

うらやす市民大学における介護予防リーダー養成の取り組みについて

上岡 尚代¹⁾, 橋本 和幸²⁾, 式 恵美子³⁾

了徳寺大学・健康科学部整復医療トレーナー学科¹⁾

了徳寺大学・教養部²⁾

NPO法人日本介護予防協会³⁾

要旨

本年度「うらやす市民大学」において、「うらやす市で豊かな人生を送るための介護予防実践（介護予防リーダー養成講座）」に講師として参加する機会を得た。本研究では、その活動内容から、その教育体制の概観を報告するとともに今後の課題を検討することを目的とした。体力の効果測定では、教室で紹介したホームエクササイズ実施の前後に体力テストを行った。数値をWilcoxonの符号付順位検定で検討した結果、膝伸展が $Z=-1.65$ ($p<.10$) で前後に有意な差がある傾向がみられ、Timed Up and Go test (以下、「TUG」とする。)が $Z=-2.01$ ($p<.05$) で前後に有意差がみられ、いずれもエクササイズ実行後の数値が好転していた。これ以外のテストの数値は、実施後に好転したものはなかった。教室後に行った意識の変化に対するアンケートでは、自己実現（生きがいづくり）を目指すことについて意識または行動に変化がみられたと回答したものが最も多かった。従来の介護予防とは異なり、高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする高齢者の多様な生活支援ニーズに応えるとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を有することにより、結果として介護予防にもつながるという相乗効果をもたらす。

本講座を卒業後の受講者の地域での活躍が期待される。今後も、本講座について、更にプログラムを検討しながら継続的に活動に参画、連携する事で、浦安市民の生きがいづくりに貢献したい。

キーワード：うらやす市民大学，介護予防，リーダー養成

A Report on "Necessary Preventive Care Leader Training" at Urayasu City Citizens' University

Naoyo Kamioka¹⁾, Kazuyuki Hashimoto²⁾, Emiko Shiki³⁾

Faculty of Health Science, Ryotokuji University¹⁾

Center of Liberal Arts Education, Ryotokuji University²⁾

NPO Japan preventive care Association, Emiko Shiki³⁾

Abstract

One of the authors had the chance to lecture in 'Care Prevention Practice for Spending an Enriched Life in Urayasu City (a preventive care leader training course)' at Urayasu City Citizens' College. This article reports on the outline of the course's education system and discusses its remaining issues. Physical fitness tests were conducted before and after the introduction of 'At-home Exercise' in order to measure the effectiveness of the physical fitness exercise. The values were examined with the Wilcoxon signed-rank test. As results, the

value of leg extensions was $Z=-1.65(p<.10)$, showing a significant difference before and after the exercise, and TUG was $Z=-2.01(p<.05)$, also showing a significant difference. Thus, both values were improved after the exercise. The values of the other tests did not improve after the exercise. In a questionnaire administered after the class, the most common answers were the ones as 'participants feeling changes in their own behavior and consciousness to aim at self-realization'. Unlike traditional preventive care, considering the elderly as bearers of senior life support service and also giving the elderly a new social role in the local region lead to providing the preventive care of those elderly. It is expected that the elderly who took this course will play an important role in the community. The authors will continue this program, improving the methods and contents of this course in order to contribute to the creation of the life worth living for Urayasu citizens.

Keywords : Urayasu Citizen's College, Care Prevention, Leader Development

I. はじめに

うらやす市では、市の将来目標を「人が輝き躍動するまち」と基本構想で定め、その実現に向けて様々な施策を展開している。この魅力的で活力ある地域社会の実現のため、市民と行政が連携して「住みがいのあるまちづくり」に取り組む活動の一環として平成19年に「市民大学」が設立された。「市民大学」で実施されるカリキュラムの基本理念は、まちづくり活動を行うために必要な知識や技能を身につけ、市民自らが地域に貢献する協働の担い手として活躍するための学びの場を提供することである。うらやす市民大学の学習は、その成果が確実に地域に活かされることを重要視し、授業は受講生と講師の対話型授業（ワークショップ形式など）を中心に進め、講師が受講生に知識を教えるだけでなく、一緒に考え、学びあい、教えあう双方向型の学習形態を構成している。本年度「市民大学」において「うらやす市で豊かな人生を送るための介護予防実践（介護予防リーダー養成講座）」に講師として参加する機会を得た。本研究は介護予防リーダー養成という本講座の目的に照らし合わせて、教室の成果を報告するとともに今後の課題を明らかにすることを目的とする。



II. 方法

1. 対象

うらやす市民大学の介護予防リーダー養成講座を受講している男性10人、女性5人の計15人（平均年齢70.4±7歳）

2. 測定実施日

平成26年7月11日（講座初回）と平成26年11月7日（講座10回目）に体力測定及びアンケート調査を行い変化を比較した。

3. 講座の全体像

講座は、計14回（修了式を含む）であった。授業タイトルは13回の教室において毎回テーマを変えて行った。1) 導入：介護予防とは、2) 高齢期の身体的特性、3) 高齢期の心理・社会的特性、4) 日本の高齢社会の進展と自分の生き方、5) 運動機能の維持と転倒予防、6) 認知症のケアと予防、7) 介護保険制度と地域包括支援センター、8) 栄養と食生活習慣、9) 口腔機能の維持、10) これからの在

宅介護，11) 介護予防活動見学（市内），12) 介護予防における協働，13) レポート作成で構成された。

4. 調査方法

1) おたっしや 21セルフチェックシート¹⁾（資料1）

東京都老人総合研究所が開発したおたっしや 21セルフチェックシートを教室開始時（前）と教室終了時（後）に実施した。このチェックシートは，虚弱・転倒・尿失禁・低栄養・軽度認知症の5項目に関連する質問項目を計21問。自身で回答し，各項目のリスクファクターの数をチェックするシートに回答頂いた。

2) ホームエクササイズ前後の体力評価

講座内のプログラムとして柔軟性及び筋力向上エクササイズについて学び，ホームエクササイズの実践を促した。その結果，講座

資料1. おたっしやセルフチェックシート

開始時及び終了時に受講者の筋力等に変化が起きたかを比較するために体力テストを行い，数値をWilcoxonの符号付順位検定で検討した。（IBM SPSS ver. 20を使用し，有意水準を5%，有意傾向を10%に設定した）。測定項目は，握力（全身筋力），長座位体前屈（柔軟性），膝伸展筋力（下肢筋力），5m通常歩行（歩行能力），5m最大歩行（歩行能力），開眼片足立ち（静的バランス），ファンクショナルリーチ（動的バランス），TUG（移動能力）を行った。

3) 講座受講前後の意識または行動の変化についてのアンケート

講座開始時に，全講座を通して学んだ事が意識及び行動にどのように変化をもたらすかを比較するために，アンケート調査を行った。質問は以下の7項目である。1. 運動についての意識・行動の変化（運動），2. 体力向上についての意識・行動の変化（体力向上），3. 食事や栄養についての意識・行動の変化（栄養），4. 介護保険制度の知識を得たことによる意識・行動の変化（介護保険），5. メンバーとの相互関係について，意識・行動の変化（相互関係），6. 地域の方々への働きかけについて，意識・行動の変化（地域），7. 自己実現（生きがいづくり）を目指すことについて，意識・行動の変化（自己実現）。アンケートの回答は5件法で5点：すごく変化があったと思う，4点：ある程度の変化があったと思う，3点：どちらともいえない，2点：あまり変化がなかったと思う，1点：全然変化がなかったと思う，とした。

5. 倫理的配慮

本研究は，了徳寺大学倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号2639）。調査の対象者へは，研究の趣旨及び内容，プライバシーの保護について十分な説明を行い書面による同意を得た。

Ⅲ. 結果

1. 調査の回収率

調査の回収率は15名の参加者のうち15名から回答が得られ、100%であった。

2. おたっしや 21セルフチェックシートの結果.

虚弱と栄養の項目は改善がみられた。転倒と尿失禁の項目は悪化を示した。

表1. おたっしや 21セルフチェックシートの結果 (平均値)

項目	開始時 (前)	終了時 (後)
虚弱	0.8	0.7
転倒	1.6	2.2
尿失禁	1.0	1.2
低栄養	1.0	0.9
軽度認知症	0.0	0.0

3. 体力テストの結果.

体力テストの結果では、膝伸展が $Z=-1.65$ ($p<.10$) で前後に有意な差がある傾向がみられ、TUGが $Z=-2.01$ ($p<.05$) で前後に有意差がみられ、いずれもエクササイズ実行後の数値が好転していた。これ以外のテストの数値は、実施後に好転したものはなかった。

表2. 体力テストの結果 (平均値)

項目	開始時 (前)	終了時 (後)	優位検定
握力	31.68	32.63	
長座位	38.70	42.73	
FR	41.18	36.65	
開眼片足立ち	45.57	45.55	
膝伸展	20.46	23.23	+
TUG	6.05	5.68	*
5m通常歩行	2.94	3.35	
5m最大歩行	2.21	2.59	

4. 講座終了時に行った意識の変化に対するアンケート結果.

講座終了時に、各項目への意識や行動に変化がみられたかについて質問し、5件法で回答を得た結果、体力向上及び自己実現についての意識・行動は変化がみられた。他の項目も、変化がみられなかったと回答したものはなかった。

表3. 講座終了時に行った「意識または行動の変化についてのアンケート」結果 (平均値)

1.運動	2.体力向上	3.栄養	4.介護保険	5.相互関係	6.地域	7.自己実現
3.83	4.00	3.83	3.73	3.83	3.67	4.17

IV. 考察

1. うらやす市民大学の概略

うらやす市民大学のプログラムは大きく「出会い」「気づき」「担い」の3つの種別に分けられ、本教室は「担い」に含まれる。「担い」とは、地域貢献や協働を担う人材として必要な知識や技術を習得することを目指す。まちづくり活動を行うために必要な知識や技能を身につけ、市民自らが地域に貢献する協働の担い手として、活躍するための学びの場を提供している。市民大学での学習は、その成果が確実に地域に活かされることを重要視しており、授業は受講生と講師の対話型授業（ワークショップ形式など）を中心に進められ、講師が受講生に知識を教えるだけでなく、一緒に考え、学びあい、教えあう双方向型の学習形態で講座を実践した。



2. おたっしや 21セルフチェックの変化について

講座の前後に介護予防の観点から行った「おたっしや 21セルフチェック」では、「虚弱」と「低栄養」の項目の点数が低減していた。これは、講座においてホームエクササイズの継続実施及び栄養の改善点について学び、継続実践できたことが受講者の意識及び行動の評価に繋がったことが伺えた。また、「転倒」「尿失禁」の点数が増加した。点数が増加した項目については、今後の講座においてはその項目の講座の改善及び充実が求められた。

3. 体力テストの変化について

開始前後で実施した体力テストの効果測定は、膝伸展が前後に有意な差がある傾向がみられ、TUGが前後に有意差がみられ、いずれもエクササイズ実行後の数値が好転していた。膝伸展筋力向上については、ホームエクササイズにおいて、介護予防の運動として重要となる抗重力筋の強化を中心としたプログラムを実施した為、一定の結果が得られたものと考えられる。TUGの向上は機能的移動能力の向上を示すが、椅子座位姿勢から3m先のマーカーの位置でターンしてスタート位置の椅子に座るまでの時間を測定する。今回、終了時に実施した歩行速度には変化がみられなかったことから、立ち座り速度や方向変換動作の速度が短縮したことが考えられた。本講座では、体力向上を目的としたホームエクササイズを毎日実施して頂いた。その種目にスクワット動作の継続実施を重要課題とした事が影響していることが考えられた。また、本講座は運動機能向上に特化した教室でなかった為、すべての体力評価の項目について変化が見られなかったが、今後の講座においてはプログラムを見直し、改善、充実の必要があると思われる。



4. 教室終了時に実施した意識の変化に対するアンケート結果について

受講者の意識及び行動の変化についてのアンケートの結果は、体力向上及び自己実現についての意識・行動に変化がみられた。体力向上についての意識・行動はホームエクササイズの継続実施により、自己の体力向上の意識づけにも一定の変化をもたらしたことがうかがえる。また、他の項目も変化がみられなかったと回答したものはなかった。自己実現（生きがいづくり）を目指すことへの意識及び行動の変化は、本講座の大目標でもある「介護予防リーダーとして自らが地域に貢献する協働の担い手として活躍すること。」を、講座を学びながら具体的に自己実現の形として受講者が認識できたことがうかがえた。平成26年厚生労働省老健局振興課が示した「地域支援事業の充実と介護予防の見直し」の中で、これまでの介護予防の問題点としては、1. 介護予防の手法が、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであった。2. 介護予防終了後の活動的な状態を維持するための多様な通いの場を創出することが必ずしも十分でなかった。3. 介護予防の利用者の多くは、機能回復を中心とした訓練の継続こそが有効だと理解し、また、介護予防の提供者も、「活動」や「参加」に焦点をあててこなかったのではないか。とされている²⁾。うらやす市民大学で実施された「介護予防リーダー養成講座」では、その講座の目的を、心身機能の改善のみでなく、受講者を生活支援サービスの担い手であると捉えることにより、支援を必要とする方の多様な生活支援ニーズに応えとともに、担い手にとっても地域の中で新たな社会的役割を持つことを目的としている。その結果、社会的役割を持つことにより、生きがいづくりに繋がり、結果として介護予防にもつながるという相乗効果をもたらす。本講座を卒業した方は、浦安市介護予防アカデミア（OB会）に入会する事を勧められる。このアカデミアは、栄養・料理班、口腔機能向上・体操班、脳トレ班、談話班、ウォーキング班、体操班に分かれて、それぞれの分野で介護予防の重要性を認識し、自分の為のみならず、地域への働きかけを実行することなどを継続的に展開している。平成26年版高齢社会白書で公表された内容によると、高齢者の社会参加活動については自主的なグループ活動への参加状況は、60歳以上の高齢者のうち61.0%（平成25（2013）年）が何らかのグループ活動に参加しており、10年前（平成15（2003）年）と比べると6.2ポイント、20年前（平成5（1993）年）に比べると18.7ポイント増加している³⁾。本講座の受講者が地域で多方面の役割を担い、其々の生きがいにつながることを期待される。今後も、本講座について、更にプログラムを検討しながら継続的に活動に参画、連携する事で、浦安市民の生きがいづくりに貢献したい。

V. 結論

うらやす市民大学の介護予防リーダー養成講座は、まちづくり活動を行うために必要な知識や技能を身につけ、市民自らが地域に貢献する協働の担い手として活躍するため、「介護予防」「高齢期の理解」「運動機能向上」「認知症や栄養、口腔機能」諸種の関連するテーマについて学びの場を提供してきた。その活動により、受講者自身の関連知識及び運動機能の向上や、自己実現、地域貢献への意識及び行動にも変化をもたらした。本講座は運動機能向上に特化した教室でなかった為、すべての項目について変化が見られなかったが、今後の講座においてその項目の講座の改善、及び充実の必要が明らかになった。本講座を卒業後の受講者の地域での活躍が期待される。

Ⅵ. おわりに

うらやす市民大学の活動を通して、地域の方々の身体機能の向上と生きがいつくりのシステムについて外観を知ることができた。また、了徳寺大学の一員として地域連携に貢献できたことも良い機会であった。体力評価においては、本学学生がスタッフとして関わる機会があり、学生にとって良い体験ができた。この活動に関わられているすべての皆さまのご協力に深く感謝したい。

文献

- 1) 鈴木隆雄, 大淵修一 (2005) 続介護予防完全マニュアル, 財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団, 東京. 194-195
- 2) 厚生労働省: 老健局 振興課, 地域支援事業の充実と介護予防の見直し, 厚生労働省ホームページ, <http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12301000-Roukenkyoku-Soumuka/0000044833.pdf>
- 3) 内閣府: 平成26年版高齢社会白書, 内閣府ホームページ, http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2014/zenbun/26pdf_index.html

(平成26年11月28日稿)

査読終了年月日 平成26年12月22日