

平成 29 年度プロジェクト研究実績報告書

【研究課題】	千葉市若葉区在住の高齢者への「動きの質」学習プログラム導入による健康増進効果の検証
【研究代表者】	吉武 幸恵（東京情報大学・講師）
【研究分担者】	宮野 公恵（東京情報大学・助教） 内潟 恵子（東京情報大学・講師） 西村 あをい（東京情報大学・教授）
【研究報告及び成果の公表等】	
1. プロジェクトの目的	
<p>本プロジェクトの目的は、動きの質を改善するための学習プログラム「キネステティクス®」の習得による、高齢者の健康増進への効果を検証することである。少子高齢化が加速する中、高齢者個人の生活の質を維持するためには、健康寿命の延伸が求められる。本プロジェクトのモデル地区とした千葉市若葉区都賀の台地区は、全人口のうち 65 歳以上の高齢者が占める割合が 50%以上と、人口の高齢化が著しい地域であり、高齢者自身や家族の介護が現実的な問題として捉えられている。</p> <p>「キネステティクス®」学習プログラムは、日常生活における様々な活動の質を改善することを目的としており、人の動きを効果的に引き出すツールとして活用される。キネステティクス®の習得により、様々な活動に伴う心身の負担の軽減、活動量の増加、健康関連 QOL の向上が期待される。今年度はモデル地区へのプログラム導入を試み、健康増進への効果を検証するとともに、今後の導入および普及への課題を抽出した。</p>	
2. プロジェクトの実施内容	
<p>モデル地区在住で、学習プログラムへの参加を希望した高齢者 19 名（男性 9 名、女性 9 名）を対象に、1 回 2 時間、全 9 回の「キネステティクス®ベーシックコース」に参加してもらった。</p> <p>1) 学習プログラム実施時期 平成 29 年 11 月 27 日～平成 30 年 2 月 19 日</p> <p>2) 参加者の募集 都賀の台支え合い活動委員会定例会にてプロジェクトの目的および概要を説明した。さらに、委員会の代表者に本学主催の市民公開講座（キネステティクス®体験講座「もちあげない、引っ張らない 楽々介護」）への参加を依頼し、プログラムの概要をイメージしてもらった。市民公開講座に参加した委員に、住民へのプログラムの概要説明と参加者の募集を行ってもらった。今回は、自治会で開催されている「介護予防健康体操」に定期的に参加している高齢者を対象とし、学習プログラムへの参加希望者を募った。</p>	

3) プログラムの内容

回	実施日	学習した概念	体験した活動
1	平成 29 年 11 月 27 日	インタラクシオン	歩行を介助する, 椅子から立ち上がる, 床から立ち上がる
2	12 月 4 日	機能解剖	椅子から立ち上がる, 臥位から座位へ起き上がる
3	12 月 11 日	機能解剖	臥床姿勢で横方向に移動する, 床から立ち上がる, 椅子に深く座り直す
4	12 月 18 日	機能解剖	歩行を介助する, 椅子から立ち上がる, 床から立ち上がる, ベッドに入る/出る, 臥床姿勢で頭方向に移動する
5	平成 30 年 1 月 15 日	人の動き	全身をリラックスさせる, 寝返りをうつ, 臥位から座位へ起き上がる, ベッドで臥位から端坐位へ起き上がる
6	1 月 29 日	人の動き	臥位から座位へ起き上がる, 椅子から立ち上がる, 車椅子からトイレへ移乗する, 寝返りをうつ, ベッドで臥位から端坐位へ起き上がる
7	2 月 5 日	力	床から立ち上がる, 椅子から立ち上がる, 寝返りを打つ, 楽に呼吸をする
8	2 月 12 日	人の機能	歩行を介助する, 臥床姿勢で頭方向に移動する, 臥位から立位までの体位を変える, 車椅子からトイレへ移乗する, 食べる, 飲む
9	2 月 19 日	環境	楽な姿勢で休む, 寝返りをうつ, 臥位から座位へ起き上がる, 椅子からずり落ちないように座る

3. プロジェクトの成果

参加希望者 19 名中、1 名が途中辞退され、18 名が全 9 回のプログラムを修了した。プログラム実施前後に健康関連 QOL (SF-8) を比較したところ、身体的健康 (前: 49.74±5.78, 後: 49.76±8.59)、精神的健康 (前: 50.35±4.34, 後: 51.01±5.21) とともに有意差は認めなかった。

終了後の参加者からの感想から、1) 学習の効果、2) プログラムへの参加決定および参加継続に影響する要因を抽出した。

1) 学習の効果

参加者が感じた学習の効果として、「活動に伴う身体的負担が少ないことが実感できた」等、自身の動きの質が改善したことを実感されていた。また、「介護負担の軽減を実感した」「実際に活動が困難な場面で活用することで負担なく対応できた」等、介護する側/される側両者にとって、利用可能なアイデアを獲得し、生活上の動きに適用されていた。今後、日常生活上、あるいは活動が困難な場面での適用を積み重ねることで、健康観への効果が表れることが期待できる結果であった。

2) プログラムへの参加決定および参加継続に影響する要因

参加者の意思決定に影響した要因として、「イメージしにくい名称」に戸惑ったことや、「新しいことに取り組むこと」に対し、年齢や記憶力、身体の硬さ等を考えると、勇気が必要であったこと等、阻害因子となるものがあったことが報告された。しかし、「実際に体験した委員長の勧めであったこと」「同世代の顔見知りの人と共に一から学べること」「受講環境が楽しく、負担のないものであった」等、参加の意思決定を後押しする仲間や身近な人々の存在、参加を継続したいと思える、整った受講環境であったことが報告された。

4. 今後の課題

本学習プログラムへの新規参加者を獲得し、地域全体への普及のために取組みを継続する。さらに、修了者のフォローアップにより、習得した「動きの質」の維持と向上を目指す。また、新規に参加する者が参加の意思決定や参加の継続を促進するような環境づくりについても併せて検討していく。

尚、本プロジェクトの成果報告は、平成 30 年度 千葉市若葉区共催 市民公開講座「健康的な『動きの質』で楽々介護」（7月 26 日開催）にて行う予定である。