

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 5 年 6 月 20 日現在

機関番号：32501

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2022

課題番号：19K11151

研究課題名(和文)介護予防に向けた持続可能な当事者共創社会の構築

研究課題名(英文)Constructing a sustainable co-creation society for health and longevity

研究代表者

渡邊 多恵子(Watanabe, Taeko)

淑徳大学・看護栄養学部・教授

研究者番号：30598636

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：対象地域では住民主体の介護予防システムが確立し、後期高齢者100人に対して3名の住民リーダーが活動するようになった。彼らを中心とした介護予防活動は大規模災害に見舞われた際も継続し、住民の「通いの場」として定着した。対象地域の高齢化率は年々上昇し30%を超えているが、新規要介護認定率は低下している。通いの場への参加者の年齢も上昇しているが、平衡性や移動性は向上している。生活機能については「主観的健康感」「転倒」「口腔機能」「認知機能」「うつ傾向」のうち、口腔機能以外の項目については介護予防活動参加者のリスクが低いことが示された。介護予防に向けた持続可能な当事者共創社会モデルとして提案する。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究成果の学術的意義は13年にわたる追跡研究の根拠に基づき「介護予防に向けた持続可能な当事者共創社会モデル」を提案したことである。国内外で多くの介護予防事業が展開されているが、当事者主体の活動が持続している地域はまだ少なく、住民や専門職の実践知と追跡研究による質的量的両側面からの科学的根拠に基づき「介護予防に向けた持続可能な当事者共創社会モデル」を提案した研究は乏しい。地域住民と専門職が協働して遂行する質の高い介護予防支援、地域保健福祉サービスの質向上に資するものである。本研究は、継続的な質の高い介護予防支援と、健康寿命の延伸にまでつながるきわめて貴重な成果を創出するものである。

研究成果の概要(英文)：In the research's target area, a resident-centered care prevention system was established, resulting there were now three resident leaders for every 100 older adults aged 75 or over. These resident leaders played a crucial role in sustaining long-term care preventive activities, even during large-scale disasters, and the community center they formed became a recognized "gathering place" for residents. Despite the target area's increasing population aging rate, which now exceeds 30%, the rate of newly certified long-term care needs has been decreasing, the sense of balance and mobility has been shown to improvement. Furthermore, participants engaged in preventive care activities exhibited low risks in various areas such as "subjective feeling of health," "falls," "cognitive function," and "depressive tendency," with the exception of oral function. Based on these findings, we propose this model as a sustainable co-creative society for individuals involved in preventive care.

研究分野：公衆衛生看護学

キーワード：介護予防 社会とのかかわり 生活機能 認知機能 健康長寿 コミュニティ・エンパワメント well-being 当事者共創社会

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、研究者個人に帰属します。

## 1. 研究開始当初の背景

日本の平均寿命は著しく延びている。日本の総人口は減少しているにもかかわらず、高齢者人口は増加しており、市町村が行う介護予防事業への期待は高まるばかりである。介護予防事業は、高齢者の運動機能の向上や栄養状態の改善などの個々の機能の改善のみをめざすものではない。心身機能の改善や環境調整などを通じて生活行為を向上させ、住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう支援するものである。地域での介護予防事業をより効果的に行うためには、当事者が主体となり、当事者同士が意欲を高め合い、社会とのかかわりが自然に促され、高齢者の自立可能性が最大限に引き出される取り組みが持続することが求められる。

そのような状況を受け、多くの自治体が、主体的に介護予防活動を展開していく「介護予防リーダー」の養成に取り組み始めている。しかし、養成したリーダーがリーダーとしての機能を発揮できず自分自身の介護予防対策のみにとどまってしまうことや、主体的な活動が開始されたとしても、その継続やリーダーとしての機能が引き継がれるまでには至っていない。世界でも類をみない超高齢化社会に適応した介護予防に向け、当事者主体の活動が地域に根ざした自然な形で持続、促進する仕組みの提案が喫緊の課題となっている。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、住民主体の介護予防活動を展開し一定の成果を創出している地域を対象に、2009年から継続しているコホート研究をさらに追跡し、①高齢者が主体的、持続的に活動するようになる要因を質的量的両側面から明らかにするとともに、②住民主体の介護予防事業の効果を、身体的、精神的、社会的健康の3側面から定量的、構造的に分析し、得られた結果をもとに「介護予防に向けた持続可能な当事者共創社会モデル」を提案することである。

## 3. 研究の方法

本研究のデザインは、行政と研究者がともに行うアクションリサーチである。下記の手順で展開した。

### (1) 住民主体の介護予防活動展開の仕組みづくり

- ① 介護予防推進員（住民リーダー）養成プログラムの展開（情報伝達と相談・協議）
- ② 介護予防推進員現任研修プログラムの展開と活動支援（パートナーシップ）
- ③ 介護予防推進員活動支援体制の変換（権限の委譲）
- ④ 介護予防推進員による介護予防活動の自主管理（住民による自主管理）
- ⑤ 介護予防推進員による介護予防活動状況の評価

### (2) 高齢者が主体的、持続的に活動するようになる要因の質的・量的評価

- ① 介護予防事業展開に向けたフォーカスグループインタビュー評価
- ② 介護予防推進員による介護予防活動の活発さや継続に関する要因の検討

### (3) 住民主体の介護予防活動展開の評価

- ① 生活機能、体力の経年変化
- ② 要介護認定率の推移
- ③ 生活機能に関する要因の分析

#### 4. 研究成果

##### (1) 住民主体の介護予防活動展開の仕組みづくり

###### ① 介護予防推進員養成プログラムの展開（情報伝達と相談・協議）

介護予防推進員養成プログラムは5回～7回コースの研修プログラムである。本プログラムへの参加者は大規模自然災害の翌年には減少したものの、その後回復に向かった。2020（令和2）年度はコロナ禍の状況にありながらも、感染予防に配慮した運営により、実人数、延人数ともに前年度を上回る参加者を得た。介護予防推進員登録者は、養成を開始した2009（平成21）年度以降、大規模自然災害や新型コロナウイルスの感染拡大等に見舞われながらも、毎年新規の登録者を確保し、2022年度には養成開始時の2倍、後期高齢者100人に対して3名の規模となった。

###### ② 介護予防推進員現任研修プログラムの展開と活動支援（パートナーシップ）

介護予防推進員現任研修は、養成開始直後は年30回前後の研修会を実施していたが、徐々に回数を減らし、2020年度～2021年度はコロナ禍の状況もあり6回、2022年度は実施しなかった。各地区での介護予防推進員による介護予防教室への支援（行政の専門職が教室に出向く支援）は、養成開始当初の1/4程度に減少した。

###### ③ 介護予防推進員活動支援体制の変換（権限の委譲）

介護予防推進員による介護予防教室への支援（行政の専門職が教室に出向く支援）について、介護予防推進員から依頼のあった場合に出向くような体制に変換した。

###### ④ 介護予防推進員による介護予防活動の自主管理（住民による自主管理）

各地区での介護予防活動の運営の全てを、介護予防推進員を中心とした自主管理として定着させた。

###### ⑤ 介護予防推進員による介護予防活動状況の評価

介護予防推進員による介護予防教室の開催回数、教室への参加者数は、大規模自然災害に見舞われた際には例年の2/3程度に縮小したが、翌年には回復の兆しを見せ、よく翌年には完全に復活した。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の2020年度は例年の1/4程度に縮小したが、翌年2021年度には回復の兆しを見せ、2022年度には開催回数、参加者数ともに1/2程度にまで復活した。介護予防推進員による介護予防活動は大規模自然災害に見舞われた際も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の際も、活動を縮小を余儀なくされながらも継続し住民の「通いの場」として定着した。

##### (2) 高齢者が主体的、持続的に活動するようになる要因の質的・量的評価

###### ① 介護予防事業展開に向けたフォーカスグループインタビュー評価

介護予防推進員51名（1グループ8人～9人、6グループ設定）を対象に、フォーカスグループインタビューを行った。介護予防推進員は、自分や家族の介護予防に関心があるだけでなく、人とつながりたい、誰かの役に立ちたいというニーズが存在していた。持続可能な自助、互助に向けては、介護予防に関する知識の提供だけでなく、交流、楽しさや心地よさ、近隣者への関心を高める働きかけ、地域での活動へのアイデア提供などが必要であった。

###### ② 介護予防推進員による介護予防活動の活発さや継続に関係する要因の検討

介護予防推進員60名（現任者12名、新規養成者47名）を対象に自記式質問紙調査を行い、介護予防推進員養成開始当初（10年前）に実施した同様の調査と比較した。調査の内容は、年齢、性別、居住地（行政区）、介護予防推進員養成研修への参加理由、地域での活

動と役割、家族、友人、健康状態、経済状況、生きがい等である。

地域での活動を展開している「現任者」の互助（自発的な助け合い）に関する意識が高いことが示された。研修を受けたり、実際に活動したりすることによって互助意識が高まるのか、そもそもそのような意識の高いものが「現任者」として残るのか、互助の意識や行動と研修や活動の因果関係を論じることは困難であるが、自助や互助の意識や行動を高めることに関係する要因を捉えることで、持続可能な当事者共創社会の構築に寄与できる可能性がある。

介護予防推進員養成開始当初の報告では、介護予防推進員研修を受講するものが「すでに持っている技術、知識、資格」をうまく活用していくことを戦略としてあげていたが、介護予防に活用可能な技術、知識、資格などを持っているものが少なくなっている。技術、知識、資格等がなくても、活躍できる人材育成に向けた戦略が必要である。また、経済的なゆとりがある者の割合は、現任者では8割以上であるが、新規養成者、10年前修了者では6割程度であった。仕事を持っているものの割合は、新規養成者、10年前修了者が3割程度であるのに比較して、現任者では8%であった。仕事をもたずとも、ある程度の経済的なゆとりが、地域での活動継続に必要である可能性が考えられる。

現任者、新規養成者の家族構成を見ると、一人暮らしが15.3%、配偶者との二人暮らしが35.6%であり、約半数が高齢者のみの世帯であった。高齢者のみ世帯が、安心・安全に暮らしていくことに向けた対策を推進員とともに考えていく必要がある。

介護予防推進員としての活動を続けている現任者は、人生に対する楽天的、肯定的感情が新規養成者と比較して有意に高かった。介護予防推進員活動の継続と生きがいに関連していることを踏まえ、今後の対策を考えていく必要がある。

### (3) 住民主体の介護予防活動展開の評価

#### ① 生活機能、体力の経年変化

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査と同様の方法で「主観的健康感」「転倒」「口腔機能低下」「認知機能」「うつ傾向」について調査を行い、介護予防事業参加者と要介護認定を受けているものを除いて無作為に抽出された市内在住65歳以上の方とリスク者の割合を比較した。口腔機能については有意差は見られなかったが、「主観的健康感」「転倒」「認知機能」「うつ傾向」については、介護予防事業参加者の方がリスク者の割合が有意に低いことが示された。

介護予防事業参加者を対象に実施した体力テストの結果は、2013年から2019年にかけて年齢は上昇（男性4.7歳上昇、平均79.8歳、女性3.3歳上昇、平均78.2歳）したが、握力はほぼ横ばいで男性29.3kg、女性19.8kg、開眼片足立は男性28.0秒、女性24.6秒と（男性6.7秒、女性5.9秒増）、タイムアップ&ゴーテストは男性9.69秒、女性9.71秒（男性1.73秒、女性3.59秒短）であった。

#### ② 要介護認定率の推移

対象地域の高齢化率は年々上昇し、2022年には30%を超えたが、新規要介護認定率は低下、全国平均の18.4%を下回る15.2%となった。

#### ③ 生活機能に関係する要因の分析

転倒リスク、口腔機能リスク、物忘れリスク、抑うつリスク、認知機能リスクを目的変数、社会とのかかわり、日常生活動作、主観的健康観、生活満足感を説明変数とした強制投入法によるロジスティック回帰分析を実施した。転倒リスクと関係する要因として、社会への関

心、体力自己効力感（主観的体力）、平衡性（バランス）が示された。口腔機能リスクと関係する要因として、平衡性（バランス）が示された。物忘れリスクと関係する要因として、身近な社会参加、移動性が示された。抑うつリスクと関係する要因として移動性が示された。認知機能リスクと関係する要因として、社会への関心が示された。

## 5. まとめ

介護予防推進員の活動による要介護認定率の低下、生活機能リスクの低下、体力の維持向上などへの効果が示された。対象地域の介護予防推進員養成研修、現任支援の仕組みが、住民主体の介護予防活動の持続、すなわち、介護予防に向けた持続可能な当事者共創社会を生み出すことにつながった。このしくみを、介護予防に向けた持続可能な当事者共創社会モデルとして提案する。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計3件（うち査読付論文 2件/うち国際共著 2件/うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 Kumi Watanabe Miura, Takuya Sekiguchi, Mihoko Otake-Matsuura, Yuko Sawada, Emiko Tanaka, Taeko Watanabe, Etsuko Tomisaki, Rika Okumura, Yuriiko Kawasaki, Sumio Ito & Tokie Anme	4. 巻 22
2. 論文標題 Patterns of social relationships among community-dwelling older adults in Japan: latent class analysis	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 BMC Geriatrics	6. 最初と最後の頁 1-9
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1186/s12877-022-02748-7	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 該当する

1. 著者名 Dandan Jiao, Kumi Watanabe, Yuko Sawada, Emiko Tanaka, Taeko Watanabe, Etsuko Tomisaki, Sumio Ito, Rika Okumura, Yuriiko Kawasaki, Tokie Anme	4. 巻 92
2. 論文標題 Multimorbidity and functional limitation: the role of social relationships	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Archives of Gerontology and Geriatrics	6. 最初と最後の頁 104249
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.archger.2020.104249.	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 該当する

1. 著者名 渡邊多恵子, 安梅勅江, 田中裕, 酒井初恵, 富崎悦子, 田中笑子	4. 巻 31(2)
2. 論文標題 生存科学に資するコミュニティエンパワメントに向けた多職種連携のあり方と課題	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 生存科学	6. 最初と最後の頁 205-207
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 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 1件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 渡邊多恵子
2. 発表標題 今までもこれからも、変わることはない保健師への期待
3. 学会等名 淑徳大学社会福祉学会 第32回大会（千葉）（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 Jiao Dandan, Ammara Ajmal, Munenori Matsumoto, Li Xiang, Zhang Jinrui, Zhuzhu, Zhu Yantong, Liuyang, Cui Mingyu, Yolanda Graca, Afsari Apolna, Wang Yanlin, Qian Mei ling, Yoko Sawada, Taeko Watanabe, Emiko Tanaka, Tokie Anne
2. 発表標題 Social relationships and changes in functional status among community-dwelling older adults with chronic diseases.
3. 学会等名 The 34th Annual Congress of the Japanese Society of Human Sciences of Health-Social Services. Oral presentations
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 Yang Liu, Dandan Jiao, Xiang Li, Munenori Matsumoto, Jinrui Zhang, Ammara Ajmal, Afsari Apolna, Zhuzhu, Yantong Zhu, Meiling Qian, Mingyu Cui, Yolanda Graca, Yanlin Wang, Yoko Sawada, Taeko Watanabe, Emiko Tanaka, Etsuko Tomisaki, Tokie Anne
2. 発表標題 Social Interaction and Mortality in the Older Adults in Japan
3. 学会等名 The 34th Annual Congress of the Japanese Society of Human Sciences of Health-Social Services. Oral presentations
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 渡邊多恵子、渡辺久美、田中笑子、富崎悦子、河西敏幸、安梅勅江
2. 発表標題 主体的、持続的な介護予防活動に関する要因
3. 学会等名 第79回日本公衆衛生学会総会（京都）
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計3件

1. 著者名 松浦賢長, 小林廉毅, 苅田早苗編著. 渡邊多恵子, 他	4. 発行年 2022年
2. 出版社 朝倉書店	5. 総ページ数 152
3. 書名 コンパクト公衆衛生学	

1. 著者名 安梅勅江編著, 澤田裕子, 渡邊多恵子, 他	4. 発行年 2021年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 114
3. 書名 エンパワメントの理論と技術に基づく共創型アクションリサーチ	

1. 著者名 Tokie Anme, Yuko Sawada, Taeko Watanabe, et.al	4. 発行年 2021年
2. 出版社 Empowerment Research and Education Forum	5. 総ページ数 98
3. 書名 Empowerment Based Co-Creative Action Research : Towards A World of Possibilities for Sustainable Society	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>コミュニティ・エンパワメント研究室  <a href="http://www.fureai.or.jp/~tae/community/">http://www.fureai.or.jp/~tae/community/</a></p>
---

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
連携研究者	安梅 勅江  (Anme Tokie)  (20201907)	筑波大学・医学医療系・教授    (12102)	

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
---------	---------