

7-6	
主題	介護予防における、外出促進に必要な取り組みに関する研究
副題	～ちょっと出掛けてみませんか？～

キーワード1	外出	キーワード2	介護予防	研究期間	19ヶ月
--------	----	--------	------	------	------

法人名	社会福祉法人 浴風会				
事業所名	特別養護老人ホーム 南陽園 ・ 南陽園在宅サービスセンター				
発表者	鶴田 崇 (つるた たかし)	アドバイザー：なし			
共同研究者：河野 和弘 (こうの かずひろ)					

電話	03-3334-2159	FAX	03-5370-0567
----	--------------	-----	--------------

今回発表の事業所やサービスの紹介	南陽園は昭和46年開設。定員254名、従来型の特別養護老人ホーム。短期入所生活介護(12床)を併設。同じく併設の南陽園在宅サービスセンターは、認知症対応型通所介護(定員15名)の他、配食サービス、介護予防教室を運営。法人の基本理念に「地域との協働と社会貢献」を掲げている。
------------------	--

《1. 研究前の状況と課題》

当法人では、介護予防習慣を身につけることを目的とした二次予防事業「筋力アップトレーニング教室(1教室・定員15名・週2回・約3ヶ月間)」を区より受託、年間4教室開催していた。多くの参加者に、筋力の向上が見られ、介護予防の大切さが伝わり、好評であった。しかし、トレーニング教室(以下、教室という。)を修了したご利用者より、『次の教室の抽選に落ちてしまった。トレーニングを継続したいが場所がない、教室に通い続けたい』『教室が終わるともとの生活に戻ってしまう』などの意見が多く寄せられた。

そこで、少しでも運動習慣が維持できるよう、当施設の機能訓練室を月2回開放し、自由にマシントレーニングを行えるようにした(以下、「自主トレ」という。)

すると、参加者から『以前よりも外に出掛けることが増えた』との意外な声が聞かれるようになった。

《2. 研究の目的ならびに仮説》

運動と並行して、日常的に外出の機会が増えれば、心身の活動量も増加し、より健康的な生活に繋がる。

委託事業では見られなかった意外な反応は、自主トレ開催により運動習慣が継続されているためだと考えていた。

しかし、実際のトレーニング頻度は週2回から月2回へ減少しているのである。

このことから、本研究ではトレーニングにより運動習慣を身に付けること以外で、外出の促進に必要な取り組みが何であるのかを探ることを目的とした。

自主トレでは人数や時間に大きな制限がなく、自由にトレーニングすることが可能であるため、参加者同士の会話が教室の時より増えていた。

その結果、交流を深めながら地域の情報交換が行われることが、外出の促進に繋がっているのではないかと仮説を立てた。

《3. 具体的な取り組みの内容》

月2回、当施設の機能訓練室を開放し、高

高齢者の筋力トレーニングマシン6台と、体調確認のための血圧計を配置した。また、休憩場所として施設ロビーを開放した。

参加者同士が同じ立場で気軽に参加出来るように、リーダーなどは作らず、物品の準備と見守りのみ職員2名が担当した。

自主トレ開始から1年経過した時点で、1週間の外出日数、外出時間の変化を把握し、その原因を探るため、参加者40名(男女各20名)を対象に、年齢、性別、同居家族の有無、外出目的、転倒不安感、周囲からの声などのアンケート調査を実施した。

《4. 取り組みの結果》

アンケートの結果、59%の方が教室終了後にもとの外出頻度に戻ったとの回答だった。一方、自主トレ参加後外出が増えたと回答した方は93%である。自主トレ参加前後で1週間の平均外出日数、1日当たりの平均外出時間を比較すると参加前では、週に2日、1日当り2.5時間であったのに対し、参加後は週に4.5日、1日当り4時間に増加した。

年齢、男女差、同居家族の有無での比較では、外出頻度に大きな差は見られなかった。

自主トレ参加前後で大きな差が見られたのは、外出目的である。

参加前では、「通院」「趣味」「買い物」が約9割を占めていたが、参加後にはそれらの他に、『友人との交流』『ボランティア活動』『他の教室への参加』が新たに加わっていた。

ご家族や周りの方の反応は？との質問では、『よく出掛けるようになったね!』と言われるようになったとの意見が多かった。

実際の自主トレの場面では、休憩時間にロビーで参加者同士でお茶を飲みながらお話を楽しんでいる方、どこかで待ち合わせをして、数人で一緒に来られる方など、自主トレを通じて交流を楽しんでいる様子が見られた。なかには、『ここで知り合った人と新年会をやったんだ』『一緒にご飯を食べて帰った』など、外出を楽しんでいる様子を教えて下

さる方もいた。

《5. 考察、まとめ》

本研究により、高齢者が気軽に集まれる場所、トレーニング出来る場所を継続して提供することにより、運動頻度は減少しているにも関わらず、外出頻度が増加したことが分かった。

外出促進には運動習慣を身に付けること以外に、参加者同士で交流ができる場所や、一緒に出掛ける仲間を作り、外出を楽しめる環境作りが必要なことが考えられる。

今後の課題としては「場所の確保」や準備・見守りの「人員の確保」が残ったが、本研究の結論から施設ロビーの解放など、交流を持てる環境を作るだけでも高齢者の外出促進には効果的であり、場所や人員不足を補うことができると考えられる。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究を行うにあたり、ビデオ撮影や個人に関わる掲載を口頭にて確認をし、写真や映像については、本研究発表以外では使用しないことを説明、回答を持って同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

- ・水野映子(2004)『高齢者の外出の現状・意向と外出支援策』第一生命経済研究所
- ・藤原茂(2007)『イラストでわかる生活支援のためのリハビリ・プログラム②視界を広げよう』(青梅社)
- ・有田広美・堀江富士子・交野好子(2013)『地域在住高齢者の外出の実態とその関連要因』福井県立大学論集第40号

《8. 提案と発信》

今後は、参加者がより外出を楽しめるよう商店街チラシやマップを配置し、地域の活性化に繋げることも検討している。また、地域貢献活動の1つとして新たな介護予防教室を立ち上げており、近隣の地域包括支援センターとも連携し、地域包括ケアの一端を担えればと考えている。