支援が必要かを判断し望ましい行動選択がとれるよう、機能的なHLの付与が必要と思われる(Matsuo,2016)。

5) 今後の課題

研究者らは、参加した独居高齢者・民生委員・学生ボランティアへのインタビューの共起ネットワーク分析の結果より、健康教育プログラムへの参加に消極的な独居高齢者への訪問指導を行っている。調査結果の分析を進め現在学会誌に論文投稿予定である。

同時に作成した報告書(地域で生活する独居高齢者を対象とした大学生によるヘルスリテラシー教育に関する研究(課題番号16K12301)2016年度~2019年度 科学研究費補助金 基盤研究(C)(一般)研究成果報告書)・パンフレットを基に、対象地域を拡大し、地域の特徴に応じた独居高齢者のHLの向上や社会参加活動の促進に向けたプログラムを開発し、高齢者の多様な一般介護予防事業を拡大・継続支援する方策の提示を行いたい。学生ボランティアや民生委員による相互効果を明らかにするなど、今後も地域の健康活動の発展に貢献していきたい。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計6件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 松尾泉
2. 発表標題 学生による独居高齢者のヘルスリテラシー向上を目的とする健康教育に関する研究
3. 学会等名 日本在宅ケア学会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Izumi Matsuo
2. 発表標題 Study on Improvement in Health Literacy of Elderly People Living Alone Via Regional Volunteer Activities by Students
3. 学会等名 Asia-Pacific Conference on Public Health [APCPH] 6th
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 松尾泉
2. 発表標題 大学生主催の地域活動に参加する独居高齢者の主観的健康感および健康関連項目 -
3. 学会等名 日本衛生学会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 松尾泉
2. 発表標題 独居高齢者の地区活動を活用したヘルスリテラシー向上に関する研究
3. 学会等名 日本地域看護学会
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 松尾泉
2. 発表標題 独居高齢者の健康教育参加 のモチベーションの検討
3. 学会等名 第19回日本社会医学学会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 山田真司
2. 発表標題 独居高齢者の地域健康教室への継続的参加 の要因の検討
3. 学会等名 東北公衆衛生学会
4. 発表年 2017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	細川 満子 (mitsuko hosokawa) (20315542)	東京情報科学大学・保健学部・教授 (32515)	
研究分担者	西沢 義子 (yoshiko nisizawa) (60113825)	弘前医療福祉大学・保健学部・教授 (31107)	
研究分担者	川口 徹 (tooru kawaguchi) (80241678)	青森県立保健大学・健康科学部・准教授 (21102)	

6. 研究組織（つづき）

	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	笹森 佳子 (yosiko sasamori) (90723015)	青森県立保健大学・健康科学部・助手 (21102)	
研究 分 担 者	山田 真司 (masashi yamada) (00200741)	青森県立保健大学・健康科学部・教授 (21102)	