

主題	かくれた想いを輝きある希望へ
副題	セルフケアへのアプローチ展開ができた介護予防事業

介護予防	
------	--

研究期間	10 ヶ月	事業所	高齢者福祉・社会福祉法人 奉優会
------	-------	-----	------------------

発表者：岩井 季志江（いわい きしえ）	
---------------------	--

--

電 話	03-3377-9380	メール	nishishinjuku@foryou.or.jp
FAX	03-3377-9231	URL	http://www.foryou.or.jp

今回発表の 事業所や サービスの 紹介	（法人本部） 東京都世田谷区駒沢 2-11-3 第二集花園ビル 8 階 特別養護老人ホームやデイサービス、高齢者福祉センター等を運営。今回の発表では “高齢者福祉センター”における事例を紹介。高齢者福祉センターでは、元気高齢者を 対象に「いきがづくり」や「健康づくり」「介護予防事業」等のサービスを提供して いる。
------------------------------	--

《1. 研究前の状況と課題》

高齢者福祉センターでは地域の元気高齢者を対象に健康福祉増進の事業を提供している。高齢化が進む社会において、高齢者福祉センターが行う事業の必要性は年々高まり、利用者数も増加傾向にあるが、実際どのような効果があるのかは明確にされていない。特に介護予防事業においては、ただ開催するだけではなく、その都度評価・分析を行い参加者にどのような効果をもたらしたか振り返ることが重要である。効果を証明することで、より有効的な事業の提供に繋げる。これが高齢者福祉センターにおける最も大きな課題の一つである。

《2. 研究の目標と期待する成果・目的》

尿失禁等の排尿障害に関する悩みを抱いている高齢者は非常に多いが、骨盤底筋体操を行うことで、付き合いや外出を控えるといった社会活動への制限が軽減されると言われている。そこで中野区の高齢者福祉センターにおいて骨盤底筋体操を介護予防事業として実施。事業参加を通じて体操を習慣化させることで、排尿障害の予防・改善を図り、QOL の改善へと繋げることを目的として取り組んだ。評価は満足度アンケート・SF-8（健康関連 QOL の変化）の2つの指標及び参加者調査票を用いて実施。

《3. 具体的な取り組みの内容》

＜期間＞

■平成 23 年 9 月～平成 24 年 2 月
※全 12 回

＜対象＞

■65 歳以上の中野区在住の女性

＜定員＞

■20 名（抽選）

＜内容＞

■座位・立位・仰臥位での骨盤底筋体操の実施。

■健康・排尿排泄に関する基礎知識、失禁・排尿障害等の予防法、対策法についての講話。

＜スタッフ構成＞

■講師 2 名（機能訓練指導員）

■センター職員 2 名

＜参加者の特徴＞

■平均年齢 73.7 歳

■一人での参加が多い

■混合性尿失禁で困っている人が多い

＜実施ポイント＞

■自宅での宿題

習慣化されやすいタイミングで実施するようアドバイス。

■排尿チャート

排尿の時間や量を教室の最初と最後の計 8 日間記録。

《4. 取り組みの結果と考察》

■参加率 74%

■満足度 100%（大変満足度 64%）

宿題を通しての個別指導や、講師との近い距離感が要因として挙げられる。

■SF-8 の平均スコア

身体的サマリー 47.49⇒49.06

精神的サマリー 50.44⇒49.05

■変化が顕著に見られた参加者

○氏

休まず参加したことで、引きこもり傾向の生活や億劫な感情を徐々に改善。効果を実感して以降、自宅でも実践し不安は自信へと変化。結果、前向き思考が芽生え、趣味活動を始めるきっかけとなる。

N氏

悩みに触れることで募る不安感を、“長年の悩みを克服したい”との強い思いによって解消、“同じ目標がある人と一緒に”という願いにより社交性を広げていった。

《5. まとめ、結論》

参加者の多くは排泄に何らかの悩みを抱えていたが、参加毎に表情や気持ちが緩和、排尿回数や量は勿論のこと、健康関連 QOL の数値にも変化が見られた。また、体操を通じてセルフケアへのアプローチの重要性を強く感じた。かくれた悩みや想い、開始時には判らなかったニーズ、そして新たな課題解決へのヒントを参加者から教わった。セルフケアから生まれる心の余裕、適応力の向上、これらはきっと豊かな生活へと繋がるに違いない。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究発表を行うにあたり、ご本人に口頭にて確認をし、本研究発表以外では使用しないことを説明。回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

東京都老人総合研究所 老人研 NEWS
No.231

《8. 提案と発信》

高齢社会において介護予防事業の需要は年々高まり、各地域でも成すべき課題として大きく位置づけられている。今後、介護予防事業をより意義あるものにしていくには、先ずは高齢者に与える効果を定量的且つ客観的に調査し明らかにしていくことが重要である。そうすることで介護予防事業の意義が深まり、質と有効性が高まるであろうと考えられる。結果、医療・介護保険・税金の有効活用、そして地域にとっても有益をもたらすに違いない。

【メモ欄】