

令和元年度 東京情報大学総合情報研究所プロジェクト研究
研究実績報告書

1. 研究課題名

千葉県若葉区在住高齢者への「動きの能力」学習プログラム導入による健康増進効果の検証

2. 研究組織

区分	氏名	所属・職名
研究代表者	吉武 幸恵	看護学部 看護学科・講師
研究分担者	林 美佐	看護学部 看護学科・助教
	山口 宏紀	都賀の台支え合い活動委員会（千葉県若葉区）
	香西 洋	都賀の台支え合い活動委員会（千葉県若葉区）
	三宅 康彦	都賀の台支え合い活動委員会（千葉県若葉区）

3. 連携先団体等

団体名	担当部署
千葉県若葉区都賀の台自治会	都賀の台支え合い活動委員会

4. 研究期間

2018 年度～2020 年度（3 年計画の 2 年目）

5. 研究の目的

本研究の目的は、①動きの能力に関する学習プログラム「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、②高齢者が集団で学習プログラムに参加することによる「共に学ぶ」、「学びを他者に伝える」体験が心身の健康に及ぼす効果を検証することである。

6. 研究報告

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県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、高齢者自身および家族の健康や介護が現実的な問題として捉えられている。

本研究で導入した「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における「動きの能力」を学習し、「動きの質」を改善することを目的としており、学習した「動きの能力」を効果的に活用することで、自身の活動における負担の軽減、介

護に伴う負担の軽減が期待されている。同地区での導入にあたり、対象者の年齢や体力を考慮し、毎週1回開催、1回2時間、全10回のプログラムで1期を構成した。同地区では、平成29年度に第1期（18名）、平成30年度に第2期（21名）が修了しており、令和元年度は、5月～7月に第3期（参加人数21名）、10月～12月に第4期（参加人数20名）を開催した。また、研究分担者の推薦により、毎回5～7名の修了者を選出し、「サポーター」として研修会運営の補助、学習の支援に携わってもらった。また、希望者には復習を兼ねての参加を受け入れた。

毎回の講習会開始前には、全参加者の血圧、脈拍、酸素飽和度の測定を行い、健康状態に異常がないことを確認した上で参加してもらった。プログラム実施前後に健康状態に関する質問紙調査を行い、第1期、第2期の調査結果と併せて、プログラム参加前後の比較を行った。また、調査票には自由記載欄も設け、感想や要望、自身の生活上自覚している変化などを自由に記載してもらった。

分析の結果、参加者、サポーターともに「心の健康」の有意な上昇が認められた。参加者の自由記載からは、「動きが楽になった」、「家族の介護に役立てた」等、自身の動きの質の改善や家族の介護への活用に関する効果が記された。また、「新たに友達ができた」、「同年代の仲間と支え合って生きていけると感じた」等、地域の同年代の高齢者集団で新たな社会的な関係性の構築への効果が示唆された。一方、サポーターの自由記載からは「地域で共に過ごす仲間の役に立てて嬉しい」、「自分の学びを他者に伝えることは、勉強になる」、「自分に自信が持てるようになった」等、サポーターとしての役割を担うことで、自尊心の向上も期待できることが示唆された。

7. 成果の公表

プログラム修了者のうち、第1期（平成29年度）より5名、および第2期（平成30年度）より2名のサポーターと共に、千葉市若葉区共催の市民公開講座「健康長寿のために知っておきたい『動きの質』の6つのポイント」（6月27日開催）にて、成果の報告と実際の生活や介護場面におけるキネステティクス®活用方法の紹介を行った。

8. 総評

千葉市若葉区都賀の台自治会 都賀の台支え合い活動委員会

自治体は、着実に高齢社会に突き進んでいますが、貴学の献身的ご協力のお陰で、新しい学習プログラムのご指導をいただくことができ、望外の幸せです。この「楽々介護講習会」は、都賀の台における支え合い活動の一環として地域でも高く評価されており、嬉しく感じています。私共サポーター役も、少々お役に立てたことを嬉しく思っています。今後開催される講習会においても、適切なサポートができるよう、自らも学ばせていただきます。受講を重ねるうちに、自身の日常生活の何気ない動作が重力に逆らわない仕草につながっており、学習の効果を実感しております。これからも、都賀の台自治会に引き続き御力をいただけますよう、心からお願い申し上げます。