

定期的な運動を高齢者へ働きかける実践的アプローチ —参加型研究による中条地区の健康課題の把握—

指導教員 石川県立看護大学看護学部 教授 垣花 渉

参加学生 守田美穂・久木佑香・藤原佑衣・嶋田帆伽・藤岡莉子・松村多恵・吉川菜央

1. 活動の成果要約

運動の実践を地域の高齢者全体へ啓発したいという住民ニーズがあった。そのため、ゼミは地域と連携し、地域在住高齢者を対象に質問紙調査を行い、225名の運動実践と健康状態との関係を調べた。その結果、定期的に運動を実践している者ほど心身の健康状態は良好なことが明らかになった。そのため、ゼミは「介入・効果評価モデル」を用いて、運動に消極的な者を健康的な行動へ導く支援を始めた。今後の課題は、支援の効果検証である。

2. 活動の目的

(1) 調査研究の背景

調査研究の対象である中条地区は、津幡町の中心市街地にある。中条地区の人口は12,883人、65歳以上の人口は2,614人、65歳以上の人口比率は20.3%である（2019年3月31日現在）。“団塊の世代”が多く住むこの地区は、新旧の住民が入り混じっていることもあり、近隣との交流は少ない。

私たちゼミは、2014年に地区老人クラブと連携して、健康づくり事業を起ち上げた。5年にわたり健康づくりを継続した結果、定期的な運動の実践は老人クラブへ浸透した。一方、“団塊の世代”の老人クラブ加入率は低いために、運動の実践を高齢者全体へ浸透させることは、中条地区の課題となっている。

(2) 目的及び達成目標

ゼミでは、住民の健康と生活の質の向上を目指す「コミュニティを基盤とした参加型研究」を展開している。この研究は、①地域の健康問題を感じ取る、②仲間を集め組織をつくる、③健康課題を明確にする、④計画をつくり実施する、⑤活動を評価し普及を図る5つの要素に対して、研究者や専門職者は住民と協働して問題の解決を図るアプローチである。したがって、活動の目的を「ゼミと住民が協働し、運動の実践を地域の高齢者全体へ浸透させること」とした。目的を達成するための目標を、「地域の高齢者全体に対して、運動の実践と健康状態との関係を把握すること」とした。

3. 活動の内容

(1) 健康問題を感じる

新型コロナウイルスの感染拡大が全国規模で現れ始めた3月以降、ゼミと老人クラブの協働した健康づくりは、大幅な変更を余儀なくされた。毎年4月に行っている健康測定会は中止となるだけでなく、高齢者の外出自粛が国から呼びかけられた。高齢者の場合、外出頻度の減少は、こころと身体への健康障害へ発展することが知られている。老人クラブに浸透した定期的な運動の実践が困難となり、体調の悪化や体力の低下という健康問題が懸念された。

(2) 健康問題へ対応する組織をつくる

老人クラブが抱える問題へ対処するために、ゼミの発案は、「自宅で行える健康づくりの資料をつくり、老人クラブへ届けたい」であった。老人クラブの要望は、「新型コロナウイルスに関する情報を看護大生に調べてほしい」であった。そのために、ゼミは老人クラブに向けて、“健康カフェだより”（健

康づくりの要点、および新型コロナウイルスの情報の掲載により、健康維持を啓発するニュースレター) (図1) を月に1回発行することを企画した。

新型コロナウイルスの感染予防の対策を講じている地区の公民館を拠点に、ゼミは“健康カフェだより”を届け、老人クラブはそれを会員へ届ける役割を担った。

(3) 課題を発見する

老人クラブの“健康カフェだより”への評判は、良好であった。「コロナ禍での健康不安が少し解消された」「身近にできる運動に取り組んでいる」という声が届けられた。一方、“健康カフェだより”を手にするのは、老人クラブの会員に限られていた。そのために、ゼミは老人クラブ、町の社会福祉協議会(以後、社協)、および町の地域包括支援センター(以後、包括)と協議し、地区の高齢者全体へ健康を保つ留意事項を伝える方法を議論した。その過程で、ゼミと老人クラブの協働による健康づくりは、地区全体へ十分周知されていないという課題を発見した。

(4) 課題の解決に向けた体制をつくる

健康づくりを地区全体へ周知するために、老人クラブの代表は自治会役員が集まる会合に便乗し、健康づくりの概要を説明した。ゼミは事業の成果を説明し、健康づくりを高齢者全体へ広げたいことを伝えた。自治会役員は、健康づくりの成果を認めた一方、コロナ禍で健康づくりに協力することは難しいと返答した。意見交換を重ねるなかで、次の企画を見出した。

1. 高齢者の健康状態を、質問紙調査で把握する。
2. 調査結果に基づく健康づくりの考え方や方法を、個人ごとにフィードバックする。

“コロナ禍での地域健康づくり”(表1)

の企画を担う運営チームを、老人クラブ、地区の自治会、社協、包括、およびゼミの各代表者で構成した。併せて、質問紙調査を行う実行チームを、老人クラブ、地区の自治会、ゼミの中からボランティアを募り、10名ほどで構成した。教員は、運営チームと実行チームをつなぐコーディネーターの役割を担った。

(5) 健康調査を実施する

対象の地域を、中条地区の6地区(浅田、浅谷、北中条、南中条、太田、湯端)とした。対象のサンプルサイズを、許容誤差5%、信

頼レベル95%、および回答比率50%を勘案して300に設定した。対象者へ配布する書類を、調査依頼



図1. ゼミが発行した“健康カフェだより”

表1. “コロナ禍での地域健康づくり”の日時・内容・参加者数

日時	主な内容	参加者数
6月15日	調査研究の企画書の検討	10名
6月26日	調査研究の説明と意見交換(対象:自治会役員)	16名
7月13日	調査研究の説明と意見交換(対象:地区のキーパーソン)	28名
7月17日	健康体力測定(対象:老人クラブ)	38名
8月7日	調査結果の中間報告	10名
9月7日	調査結果の最終報告	13名
11月9日	健康測定体験会の打ち合わせ	8名
11月22日	健康測定会(A地区)	20名
11月23日	健康測定会(B地区)	20名

書、調査説明書、調査用紙、および返信用封筒（無記名）とした。それらの書類を差出用封筒へ同封し、機縁法により実行チームが配布した。配布の時期を、7月17日～8月7日の3週間とした。書類の回収を、返信用封筒の届く看護大学においてゼミの教員が行った。調査用紙の集計および分析を、ゼミ生が担当した。

調査用紙を、運動実践の現状（岡、2003）、および健康関連 QOL（SF-8）（福原ら、2019）という既存のものを用いた。運動実践の現状は、5つの質問項目で構成され、「今もこれから先も運動するつもりはない（無関心期）」「今は運動していないが、近い将来運動するつもりである（関心期）」「今は運動しているが、定期的でない（準備期）」「定期的に運動しているが、6ヶ月以内である（実行期）」「6ヶ月以上定期的に運動している（維持期）」のいずれかに判定される。健康関連 QOL は、8つの質問項目で構成され、8因子（身体機能、身体の日常役割機能、体の痛み、全体的健康感、活力、社会生活機能、精神の日常役割機能）に細分される。

健康関連 QOL を、8因子の点数から「身体的健康」と「精神的健康」の総得点を算出した。運動実践の現状を、単純集計した。運動実践の現状が健康関連 QOL に及ぼす影響を調べるために、一元配置分散分析（有意水準：5%未満）を用いて統計処理を行った。

4. 活動の成果

(1) 調査結果

調査用紙の回収数（回収率）は、240人（70.2%）であった。このうち、氏名、年齢、性別、および回答の未記入なものを省き、225人（男性：110人、女性：115人）を分析の対象とした。

運動実践の現状を、年代ごとに図2aに示した。運動を定期的に行っている者（実行期および維持期）の割合は、60代と70代で70%弱、80代で50%に達した。運動を定期的ではないが行っている者（準備期）の割合は、各年代で20%弱であった。また、運動実践の現状を、性別ごとに図2bに示した。運動を定期的に行っている者（実行期および維持期）の割合は、男女ともに70%弱であった。

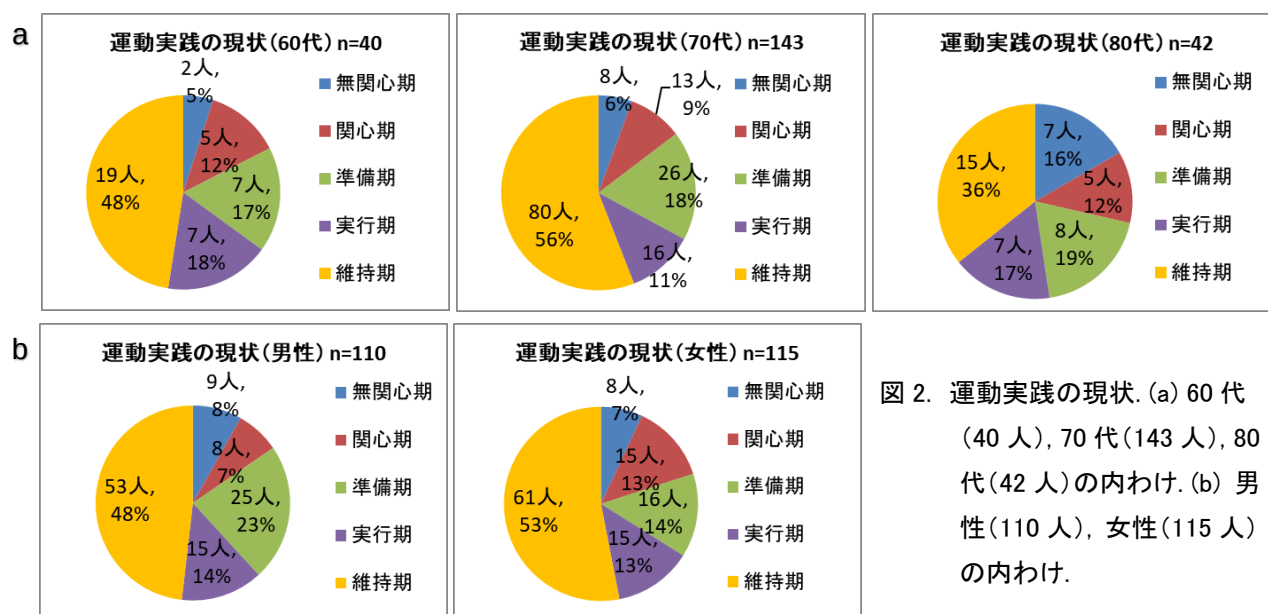


図2. 運動実践の現状. (a) 60代(40人), 70代(143人), 80代(42人)の内わけ. (b) 男性(110人), 女性(115人)の内わけ.

運動実践の現状が健康関連 QOL に及ぼす影響を調べた結果、図3に示したように、維持期の者は、準備期の者に比べて、「身体的健康」の点数が有意に高かった。併せて、維持期の者は、関心期の者に比べて、「精神的健康」の点数が有意に高かった。以上の結果は、運動しているが定期的でない、または近い将来運動するつもりがある高齢者に対して定期的な運動の実践を促すことは、当事者の健康関連 QOL を高める可能性があることを示唆している。したがって、中条地区の健康課題は、運動の実践にやや消極的な高齢者への働きかけ方であると考えられる。

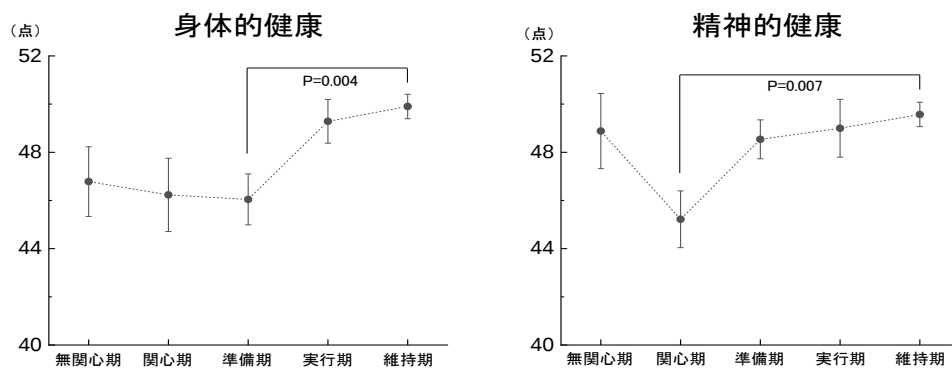


図 3. 運動実践の現状が身体的健康および精神的健康に及ぼす影響。定期的に 6 ヶ月以上運動している者は、運動実践の関心期や準備期の者に比べて、有意に得点が大きかった。

(2) 調査結果のフィードバック

調査結果に基づく健康づくりの考え方や方法を個人ごとに伝えるために、図 4 に示すように、運動の実践、およびこころと身体に関する評価と対策を記したシートをゼミは作成し、実行チームは対象者へ返却した。

(3) 自分の健康状態を知る測定会

運動の実践に消極的な高齢者を健康的な行動へ導くための支援として「健康測定会」を開催し、参加者ごとに自身の“カラダ年齢”を知る機会を設けた。併せて、適切な健康状態を保つためのライフスタイルに関する講義を行った。

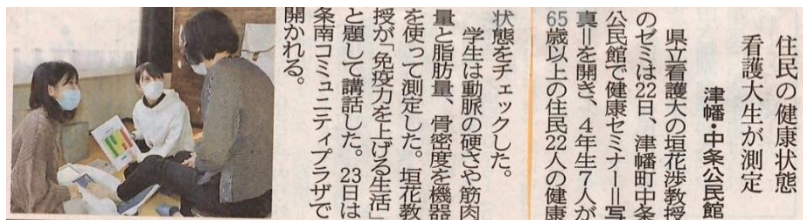


図 5. カラダ年齢がわかる健康測定会を報じる新聞記事

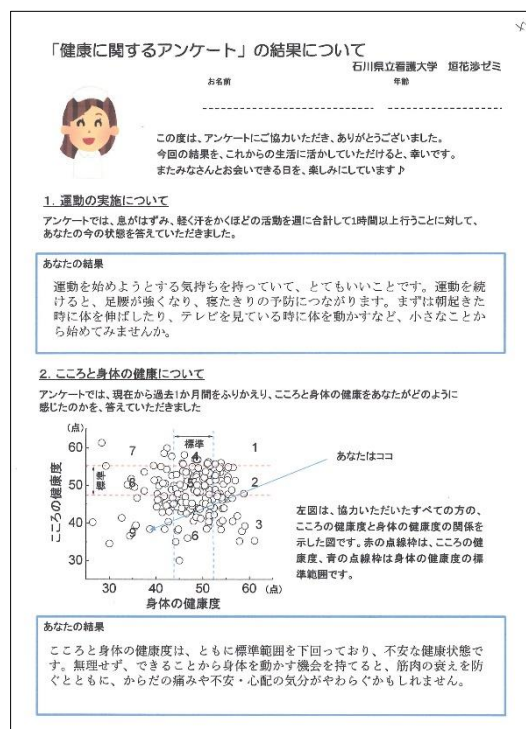


図 4. 調査結果に基づく健康づくり助言シート

5. 次年度の計画

「介入・効果評価モデル」を用いて運動に消極的な者を健康的な行動へ導く支援は、地に着いたばかりである。支援の方法は、地域の実情によって異なるため、実践をとおした試行錯誤は不可欠である。住民同士のつながりを基盤に運動実践者を増やすことは身体的・精神的健康度を高めることになるという仮説の検証が今後の課題である。

6. 活動に対する地域からの評価

定期的な運動の実践は、ゼミの支援により中条地区の高齢者に着実に浸透しています。運動実践の呼び掛けなら私もできそうです。歩く仲間を増やすから始めたいと思います。(渦端老人クラブ会長 中村伊三男)