

地域在住高齢者を支えるリハビリサポート体制の構築

金原一宏^{*1,2)}、大城昌平^{1,2)}、根地嶋誠^{1,2)}、矢倉千昭^{1,2)}、大杉紘徳²⁾、奥山恵理子²⁾

¹⁾聖隷クリストファー大学、²⁾聖隷クリストファー大学大学院

事業の概要

我が国は高齢化が進み、超高齢社会に至っている。近年、超高齢社会をすこやかに生活するため、健康寿命の延長すなわち介護予防が重要な課題となっている。この現状に対して国は、様々な国家戦略となる政策を打ち立てているが、いずれも奏効しているとは考えづらい状況にある。

地域高齢者が安心して暮らすためには、介護保険サービスや市町村が実施する高齢者福祉サービスなどの提供だけでは不十分である可能性が考えられる。現在の状況を知る限り、早急な対応が必要であるため、我々は、地域在住の高齢者がすこやかに生活するために健康講座を開催した。

健康には、身体的健康と心理的健康がある。地域高齢者の健康寿命の延長を支えていく上で重要なことは、地域高齢者が気軽に参加できる講座を地域内で開催することであると、我々は考えている。また、各分野に精通した医療従事者である大学院生が講師を務めることで地域在住高齢者との交流を図ることができ、本大学及び大学院が地域に根付いていくことになる。

講座を通じて、最新の脳や身体機能の話題、さらに研究への参加が促され、地域高齢者は身体機能を自ら知ること、健康への意識が増すと考えられる。我々の日頃の研究を、地域在住高齢者へ還元できるこの講座は介護予防、地域貢献のサポート体制構築に大変重要であると考えている。

目的

地域在住高齢者の健康生活を支えるシステムを構築するため、本講座の状況を踏まえ現状のリハビリサポート体制を把握する。

実施方法

方法は、

- ①研究分担者と相談し、リハビリサポートを開催する日程を決定した。
- ②講座内容は、健康を脳と身体機能に着目し、予防医学と生涯人間発達の視点から捉え、講演に実演を含め行うよう決定した。
- ③リハビリサポートの広告を作成した（図 1）。
- ④浜松市北区にリハビリサポートの広告を配り（12,000 世帯へ新聞折り込みを 1 回配付した。）、参加者を募った。
- ⑤聖隷クリストファー大学の教室を使用してリハビリサポート（実習・講演等を中心に実施した。）を開催した（図 2）。
- ⑥より良いサポートのために講義内容の柱を、身体機能と脳機能（認知）として、講座を実施した。
- ⑦アンケートにより、受講生のトレーニングに関する意欲や講座内容の反応、さらに地域への貢献度を調査した。

⑧アンケートを利用して地域の方々が必要としている情報内容を把握することに務め、この活動をより充実したものにするため情報収集をした。

すこやかリハサポート
あなたの健康をリハビリ専門職の理学療法士がサポートします！

すこやかに生活するためには、生活の中で適切なトレーニングが必要です。我々は、地域にお住まいの高齢者の健康生活を支えていく取り組みをしたいと考え、健康講座を開催することに致しました。この講座に、健康生活を維持するための知識と方法を学び、すこやかに過ごしていただきたいと思います。

第1回
2012年2月4日(土) 13時から14時 健康講座
2012年2月11日(土) 13時から14時 健康講座

第2回
2012年2月4日(土) 14時から15時 トレーニング
2012年2月11日(土) 14時から15時 トレーニング

会場は、聖隷クリストファー大学 (浜松市北区三方原町 3453) 3号館1階3101教室

申込・問い合わせ先
○ インターネットまたはFAXでお申し込みください。
○ FAXでのお申し込みの場合は、返信までお時間をください。
〒413-8558 静岡県浜松市北区三方原町 3453
聖隷クリストファー大学
リハビリテーション学部 金原一宏宛
FAX: 053-439-1406 E-mail: kazuhiko-k@seirei.ac.jp
※当日は動きやすい服装でご参加ください。

図1 リハビリサポートの広告



図2 すこやかリハサポートの講座の様子

倫理的配慮

研究代表者および個人情報取扱者は、対象者ごとに整理番号を付与して、匿名化データを作成し、厳重に保管・管理する。この活動から得られた結果の公表については、個人の名前など一切わからないようにし、プライバシーが完全に守られるように配慮する。

成果（地域との連携の成果）

今回の成果であるアンケート結果を以下に示す。

参加者数：第1回（2月4日）：54名、第2回（2月11日）：55名、実人数61名

アンケート回収率：82%

以下アンケート内容（図3）

問1. あなたの年齢を教えてください。

平均年齢：68歳（45歳～89歳）

問 2. あなたの性別を教えてください。

男性：13 名、女性：48 名

問 3. 過去 6 ヶ月間で転んだことはありますか？

ある：4 名、ない：57 名

問 4. 「障害予防」を受講して理解が深まりましたか？

かなり良かった：56%・けっこう良かった：44%・どちらともいえない：0%

あまり良くなかった：0%・全く良くなかった：0%

問 5. 今回の講義で生活トレーニングを家でする自信が高まりましたか？

大変高まった：49%・ある程度高まった：51%・どちらともいえない：0%

あまり高まらなかった：0%・全く高まらなかった：0%

問 6. 今回の講義で筋力トレーニング（下肢）を家でする自信が高まりましたか？

大変高まった：53%・ある程度高まった：47%・どちらともいえない：0%

あまり高まらなかった：0%・全く高まらなかった：0%

問 7. 「生涯人間発達と健康」を受講して理解が深まりましたか？

大変深まった：71%・ある程度深まった：29%・どちらともいえない：0%

あまり深まらなかった：0%・全く深まらなかった：0%

問 8. 今回の講義で脳トレーニングを家でする自信が高まりましたか？

大変高まった：47%・ある程度高まった：53%・どちらともいえない：0%

あまり高まらなかった：0%・全く高まらなかった：0%

問 9. 今回の講義で筋力トレーニング（上肢・体幹）を家でする自信が高まりましたか？

大変高まった：67%・ある程度高まった：33%・どちらともいえない：0%

あまり高まらなかった：0%・全く高まらなかった：0%

問10. このような健康講座は 1 年にどれくらい実施してほしいですか？（図 4）

毎週：0%・毎月：7%・2 か月に 1 回：5%・3 か月に 1 回：30%

6 か月に 1 回：42%・1 年に 1 回：16%

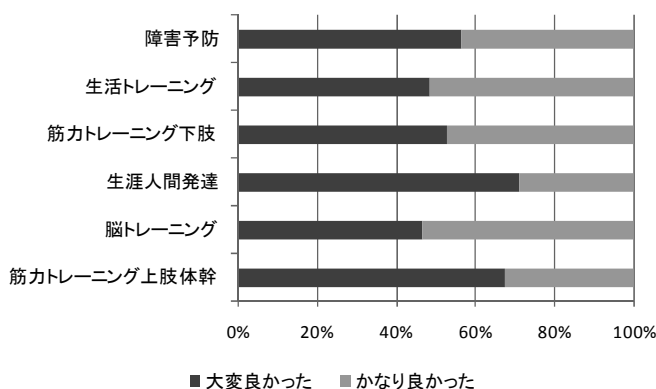


図 3 講座内容アンケート結果

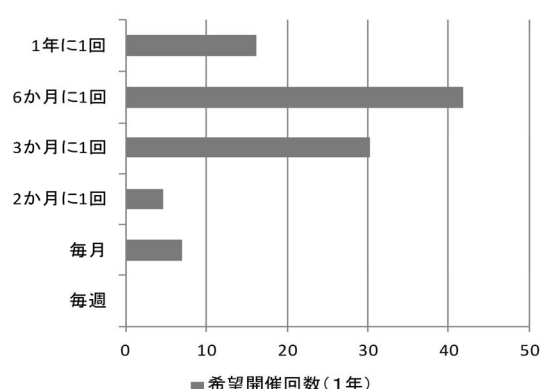


図 4 講座開催アンケート結果

自由記入欄

- ・楽しく受講させて頂きました。ありがとうございました。
- ・私がというより、親が入院して体力がおとろえて退院をしたため、家での QOL を向上させる為に出席させて頂きました。とても参考になり、本人もとてもよく理解してくれて、スムーズにトレーニングにはげんでいます。また、このような勉強会がありましたら出席したいと

思います。健康講座を開いてくださり、心より感謝申し上げます。

- ・日常生活に意識を持って取り組んでいきたいと思いました。ありがとうございました。
- ・久しぶりに学生時代に戻った気分でした。お三人の講義はとても明瞭でわかりやすかったです。日頃健康について関心は持っているつもりでもしっかりした根拠があるわけでもなかったのも、順序だてた内容のお話に魅了させられました。さっそく生活の中に身体活動を取り入れています。大変有意義な2日間でした。感謝しております。
- ・今回初めて参加させて頂きとても楽しみに待っていました。半日仕事をしていて忙しい毎日ですが、とてもよいお話をありがとうございました。まだ、経験のない人にすすめていきたいと思います。(トレーニングと一緒にやってみたら喜んでいました。)
- ・身体のトレーニングは良く聞いたが、脳のトレーニングや考え方は、初めて聞いて良かったです。
- ・認知症になったら身体が不自由になる事が、長生きするなかで一番不安になるので、まだ健康なうちにトレーニングがとても必要な事だと思いました。日頃の生活のなかで、おろそかになりがちなので、このような講座があるのは、とても助かります。聖隷クリストファー大学の近くに住んでいてとても良かったです。今後も参加したいので、よろしくお願いします。
- ・自主的には、なかなか勉強できない。受講は好きだ。
- ・もう少し早くこのような講座を知りたかったと思います。私は高齢でするので間に合いそうもありませんが、現在腰を痛めて苦しんでいます。

アンケートより、地域在住高齢者である受講生は、講座受講後、トレーニングに対して意欲的になり、自宅でのトレーニングに前向きであることが解った。さらに各講座のアンケート結果より、受講生の満足感も高いと推察した。また、自由記載には、講座開催への感謝の思いや、ご自身のトレーニングに対する意欲的な感想が多くみられた。少数ではあるが本学の近くに住めて良かったという意見もみられた。これは、この講座が地域在住の方々に役立てられ、本学が地域貢献していると考えられた。しかし、講座を開催して3年経過したが、今年度、講座に初めて参加したという受講生もみられ、今後も活動を継続する必要性を感じた。

健康講座では、脳と身体のトレーニングが健康寿命に関連し、つながることを伝えた。今後は、必要性を伝えることから、すこやかに生活をしていただくために、身体活動量や脳活動量等を測定して、地域の方々のトレーニング効果の検証を行い、すこやかに生活をしていただく必要がある。

本講座の受講生は、転倒していないにも関わらず、健康講座を受講している方がほとんどであり、健康に高い関心があるとも推察された。受講生は高齢者であり、転倒しなくとも、日常生活において、何かしらの身体や脳に関する不安体験がある可能性もある。いずれにせよ、脳や身体に興味や不安があるからこそ、本講座に申し込んでいると考えられた。このような方々に、より健康な生活を送っていただくため、我々は、健康講座を開催していく意義があると考えている。

ゆえに今後も、すこやかにハサポート健康講座を継続することで、この地域住民の方々のリハビリサポート体制を整えて行くことができる。

未発表の場合は発表計画等

地域保健福祉実践研究センターが企画する報告会で発表する。