

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 6 年 6 月 22 日現在

機関番号：22702

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2023

課題番号：17K17994

研究課題名（和文）要支援高齢者における運動習慣の促進・阻害要因の量的・質的分析

研究課題名（英文）Quantitative and qualitative analysis of factors promoting and hindering the exercise habits of older adults needing support

研究代表者

小池 友佳子 (Koike, Yukako)

神奈川県立保健福祉大学・保健福祉学部・助教

研究者番号：80714104

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,400,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、要支援高齢者における運動習慣（身体活動）の関連要因を量的および質的に明らかにすることを目的とした。分析の結果、要支援高齢者は健康高齢者と異なり、ヘルスリテラシーと社会的支援のいずれの要因も身体活動に有意な影響をもっていなかったこと、介護保険サービスの利用パターンは身体活動頻度に関連がなかったこと、要支援高齢者の身体活動には自己効力感などの心理的要因が有意な影響をもっていたこと、身体活動の実施は要支援認定に至る前の生活に影響を受けていることが明らかになった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

要支援・要介護高齢者が増加し、介護保険財政の悪化や保険料の増加、介護人材不足等が問題となっている中、介護予防・悪化防止は喫緊の課題である。特に要介護状態への移行リスクが高い要支援高齢者やフレイル、虚弱高齢者に適切な介入を行い、悪化防止や再自立を促すことが重要であるが、支援を必要とする高齢者を対象とした研究は十分であるとは言えない。本研究は要支援高齢者の運動習慣（身体活動）を促進・阻害する要因を心理・社会的要因により多角的に検討し、身体活動促進への実践と支援策の構築への一助となる知見を得た。

研究成果の概要（英文）：This study aimed to quantitatively and qualitatively examine factors related to exercise habits (physical activity) in older adults with support needs. The results found that, unlike healthy older adults, neither health literacy nor social support had a significant effect on physical activity in older adults with support needs. Moreover, the latter's long-term care insurance usage pattern was not associated with physical activity frequency. But psychological factors such as self-efficacy did have a significant effect on their physical activity, while the engaging in physical activity was influenced by lifestyle before they were certified as needing support.

研究分野：リハビリテーション科学

キーワード：要支援高齢者 身体活動 関連要因 促進 介護予防

1. 研究開始当初の背景

近年、高齢者の約 4 分の 1 は日常生活に何らかの影響がある人であることが指摘されている (内閣府, 2015)。今後一層、このような状態にある人の数が絶対的にも相対的にも増加していくことが予想されることから、要介護状態への移行の抑制は喫緊の課題である。それに対する施策として、我が国では 2006 年に介護予防重視型システムへの転換を図ったが、してもらう給付サービスからの脱却と自ら健康的な習慣を確立していくための社会的支援の必要性が高まった。特に要介護状態への移行リスクが高い要支援高齢者に対して、金らは強度の高い身体活動や運動指導には様々な制限が存在することが予測されることから、日頃気軽に実施可能な軽い体操や散歩などの運動が日常生活機能に及ぼす影響について吟味することが必要であると述べている (金ら, 2003)。そのため要支援高齢者に対する、日常生活の中で身体活動量を増加させる方法の模索や、生活機能の維持・改善のための運動や活動への支援は重要な課題であるといえる。

要支援高齢者の運動習慣に関する研究の問題点は以下のとおりである。要支援高齢者は要介護状態に陥るハイリスク集団であるにもかかわらず、運動習慣に関する研究蓄積は乏しい。要支援高齢者がどの程度自らの健康づくりに励んでいるか、運動習慣の普及レベルとその関連要因に関する研究はほとんどみられない。加えて、これまで健康高齢者を対象とした研究で明らかにされてきた運動の促進・阻害要因が、支援を必要とする高齢者においても共通して効果をもつのか、それとも要支援高齢者特有の要因はあるのかについての検証はほとんどない。現状の生活援助サービスはそれに依存することで運動習慣など自発的に生活の自立度を維持させていこうという意欲や機会を阻害している可能性がある一方、通所系サービスなどで運動する機会を持ち、さらに専門職とのかかわりの中で、運動に対する自己効力感の向上を意図した介入により運動習慣が促進される可能性 (前場ら, 2012) もある。介護保険サービスの利用が運動習慣にどのような影響をもたらしているのか、量的・質的調査に基づき解明した研究はない。先行研究 (有田ら, 2013) では促進要因・阻害要因間の関係性や運動習慣定着へのプロセスは明らかにされておらず、要支援高齢者では特に機能障害という阻害要因は所与のものとして捉えることが必要であり、それを乗り越えて運動習慣を定着させるプロセスを質的調査に基づき明らかにすることが必要である。以上より、本研究の課題を設定した。

2. 研究の目的

本研究は、要支援高齢者における運動習慣 (身体活動) の関連要因を量的および質的に明らかにすることを目的とし、以下の研究課題を設定した。第 1 に、地域在住の要支援高齢者を対象とした量的調査に基づき、身体活動の実施状況と関連要因を特にヘルスリテラシー、社会的支援に着目して明らかにする。その際、健常高齢者と比較することで、要支援高齢者の関連要因の特徴を解明する。加えて、介護保険サービスの利用パターンと身体活動との関連についても検討する。第 2 に、身体活動の関連要因を心理・社会的要因に着目して明らかにするとともに、量的調査で設定した要因間の関係と身体活動促進のプロセス、それ以外の要因の存在について質的調査に基づき明らかにする。

3. 研究の方法

目的 1 に対し、要支援高齢者、健常高齢者ともに、東京都内 A 市で調査を実施した。(1) 要支援高齢者：東京都内 A 市在住の第 1 号被保険者の要支援認定者の中から、要介護度別に 200 人ずつ計 400 人を無作為抽出し、調査専門会社の調査員が訪問面接調査を実施した。(2) 健常高齢者：東京都内 A 市在住の 65 歳以上の住民から、特別養護老人ホーム入居者等を除外した後、1 割相当数を無作為抽出し、郵送法による質問紙調査を実施した。分析は、要支援高齢者、健常高齢者それぞれで従属変数を身体活動頻度、独立変数をヘルスリテラシー、社会的サポートに設定し行った。加えて、介護保険サービスの利用パターンを訪問系サービスのみ、通所系サービスのみ、併用、サービス未利用に分類し、利用パターン別に身体活動頻度の差を分析した。

目的 2 に対し、神奈川県 A 市に在住の要支援高齢者に対し、質問紙調査を実施した。調査票は市内の地域包括支援センターの協力を得て配布した。分析は従属変数を身体活動量、独立変数を身体的・心理的・社会的・物理的環境要因に設定し行った。加えて、神奈川県 A 市に在住の要支援高齢者 11 名に対し、インタビューガイドを用いた半構造化面接を行った。身体活動の実施状況やその環境、活動を始めたきっかけ、活動を継続できている理由等についてインタビューを行い、身体活動促進のプロセスについて分析した。

調査の実施にあたり、所属大学の研究倫理審査委員会の承認を得た。

4. 研究成果

目的 1: 要支援高齢者の身体活動に対するヘルスリテラシー及び社会的サポートの影響

要支援高齢者における介護保険サービス利用パターンと身体活動の関連

要支援高齢者の 1 週間における身体活動頻度は、健常高齢者に比べ身体活動頻度が有意に少なかった。要支援高齢者は健常高齢者と関連要因が異なり、ヘルスリテラシーと社会的サポートのいずれも身体活動に有意な影響はなかった(表 1)。介護保険サービス利用パターンによる身体活動頻度に有意な差はなかった(表 2)。

表 1. 身体活動に対するヘルスリテラシー・社会的サポートの影響

	要支援者	健常高齢者
性別	- 0.054	- 0.156 ***
年齢	- 0.043	- 0.046
主観的健康感	0.143	0.117 ***
教育歴	- 0.066	- 0.062 *
同居有無	- 0.044	0.041
HL 得点	0.010	0.083 **
サポート得点		
手段的	- 0.045	0.006
情緒的	0.065	0.068
情動的	0.011	- 0.032
R ² 値	0.035	0.059 ***
N	193	1,248

注 1) 分析方法は重回帰分析(強制投入法)

注 2) *: p<0.05, **: p<0.01, ***: p<0.001

注 3) : 標準化偏回帰係数

表 2. 介護保険サービス利用パターン別にみた身体活動頻度

	サービス 未利用	通所系 サービス利用	訪問系 サービス利用	サービス 併用	p
身体活動頻度 (日/週)	4.86 ± 2.59	5.01 ± 2.79	4.91 ± 2.54	3.77 ± 2.82	0.54

目的 2: 要支援高齢者の身体活動における関連要因と身体活動促進のプロセス

要支援高齢者の身体活動には、自己効力感などの心理的要因が有意に影響していた。要支援高齢者は中強度以上の身体活動はほとんど実施しておらず、身体活動の種別によって有効な要因が異なった。活動の実施・継続の秘訣としては、自分の生活の中でうまく運動機会を創出しながら、自分に合った運動を選択していることや活動に適した近隣環境など複数の要素が確認され、要支援認定に至る前の生活に影響を受けていることが明らかになった。目的 2 の研究成果については、学術論文にて公表予定である。

<引用文献>

- 1) 内閣府:平成 27 年版高齢社会白書「高齢者の健康」
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitpaper/w-2015/zenbun/pdf/1s2s_3_1.pdf
- 2) 金憲経,胡秀英,吉田英世,他:介護保険制度における後期高齢要支援者の生活機能の特徴。日本公衆衛生雑誌,2003;50(5):446-455。
- 3) 前場康介,竹中晃二:セルフ・エフィカシーの強化が高齢者の運動継続に及ぼす効果 - メタ・アナリシスを用いた予備的検討 -。行動医学研究,2012;18(1):36-40。
- 4) 有田真己,竹中晃二,島崎崇史:要支援・要介護者における在宅運動の実施に影響を与える要因の検討。理学療法科学,2013;28(1):83-88。
- 5) 小池友佳子,杉澤秀博,杉原陽子,清水由美子:要支援高齢者の身体活動に対するヘルスリテラシー及び社会的サポートの影響 健常高齢者との比較。老年学雑誌。2020;10:43-54。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 小池友佳子、杉澤秀博、杉原陽子、清水由美子	4. 巻 10号
2. 論文標題 要支援高齢者の身体活動に対するヘルスリテラシー及び社会的サポートの影響－健常高齢者との比較－	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 老年学雑誌	6. 最初と最後の頁 43-54
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 小池友佳子、杉澤秀博、杉原陽子、清水由美子
2. 発表標題 要支援認定者の身体活動に対するヘルスリテラシー・社会的サポートの影響 健常高齢者との比較
3. 学会等名 日本老年社会科学会第60回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 小池友佳子、杉澤秀博、杉原陽子、清水由美子
2. 発表標題 要支援認定者の介護保険サービス利用パターンと身体活動の関連
3. 学会等名 第77回日本公衆衛生学会総会
4. 発表年 2018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
---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8 . 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------