

称号及び氏名	博士（保健学）	逢坂 伸子
学位授与の日付	平成31年3月31日	
論文名	長期的な介護予防活動が高齢者に及ぼす影響と活動に取り組むための要因研究	
論文審査委員	主査	日垣 一男
	副査	樋口 由美
	副査	内藤 泰男

論文要旨

I. はじめに

多くの自治体の介護予防事業では参加者が少ないこと、特に男性や二次予防対象者の参加が少ないことや介護予防活動の継続が課題となっている。そのため本研究は、大東市における長期にわたる住民主体の介護予防活動が高齢者の体力面や生活空間の拡がりに及ぼす影響と取り組みの起因・継続要因を明らかにすることを目的とする。

II. 長期的に体操を実施した介護予防活動による高齢者の体力変化

長期的に体操を実施した介護予防活動の効果の検証を目的に、住民主体の介護予防活動である「大東元気でまっせ体操（以下、でまっせ体操）」の取り組みに2005年から継続している者の体力測定結果の分析を行った。項目はTimed Up and Go（以下、TUG）と開眼片足立ちの2項目とし、対象者は40人（最短6年、最長10年）とした。本研究の結果で7年、8年継続者のTUGが有意に改善し、10年継続者の体力が維持できていたことから、長期的に体操を実施した介護予防活動は長期間の高齢者の体力の維持・向上への効果によい影響を及ぼすことが示唆された。でまっせ体操の取り組みのように体操が継続できる手法は長期間の高齢者の体力の維持・向上が期待できる介護予防手法であると考えられる。

III. 住民主体の介護予防活動への参加による高齢者の生活空間の拡がりの変化

住民主体の介護予防活動への参加が高齢者の生活空間の拡がりに及ぼす影響の検証を目的に、活動から半年前後の日本語版 Life-space assessment（以下、LSA）と体力測定（5m 最大歩行、握力、TUG）、年齢、生活機能評価 25 項目チェックリスト（以下、25 項目チェックリスト）の結果との関係について分析を行った。対象者は 2008～2016 年に活動を開始した 65 歳以上で、開始時の LSA 結果が 120 点未満であり、半年前後の LSA、体力測定、25 項目チェックリストの結果が揃っている 72 人とした。本研究の結果で LSA が有意に改善していたことから、活動への参加は生活空間の拡がりによい影響を及ぼすことが示唆された。LSA の改善は 5m 最大歩行の改善と相関関係が認められ、生活空間の拡大には移動能力の向上が重要な要素であると考えられる。高齢者がでませ体操の取り組みに参加することにより交流の機会が担保され、より一層の外出の頻度が増えており、要介護化の予防効果が期待できると考えられる。

IV. 長期的な介護予防活動の取り組みの起因と継続要因

介護予防活動の取り組みの起因及び活動の継続要因について、性差や一次予防対象者と二次予防対象者との差、活動を運営する団体の種別による差があるのかを検証することを目的に自記式アンケートを行い、結果は 25 項目チェックリストの結果を含めて分析した。対象者は 65 歳以上の参加者 855 人とした。続けて 15 分以上は歩いていない二次予防対象者が参加するためには、活動の拠点は徒歩 15 分圏内の設置が最低ラインであり、本研究結果で、参加者の 9 割近くの移動時間が 10 分以内であったことから、より多くの参加を目指すには徒歩 10 分圏内の設置が必要であることが示唆された。男性は女性に比べて回覧板や体力測定、校区福祉委員からの誘いをきっかけに参加した者が多かったことから、男性の参加率を上げるには回覧板や体力測定会のような行事が効果的であり、校区福祉委員のように役割を持つ地域の住民が積極的に男性に参加を勧める意識づくり、地域づくりが欠かせないと考えられる。体操を運営する団体の種別では、地縁団体はそれ以外の団体に比べて男性や二次予防対象者の参加率が高かったことから、男性や二次予防対象者の参加率を上げるには地縁団体が主催する活動拠点を増やすことが効果的であると考えられる。継続の理由で二次予防対象者は一次予防対象者に比べて「健康の為」の選択率が低く、「仲間がいるから」、「楽しいから」が高かったことから、二次予防対象者には健康以外の要素も活動の継続に必要であることが示唆された。気軽に二次予防対象者である虚弱高齢者が参加できる場を彼らの行動範囲毎に配置し、その地域の住民との交流の機会をつくるのが介護予防の効果を上げることになると考える。

V. おわりに

本研究の結果から、介護予防活動であるでませ体操の取り組みに参加することは高齢者の生活空間の拡がりによい影響を及ぼし、長期的に活動を継続することは長期間の体力の維持、向上によい影響を及ぼすことが示唆された。介護予防活動の拠点は二次予防対象者でも通えるように最低でも徒歩 15 分圏内に設置することが必要であることが示唆され

た。また、男性の参加率向上には紙媒体の回覧板や体力測定会のような行事や地域住民が積極的に男性に参加を勧める地域づくりが効果的であり、地縁団体が主催する活動拠点を増やすことは男性や二次予防対象者の参加率向上に効果的だと考えられる。気軽に二次予防対象者が参加できる場を彼らの行動範囲毎に配置し、地域の住民との交流の機会をつくることが介護予防の効果を上げることになると考える。

審査結果の要旨

本研究の目的は、多くの自治体で行われている介護予防事業で参加者が少ないこと、特に男性や二次予防対象者の参加が少ないことや介護予防活動の継続が課題となっている。本研究では、大東市における長期に亘る住民主体の介護予防活動の継続が高齢者の体力面や生活空間の拡がりに及ぼす景況の検証と取り組みの起因・継続要因を明らかにすることとした。

研究方法として、長期に体操を実施した介護予防活動による体力変化を検証する目的で、大東市が行っている「大東元気でまっせ体操」の参加者を対象に10年間に亘って体力測定を実施し、継続的に参加した40名を対象に体力変化を確認し、長期的に体操を行った結果、高齢者の体力維持・向上に効果があることが示唆された。また、介護予防活動への参加により、高齢者の生活空間の拡がりにも影響を及ぼすことが認められた。

本研究の結果より、でまっせ体操に参加することは高齢者の生活空間の拡がり、体力の維持・向上に有益であることが証明された。参加を継続する要因として、参加拠点が徒歩圏内であり、参加を促す体力測定会の行事を定期的に行い、紙媒体棟でのお知らせを積極的に行うことで参加率の向上につながることがわかった。

今回の研究では、地域リハビリテーション学分野において新たな知見といえるものであり、今後の研究の発展が見込まれ、地域で働く理学・作業療法士が行う活動を行う上で有益な内容であり、今後地域リハビリテーション学分野に大きく貢献することが期待される。

よって、本論文は総合リハビリテーション学研究に貢献するところが大きく、審査委員は全員一致で博士（保健学）の学位を授与するに相応しいものと判断する。