

自立した地域在住高齢者は 予防的作業療法プログラムをどう生かしているか

— 参加者へのアンケート調査より —

小林幸治 山田孝

(Koji KOBAYASHI Takashi YAMADA)

【要約】

《背景》筆者らは予防的作業療法プログラム「65歳大学」を、健康大学として自立した地域在住高齢者に「自己再発見コース」「物づくり交流コース」の2つのコースで提供している。2016年度から目白大学地域連携・研究推進センター事業として区役所高齢介護課、区内3地域包括支援センターと協力して運営している。

《目的および方法》今回、健康大学修了者から、参加をきっかけに知り合った仲間と定期的に会う機会が欲しいという声を聞いたことを発端に、健康大学を参加者はどのように活用しているかを明らかにする目的で2コースのうちいずれかに1つ以上に参加した40名にアンケート調査を行った。

《結果および考察》参加者の半数程度が交流範囲の拡大や、趣味や健康や生涯学習に関連する活動を広げることができたと回答し、また、同じ割合程度の参加者で健康増進や認知症予防に対する認識が向上したと回答していた。このように多面的な活動の拡大や活力を感じ満足度を高めることが本来的な予防に繋がると考えられた。

キーワード：地域在住高齢者、予防的作業療法、地域連携・研究推進センター事業

はじめに

わが国では今後、75歳以上人口の急激な増加が予測されており¹⁾、それに対して地域で自分らしく自律的に高齢期を生きることを支援する活動がますます必要になるとされる¹⁾。筆者らの所属する目白大学岩槻キャンパスがあるさいたま市岩槻区は、75歳以上人口の増加率が全国で最も高くなると予測される同市10区のうち、現在高齢化率が最も高い(28.9%)状況である²⁾。以前地区社会福祉協議会職員への意向調査を行った際、様々な世代で交流する場が乏しい(欲しい)という意見が多くあった。高齢者が住み慣れた地域で望む暮らしを送ることができるようにする地域包括ケアシステムの推進には、地域医療機関、介護保険関連、地域支援事業を担う市町村などが一体となって進めることが必要とされている³⁾。また、スポーツ、ボランティア、趣味活動などのグループ等への社会参

加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつリスクが低い傾向が示されている⁴⁾。そうした状況に対し、保健医療系のキャンパスを持つ地元の大学として地域に貢献することを検討した。それより、筆者らは地域住民を対象に、第2筆者らが開発した、自立した地域在住高齢者がより健康になる効果が示された予防的作業療法プログラム「65歳大学」⁵⁾を「いわつき健康大学」(以下、健康大学)として継続的に行ってきた。この健康大学は目白大学を会場にして、2014年からこれまで3年間(3クール)実施し、今年度も第4回目を実施中である。また、2016年から大学の地域連携・研究推進センター事業の一環として、区役所高齢介護課、区内3地域包括支援センターと協力して開催するに至っている。

この健康大学には、人が本来的な生き方を目指すことを支援する作業療法の概念的実践モデル「人間作業モデル」⁶⁾を学んで健康・生活・人生の見直しに役立

てるコース「自己再発見コース」と、物づくりを通して参加者同士が教えあい、交流し活力を高める「物づくり交流コース」がある(表1)。この2つの性質の異なるプログラムは、前者は参加者に〈人生を振り返る機会〉〈自分を見つめ直し捉え直す〉〈自分らしさへの意識づけ〉〈過去からの立ち直り〉に対して、後者は〈チャレンジの機会〉〈自信を取り戻す〉〈活動に意欲が湧く〉ことに役立つとうるというように、それぞれ有用性に特質の違いがある⁷⁾ことが明らかとなった。さらに、両プログラムとも、健康関連QOLの「身体機能」「生活満足度」「社会生活機能」「心の健康」といった、高齢者が社会生活を送る上で失われやすい要素に効果がある関わりであることも明らかになった⁷⁾。そのため、それぞれのプログラムを、より適した対象者に実施することが望ましいと示唆されたため、両者を併行して行ってきた。これらの先行調査の結果より、参加者には閉じこもりや孤立、生活不活発病、うつ、認知症の予防に効果が期待されると説明している。

そして、これら2コースを修了した参加者から「健康大学で出会った友人と外出して楽しんでいる」「他の仲間も定期的に会う場所が欲しい」という意見を聞くことが多くなった。この健康大学は期間限定で実施され、終了後に参加者が各自でこの機会に経験したことを家庭内や社会で生かすことを期待している。しかし、これまで65歳大学が参加者に終了後にどのように影響しているかを明らかにした調査は見当たらない。そこでいわつき健康大学が、参加者にどのように活用されているかを把握し、今後のより効果的な運用のために活かす必要があると考えた。

I. 目的

今回、これまでの参加者が「いわつき健康大学」をどのように自らの健康増進や張り合いのある生活づくりに生かしているか、を明らかにするとともに、参加者から求められる活動を検討する目的で質問紙調査を行った。

II. 方法

1. 参加者の募集

健康大学への参加者は、地区社会福祉協議会を通じて町内会へ回覧板で情報を流してもらい募集すると

もに、区内の地域包括支援センターからの呼びかけで募集した。

2. 開催方法

2コースともに、隔週1回、全15回、7か月の期間で開催した。どちらのコースに参加するかは参加者本人と第1筆者とで調整して決定した。

3. アンケート調査の実施

2014年および2015年の2クール(2年間)で、少なくとも1つのコースに全15回のうち10回以上参加した計50名を調査の対象とした。なお個人が特定されないよう、匿名での郵送自記式調査法とした。本アンケート調査は2016年6月に実施した。

アンケートの内容は、年齢や性別、同居家族といった属性の他に、表2に示した内容について、選択式(選択肢に該当しない場合はその他に記述する)で回答する質問とした。回答者が普段はどのような生活状況であるのかを把握する目的の質問(1~4)と、健康大学に参加したことをきっかけとして自身の健康や生活への認識、また外出や交流の範囲や内容、今後の生活への意識に変化が見られたかどうかに関する質問(5~11)とした。

表1 いわつき健康大学コースプログラム

	自己再発見コース	物づくり交流コース
1	初回評価、講義「興味」	初回評価、オリエンテーション
2	講義「役割」	アンデルセン手芸
3	講義「習慣」	アンデルセン
4	講義「行為」	アンデルセン
5	講義「能力の自己認識」	割りばし鉛筆立て
6	講義「価値」	割りばし鉛筆立て
7	講義「環境」	8円玉キーホルダー小
8	講義「作業的生活」	5円玉キーホルダー小
9	作業的生活のナラティブ	5円玉キーホルダー大
10	作業的生活のナラティブ	5円玉キーホルダー大
11	活動を決めよう	毛糸のコースター
12	活動を決めよう	折り紙細工
13	自主活動	折り紙細工
14	自主活動	マクラメ
15	最終評価、修了式	マクラメ、最終評価、修了式

表2 アンケートの質問項目

最近の生活状況についての質問
1. どのくらい外出の機会があるか (外出先)
2. どのくらい趣味を行う機会があるか (内容)
3. どのくらい他人と話をする機会があるか
4. 楽しみのために旅行をする機会があるか
健康大学への参加をきっかけとした変化についての質問
5. その後も連絡を取り合う仲間ができたか
6. その仲間と出かけたことがあるか
7. 医療・健康・福祉に関する関心が高まったか
8. 新しい事にチャレンジしたか
9. 他の市民講座に参加したか
10. 今後の生活について家族や知人と話し合ったか
11. (物づくり交流コースの参加者) その後、自分で手工芸を行って見たか
12. 今後やってみたい事はあるか

4. 調査結果の分析

アンケート調査の結果は、記述統計分析により、参加者の実状や意向を明らかにするように処理した。回答者の基本的属性を整理し、各設問への回答の傾向を分析した。自由記述の結果については、意味が類似した回答を集約して内容を検討した。

Ⅲ. 結果

1. 回答率

アンケートは、40名（回答率80%）から回答が得られた。

2. 回答者の属性

回答者の属性は、平均年齢69.1 ± 4.78歳（61-85）、男性10名、女性30名であった。

同居している家族は①夫婦19名（47.5%）、②夫婦と子6名（15.0%）、③単身6名（15.0%）、④夫婦と子の家族5名（12.5%）、⑤子と同居3名（7.5%）、⑥親と同居1名（2.5%）、となっていた。

3. 最近の外出機会

ふだんのどのくらい外出機会があるかについて質問した。①ほぼ毎日23名（57.5%）、②週2回以上15名（37.5%）、③週1回程度2名（5.0%）、④週1回未満0名（0%）であった。

外出先（延べ）は、①買い物が28名で最も多く、②趣味活動13名、③通院12名、④家族宅や知人宅10名であった。その他の外出先は、⑤体操教室などの運動8名、⑥サークル活動4名、⑦習い事3名、その他、ボランティア2名、町内会活動と講演会がそれぞれ1名であった。

4. 最近の趣味を行う機会

ふだん趣味（余暇活動）をどのくらい行っているかを質問した。①ほぼ毎日9名（22.5%）、②週2-3回17名（42.5%）、③週1回6名（15.0%）、④月1回以上4名（10.0%）、⑤月1回未満1名（2.5%）、未記入3名であった。具体的に上がった例を表3に示す。

表3 最近行っている趣味の具体例

手工芸	つるしびな、きめ込み細工、切り絵、裁縫、陶芸、木彫、銅版画
草花やペットの世話	植物などの手入れ、魚の飼育、鳥の観察、草花の植え替え、家庭菜園、ガーデニング
音楽や踊り	日本舞踊、コーラス、ヨガ
鑑賞	絵画鑑賞、映画
スポーツ	ゴルフ、ダンス、卓球、ウォーキング、フラダンス、登山
交流	飲み会、カラオケ
伝統	茶道、着付け、書道
パソコン	ネットゲーム

5. 最近の他人と話をする機会

ふだん他人と話をする機会がどのくらいあるかについて質問した。①ほぼ毎日18名（45.0%）、②週2-3回（週2回以上）16名（40.0%）、③週1回5名（12.5%）、④週1回未満1名（2.5%）となっていた。

6. 最近の楽しみのために旅行（日帰りや近場を含む）をする機会

最近、楽しみのために旅行をする機会があるかどうかを質問した。①週1回4名（10.0%）、②月1回以上20名（50.0%）、③年2-3回11名（27.5%）、④年1回以上3名（7.5%）、⑤ほとんどない1名（2.5%）、未記入1名であった。

7. 健康大学をきっかけに連絡を取り合う仲間ができたか

健康大学に参加したきっかけで仲間ができた人数を質問したところ、①8人と仲間になった（回答者1名）、②5人（1名）、③3人（4名）、④2人（13名）、1人（1名）、⑤特に居ない（20名）であった。

8. その仲間と食事など一緒に出掛けたりしたか

健康大学で知り合った仲間と外出をしたかを質問した（延べ）。①お茶をした6名（15.0%）、②食事に出かけた11名（27.5%）、③その他の場所10名（25.0%）であった。

9. 健康大学への参加をきっかけに新しいことにチャレンジした事はあるか

健康大学に参加した事をきっかけに、新しいこと等に挑戦したかどうかを質問した。①新しいことを始めた18名（45.0%）、②以前やっていたことに再度挑戦した8名（20.0%）、③やってみたくて思っている8名（20.0%）、④特にない5名（12.5%）、記入なし1名であった。具体的に上がった例を表4に示す。

10. 健康大学への参加をきっかけに他の市民講座に参加してみたか

健康大学への参加をきっかけに、他の市民講座等に自己啓発のために参加したかどうかを質問した。①参加した15名（37.5%）、②今後、参加してみたい11名（27.5%）、③特にない12名（30.0%）、未記入2名であった。

表4 活動の変化の具体例

新しい活動	
新しい趣味	きめ込み細工
地域活動	町内会活動に参加、子供夏祭り実行委員の町内パトロール会
自己啓発	シニア大学
運動	運動サークルへの入会、健康体操教室
サークル	健康マージャン
奉仕	ボランティア活動
以前やっていたことの再挑戦	
趣味の再開	草木を育てる、バードウォッチング、メダカの飼育、レコードを聴く、絵画や銅板細工
人に教える	つるし雛制作の指導（知人に頼まれて）

11. 健康大学への参加をきっかけに、健康増進・認知症予防・生活環境改善・地域福祉に関する本やニュースを見るようになったか

健康大学への参加をきっかけに、健康増進や認知症予防などへの関心が高まったかを質問した。その結果、①関心が高まりより見るようになった17名（42.5%）、②以前と同程度に見ている22名（55.0%）、③関心が下がった0名（0%）、未記入1名であった。

12. 健康大学への参加をきっかけに、今後の生活について家族や知人と話し合ったか

健康大学への参加をきっかけに、今後の生活について家族や知人と話し合ったことがあったかを質問した。①話し合った20名（50.0%）、②話し合っていない20名（50.0%）、であった。

13. 物づくり交流コースの参加者へ、自分でもその後作ってみたことはあるか

40名中、物づくり交流コースに参加した事のある24名に、自分でもその後手工芸を行ってみたかどうかを質問した。①他人にも教えた8名（33.3%）、②2回以上やってみた4名（16.7%）、③1回やってみた7名（29.2%）、④作っていない5名（20.8%）、であった。

14. 今後やってみたい事はあるか

今後やってみたい事はあるかどうかを質問した。①ある22名（55.0%）、②見つけたいと思っている9名（22.5%）、特にない7名（17.5%）、未記入2名であった。「ある」または「見つけたいと思っている」場合、それはどの領域かを質問した。その結果を図1に示す。



図1 今後やってみたい事（延べ人数）

15. 参加して変化した点

上記の質問への回答のうち、健康大学に参加して回答者の変化した行動を表5に示した。

表5 健康大学に参加して変化した点

連絡を取り合う友人ができた	20名 (50%)
家族と今後の生活などを話し合うようになった	20名 (50%)
知り合った仲間と外出(食事・日帰り旅行)	18名 (45%)
健康増進や認知症予防に関心が高まった	17名 (34%)
新しいことを始めた	17名 (34%)
以前の活動を再開した	8名 (20%)

IV. 考 察

1. 健康大学の参加者の傾向

今回、2年間の健康大学参加者50名の80%に当たる40名より回答を得たので、結果が参加者全体の傾向を反映していると思われる。平均年齢は69.1歳と前期高齢者の活動的な人の割合が多く、このプログラムがより高齢の人に適するかは明らかでない。同居家族の形態は多様であり、夫婦のみが47.5%とほぼ半数だが、単身者も15%と一定割合を占めた。最近の外出や交流の状況を見ると、週2回以上外出している人が95%、他人と話をする機会がある人が85.0%いたが、それ以外の人もある。以上より、閉じこもりや孤立化の恐れがある人も含まれていたと思われる。

2. 健康大学が交流範囲の拡大に及ぼす影響

連絡を取り合う友人ができた人と、その人たちと食事や旅行等に出かけた人の割合は同じで55.0%だったことから、健康大学が参加者の交流範囲拡大に効果がある事が示唆された。これは、筆者らの別の調査で健康大学において健康関連QOLのうち社会生活機能の向上が見られた⁸⁾ ことから言えるが、人生再発見コースにおける演習等での意見交換、物づくり交流コースでの教え合いがそれぞれ有効だった可能性がある。

3. 健康大学が健康増進意識に与える影響

参加をきっかけに健康増進や認知症予防に関する関心が高まったが42.5%、今後の生活について家族や知人と話し合ったが50.0%あり、半数程度の人には健康増進への意識向上に影響したと思われる。これは被災

地で実施された健康大学でも「健康を自己管理する大切さへの意識」が参加者から得た主観的効果の1つとして挙がっていて共通している。ただし、この際も健康行動・交流活動に活かすにはフォローアップが必要と考察した⁹⁾。今後、どのようなフォローアップが有効かを検討したい。

4. 健康大学が活動への動機づけに及ぼす影響

参加をきっかけに新しい事を始めたが45%、今後新しいことをやってみたいが55.0%であり、健康大学に参加することは、自分にとって行う意味がある活動に取り組むことが健康増進や認知症予防に有効だと参加者が実感する機会を提供していると考えられた。また表3や図1から、回答者らは運動だけでなく、時間を充実させ自分の能力を磨く趣味活動、地域や仲間との交流に関する活動、自分磨きとなる生涯学習等に取り組む必要性を感じていると言えそうである。こうした種類の活動に多面的に取り組む、活力を感じ満足感の高い生き方や生活を目指すことが本来の予防であると考えられる。

5. 本調査の限界と今後の課題

今回、40名と対象者が限られ、年齢や性別による差を明らかにできなかった。また、自己再発見コースと物づくり交流コースの違いを、参加後の活用という点から明らかにすることはできなかった。これらについては今後検討したい。

今回の調査を通じ、健康大学参加後に、継続的な活動と交流の場（フォローアップの意味を含めて）を設ける取り組みが必要だと考えられた。そこで2016年度より、健康大学修了者を中心とした地域交流会「アクティブ倶楽部」の開催を開始した。この活動の意義や効果についても、今後検討したい。

【文献】

- 1) 厚生労働省ホームページ：http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiki-houkatsu/ 2017.10.5 現在
- 2) さいたま市ホームページ：データで見る岩槻区 http://www.city.saitama.jp/iwatsuki/001/002/009/p046850_d/fil/H28-4-1.pdf 2017.10.5 現在
- 3) 公立大学法人首都大学東京：平成28年度老人保健健康増進事業「介護予防・日常生活支援総合事業における効果的なIADL改善プログラムの開発に関する研究事

- 業」報告，総合事業における効果的なIADL改善プログラム実践マニュアル. p3, 2016.
- 4) 同. p7, 2016.
- 5) 川又寛徳・山田孝・小林法一：健康高齢者に対する予防的・健康増進作業療法プログラムの効果 ランダム化比較試験. 日本公衆衛生誌59(2)：73-81, 2012.
- 6) Gary Kielhofner 編著・山田孝監訳：人間作業モデル改訂第4版. p1-7, 協同医書出版社, 2012.
- 7) 小林幸治・山田孝：自立した高齢者が健康を生きかすことを目指す市民大学に適したプログラムの質的検討—65歳大学参加者の記述アンケート結果より—. 作業行動研究20特別号p59-60, 2017.
- 8) 小林幸治・山田孝：自立した高齢者を対象とした市民大学に最も適したプログラムとは—「人生再発見コース」と「物づくりコース」の効果比較. 作業行動研究20特別号p61-62, 2017.
- 9) Kobayashi K, Shimazaki H: The subjective effect that the citizen's university of hearth based on a model of human occupation brings for the elderly people affected by the East Japan Great Earthquake disaster. Asian Pacific OT Symposium, 2017.

(2017年10月6日受付、2017年12月7日受理)

The utilization of a preventive occupational therapy program for independent elderly people living in a specific community

—A questionnaire-based survey—

Koji KOBAYASHI¹⁾, Takashi YAMADA²⁾

【Abstract】

Background: We have been conducting a preventive occupational therapy program for people over 65 years since 2014. This program has two courses: one helps review one's own life, and the other helps make and exchange handcraft products. Since 2016, this program has been running in cooperation with the municipal ward office, regional comprehensive support centers, and Mejiro University Community Collaboration and Research Center.

Aim and Method: We used a questionnaire to survey 40 participants on how they utilized this program.

Result and Discussion: Half of our participants reported being able to broaden their interaction with other participants in terms of hobbies, health, or learning. In addition, they reported an improvement in their awareness related to health and dementia prevention. This program has been successful in expanding multifaceted activities, improving vitality and raising the life satisfaction of the elderly.

Keywords : independent elderly people, a preventive occupational therapy program, Mejiro University Community Collaboration and Research Center

1) Mejiro University, faculty of Health Sciences, Dept. of Occupational therapy

2) Mejiro University graduate school of Rehabilitation Sciences