

1-5				
主題	介護予防教室における毎週の体力測定と地域へのエンパワーメントの事例			
副題	毎週火曜日の開催を続けて5年目、楽しくサロンの実践報告			
キーワード 1	介護予防教室	キーワード 2	地域ケアシステム	研究(実践)期間 11ヶ月

法人名・事業所名	社福)一誠会 偕楽園ホーム			
発表者(職種)	佐々木要(理学療法士)			
共同研究(実践)者	塚谷真奈美(ボランティア)			

電話	042-691-2830	FAX	042-691-8288
----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	当法人は昭和55年、特別養護老人ホーム「偕楽園ホーム」を開設し、緑豊かな八王子宮下町で福祉の心を育ててきた。2015年より介護予防教室(楽しくサロン)を毎週開催している。2018年には地域密着型特養をはじめとする第二偕楽園ホームを開設し、地域ケアシステムの実現を目指している。
-------	--

### 《1. 研究(実践)前の状況と課題》

偕楽園ホームがある八王子宮下町は、国勢調査(2010年)によると人口総数2064人(男990人、女1074人)、内65歳以上は843人である。徒歩で行ける距離には十分な食料・生活用品を揃えられる商店は存在せず、また自治会の加入率は5割を下回る。このような状況のもと、偕楽園ホームは2015年1月20日、常勤の理学療法士を運営の柱とした介護予防教室兼ふれあい会食サロン「楽しくサロン」をスタートさせた。楽しくサロンには、2つの地域課題への挑戦が課せられてきた。一つは、地域住民に丈夫な足腰を保ってもらふ事。もう一つは、孤立した地域住民を早期発見し、社会資源に繋ぐ切欠となる事である。2019年6月末時点において、楽しくサロンは通算222回開催され、延べ参加者数は2,985人である。

発足5年目を迎えるサロンのさらなる発展の為に、二つの問題提起を行った。一つは、厚生労働省が推奨する基本チェックリストを含む半年に一度の体力測定では、参加する地域住民の健康状態を十分に検証できず、活動意欲の向上にも繋がりにくい事。もう一つは、社会福祉法人の職員主導の介護予防教室から地域住民の主体的な活動への後押しである。わが国は、超高齢社会に突入した。政府の2019年度予算案では社会保障費はいよいよ34兆円台に達し、過去最高を更新する見込みである。地域住民一人一人の意識改革、そしてエビデンスのある介護予防教室の事例やノウハウが一つでも多く社会に紹介されて普及する事が不可欠な状況である。

### 《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

研究前の仮説として、楽しくサロンの体力測定を高頻度かつ相互扶助を必要とする方法に変える事により、健康状態や運動効果が検証しやすくなり活動意欲の向上に繋がられる。また参加者間に自助の意識を育む事により、地域住民主体の介護予防教室への転換に繋がられるとした。

### 《3. 具体的な取り組みの内容》

18名の参加者が助け合いながら毎週実施・記録できる体力測定の方法を試行錯誤し、①握力、②開眼片脚立位、③30秒間立ち座り回数の3つの測定種目を参加者が協力して測定する事にした。①～③によって得られた数値を日本整形外科学会等による年齢別平均値、あるいはカットオフ値と比較し、週単位でも運動効果を検証できるようにした。さらにプログラムとして、aキャッチボール、b階段昇降、cトレーニング器具、dピアノ生演奏による季節の歌、e健康に暮らす為の啓蒙・座位体操の5つを加え、職員ではなく参加者が協力して実施してもらった。これまで介護予防教室で主たる役割を果たしていた理学療法士は準備と立案、一部の運動指導のみを行い、全体の進行は参加者とボランティアに委ねた。①～③とa～eは2018年7月より開始し、翌3月12日にアンケートを実施し、取り組みによる意識の変化について比較した。

### 《4. 取り組みの結果》

①～③を毎週実施し、18名の体力の変化を週単位のデータとして蓄積した結果、2019年1月8日～2019年6月25日迄の6ヶ月の平均値を以下に検証する。①握力については文部科学省による年齢別平均値（※1）と比較検証し、平均値を下回る参加者が6名で、全体では平均値を+8.8ポイント上回っている事が分かった。②開眼片脚立位については日本整形外科学会による運動器不安定症に当たる15秒未満の者が4名、③30秒間立ち座り回数については中谷（※2）による年齢別平均を下回る者はなく、全体で+10.3ポイント上回っていた。

a～eを始めとする住民主体の意識改革への取り組みに関しては、2019年3月12日にアンケートで効果を検証した。地域の仲間としてお互いを頼もしく感じる、外出に自信がついたという声、またこうした自助努力・相互扶助の活動を広めて社会の負担を軽減したいという声が聞かれた。本研究開始後、新たに定着した参加者の内には、中々社会資源と結びつけられず孤立し地域包括支援センターでも課題となっていた住民もみられた。

### 《5. 考察、まとめ》

取り組みの結果から、本研究は介護予防教室において参加者が相互扶助をもって毎回体力測定を行う事ができ、かつ蓄積したエビデンスのあるデータを基に運動効果を検証し得る方法の一つとして、広く社会に紹介するに資する事例となったと考える。また、社会福祉法人の職員主導の介護予防から地域住民の主体的な活動へ変わる後押しについて、明るい道筋を示したと考える。

### 《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

### 《7. 参考文献》

※1) 政府統計の総合窓口 (e-Stat) <https://www.e-stat.go.jp/> (2019.7.8 閲覧)

※2) 「日本人高齢者の下肢筋力を簡便に評価する 30 秒椅子立ち上がりテストの妥当性」(2002) 中谷敏昭、灘本雅一、三村 寛一、伊藤 稔

### 《8. 提案と発信》

足腰が弱りはじめ総合事業や介護保険の境界線上にある方々について、現在まだ必要としないサービスに結びつける事、逆に社会保障サービスから遠ざける事は、どちらも不幸な事である。適切なタイミングで必要なサービスとマッチングできるよう、ICT、ビッグデータとの連携が進む社会で益々貴重となる有用な体力測定データの収集方法としてこの事例が活用されれば幸いである。また事例の社会への紹介と普及には今後、NPO との連携も視野に入れていきたい。