

令和5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

本学のヘルスケア実践研究センターの活動評価による地域貢献活動のあり方の検討

- ①コミュニティ・カフェ併設の健康チェック・健康相談機能の意義と課題
- ②認知症に関する地域課題解決のためのまちづくりワークショップによる活動の方向性の検討
- ③IT活用による認知症健康学習プログラム開発・評価に関する研究

2. 研究組織

区分	氏名	所属・職名
研究代表者	金子 仁子	看護学部 看護学科・教授
研究分担者	山内 英樹	看護学部 看護学科・教授
	児玉 悠希	看護学部 看護学科・准教授
	高柳 千賀子	看護学部 看護学科・准教授
	中嶋 隆裕	看護学部 看護学科・准教授
	岸田 るみ	看護学部 看護学科・助教
	芳賀 邦子	看護学部 看護学科・助教
	石井 優香	看護学部 看護学科・助教

3. 研究期間

2023年4月1日～2024年3月31日

4. 研究の目的

- ① コミュニティ・カフェ併設の健康相談、非侵襲的な器具を用いて健康測定を実施し、来所者の生活・健康状態の特徴を明らかにして本活動の意義を検討する。
- ② 地域内のリーダーや関係機関の方々と認知症の地域課題に関するワークショップを実施し、住民とともに解決すべき問題と解決方法と今後の活動の方向性を明らかにする。
- ③ 認知症に関するWEB上学習教材を開発し、学習者の特徴および学習効果を明らかにする。

5. 研究報告

1 コミュニティ・カフェ併設の健康チェック・健康相談機能の意義と課題

(1) 2022年度コミュニティ・カフェの来所者の分析

2022年度の来所者の健康測定・問診結果・事後アンケートの状況を分析し、コミュニテ

イ・カフェの意義と今後の活動の方向性を検討した。2022 年度のコミュニティ・カフェの来所者は 84 人であった。うち、研究参加協力が得られたのは 62 人であった。分析には本学学生を除いた 53 人を用いた。

分析対象者の性・年齢別状況は表 1 に示した通りである。

分析対象者の職業は、公務員・会社員が 5 人 (9.4%)、パート・アルバイトが 7 人 (13.2%)、無職・主婦が 38 人 (71.7%)、不明が 3 人 (5.6%) であった。

分析対象の年齢別では 75 歳以上が最も多くなった。

健康チェックの測定内容は身長、体重、血圧測定、握力測定、血管年齢測定、骨健康度測定、体組成測定である。年齢別に示したのが表 2 である。

表 1 性・年齢階級別分析対象者

			性別		合計
			男	女	
年 齢 階 級 別	64 歳以下	度数	1	7	8
		性別の%	8. 3%	17. 1%	15. 1%
	65～74 歳	度数	4	15	19
		性別の%	33. 3%	36. 6%	35. 8%
	75 歳以上	度数	7	19	26
		性別の%	58. 3%	46. 3%	49. 1%
合計		度数	12	41	53
		性別の%	100. 0%	100. 0%	100. 0%

表 2 年齢別体組成・血圧・握力の年齢別測定結果

階級別年齢		BMI	体脂肪率	血管年齢	血圧 (収縮期)	血圧 (拡張期)	握力 (右)	握力 (左)
64 歳以下	平均 値	22.9	32.1	60.71	129	89.1	25.9	24
	度数	7	7	7	7	7	7	7
65～74 歳	平均 値	23.8	30.5	59.94	128	82.8	24.8	22.7
	度数	17	17	17	17	17	18	18
75 歳以上	平均 値	23.7	31.8	58.62	146	81.9	20.3	18.2
	度数	26	25	26	26	26	25	25
合計	平均 値	23.6	31.4	59.36	138	83.2	22.7	20.6
	度数	50	49	50	50	50	50	50

BMI の平均は 25 を下回っているが、体脂肪率が 30%を超えており軽度肥満となっている。
収縮期血圧が 75 歳以上では 140mmHg を超えている。

握力は年齢が上昇すると低下している。年齢との相関は、60 歳以上の握力で相関係数が
右-0.36、左-0.35 で、収縮期血圧の相関係数は、0.41 となった。

問診票の結果では、運動は毎日している 19 人 (35.6%)、週に 2~3 回 20 人 (37.7%)、
運動習慣なし 14 人 (26.4%) であった。健康診査受診については、毎年 34 人 (65.4%) 2 年
に 1 回 10 人 (19.2%)、受診していない 8 人 (15.4%) であった。

事後アンケートでは交通手段は徒歩が 5 割、車が 2 割であった。カフェの自由記述の感
想では「測定がよかった」、「相談できよかった」、「次回楽しみ」、「学生と話せてよか
った」であった。

○まとめ

健康測定、健康相談のまとめ：対象者は「定期的に健診受診」が 8 割を超え、また運動習
慣も「週 2 回以上」が 7 割を超えるなど、健康への関心が高い人であると考えられた。1)
BMI は 25 以下であったが体脂肪率が 30%を超えやや高め、握力が女では 24 kg 以下、60
歳代の平均より低いことなど気になる点が見られた。2) 来所者は後期高齢者が半数近くを
占め、握力が年齢によって低下していくことは一般的にも見られるが、筋力を低下させない
ような働きかけをしていくことが大切である。

また、本コミュニティ・カフェでの健康測定・健康相談は対象者にとって徒歩圏内の身近
な場所で、年数回の機会を利用して気軽に健康測定し、その場でその内容について相談でき
ることに意義を感じており、また学生との交流を楽しみにしていた。

・センターの活動の今後の方向性

高齢となっても、肥満を予防し筋力が低下していかないような支援が必要である。その
ため、コミュニティ・カフェの健康チェックに体力チェックを加え定期的に測定していく
こととともに、外部専門家（理学療法士・健康運動指導士等）を招き筋力増強への支援を
行っていきたい。

(2) 2023 年度コミュニティ・カフェの実施状況

今年度は 2 回コミュニティ・カフェを実施した。健康測定、問診、事後アンケートの内容
は 2022 年度から変更はしていない。

なお、翔風祭時（10 月 22 日・23 日）に 1 時間の簡易カフェ・簡易健康測定・相談会を実
施したが、問診・測定内容等が定例時と異なるため実施回数に含めなかった。

表 3 2023 年度コミュニティ・カフェの実施状況

実施日	人数
2023 年 6 月 10 日	25
2024 年 2 月 17 日	19
合計	44

参考文献

1) タニタ：体組成計の測定項目の見方

https://www.tanita.co.jp/content/measure_taisoseikei/

2) 長寿科学振興財団：eヘルスネット、握力の年齢別平均

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tairyoku-kiki/akuryoku.html>

2 認知症に関する地域課題解決のためのまちづくりワークショップによる活動の方向性の検討

認知症の方とともに歩むまちづくりワークショップ2023を2023年12月2日（土）に開催した。ワークショップの目的は認知症の方が住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、自分らしく暮らし続けることができるようなまちづくりをめざして現状の課題から解決策を導き出すことである。

(1) 実施内容

参加者は民生児童委員・地区社協の方などの住民の方17人、地域包括支援センター等の関係機関の職員4人、学生1人、スタッフは6人、全体は28名であった。全体のファシリテーターを平澤則子氏（長岡嵩徳大学看護学部・教授）にお願いした。平澤氏はこのワークショップで用いるコミュニティ・ミーティングという手法で地域での話し合いを多く経験している。実施時間は10時からで昼食を挟んで15時30分まで5時間半（休憩含む）にわたった。

コミュニティ・ミーティングという手法は民主的な話を行うことを目的に、それぞれのメンバーがパートナーシップで、生活実感から未来志向で発言するという約束がある。また、コミュニティ・ミーティングを行うメリットは、地域の絆づくりの機会となったり、活動意欲が高まったりすることである。

今回はまず、認知症の方が自分らしく生きていくための課題をひとりひとり付箋紙に書き、その後優先順位を話し合い、整理した結果が表4の通りである。次に、優先課題の中から2つの課題を選び、2つのグループでグループごとに1課題を検討した。

A：認知症のことをオープンにできる

オープンに出来ない理由を始めに検討した。その理由は「認知症は恥ずかしい」、「世間体が悪い」等となり、このような状況になっているのは、高齢になると認知症が多くの人に発症することなど正しい知識が伝わっていないためとなった。正しい知識を広める具体策として、行政や自治会発行の新聞を活用することや自治会単位等身近で学ぶことができる場を提供することが大切となった。また、いきいき暮らしている認知症の方のモデルが身近に存在することも重要であり認知症大使を創設するという意見もあがった。

B：相談先や手引きが住民に届くようにする

相談先や認知症の手引きをちらしなどで配布している現状を確認した。具体策としては認知症ケアパスを入手しやすくする、認知症についての相談先が書かれたリーフレットで回覧や掲示可能なものを作成し活用する、認知症についての情報が必要と思われる方に住民も意

識して伝える努力をするという意見もあがった。

表 4 認知症の方とともに歩むための課題（優先順位順）

1. 認知症のことをオープンにできる
2. 認知症で困っている状況を周囲の人が助ける
3. 認知症となった当事者と交流できるような場を作る
4. 認知症となった当事者の声を聞く
5. 相談先、手引き等の情報が住民に届くようにする
6. 困難な症状の対応の手引きが必要
7. 認知症になっても働き続けられる環境がある
8. 認知症になっても移動に困らない公共交通機関が必要
9. 高齢化していく在日外国人への支援が必要

(2) ワークショップの参加者の事後アンケート結果

- ・参加満足：満足 6 人(30%)、まあまあ満足 13 人(65%)、あまり満足でない 1 人(5%)
- ・課題明確になったか：はっきりした 13 人(65%)、はっきりしなかった 3 人（15%）、
わからない 3 名（15%）、不明 1（5%）
- ・結果納得：できた 19 人（95%）、不明 1 人（5%）
- ・対等話し合い：できた 19 人（95%）、不明 1 人（5%）
- ・活動意欲上昇：上昇した 17 人(85%)、上昇しなかった 1 人（5%）、不明 2 人（10%）
- ・絆の深まる可能性：可能性感じる 15 人（75%）、可能性感じない 1 人（5%）、
わからない 3 人（15%）、不明 1 人（5%）

(3) ワークショップの後の活動

これら検討した内容について「認知症とともに歩むまちづくりワークショップ 2023 の報告書」を作成し、若葉区保健福祉センター、千葉市社会福祉協議会若葉区事務所、四街道市高齢支援課・社会福祉課、四街道市社会福祉協議会に配布した。

(4) まとめ

今回のワークショップを行ったことにより参加者の実感から近隣地区の「認知症のことをオープンにできていない」などの認知症の課題が明らかになった。このことはアンケート調査などでは明らかに出来ない情報であると考え。また、住民や関係機関が一緒になって話し合った結果、実現可能性の高い具体策が検討された。このことを関係機関に発信することで、今後の行政等の活動への示唆を与える資料提供が行えたと考え。また、参加者が普段感じていることがこのワークショップに参加することでより明確に意識され、今後の活動意

欲につながったと考える。

・大学としての活動の方向性

ヘルスケア実践研究センター（大学）としては、これらのことをふまえ、認知症の正しい知識を広めることや、認知症大使の創設が具体策にあがったことから認知症の方や家族の方がいきいき暮らす事例について多くの方に知っていただく機会を設けることを継続して行っていく予定である。

今後とも認知症の方がいきいきと暮らすことができるまちづくりを関係機関や住民と協働してすすめたい。

3 IT 活用による認知症健康学習プログラム開発・評価に関する研究

(1) 本プログラムの開発目的

- ① 参加者が認知症と認知症の人への関わり方について理解を深めること。
- ② 参加者が認知症の人に対してより肯定的、受容的な態度を身につけること。

(2) プログラム内容の作成方針

- ・ 知識を含むストーリーと振り返りのための問題を含む 1 回約 15 分の学習コンテンツとする。
- ・ 具体的には、学習プログラムは、静止画（イラストと説明の文字） 6～10 枚を学習者のタイミングで進められる仕様である。
- ・ 最後にクイズ 3 問を出題し、その正答率を評価に用いる。
- ・ 知識を含むストーリーは地域で起こりうる定型的なエピソードから認知症の人へのかかわり方を理解できるような流れにする。
- ・ プログラム評価は、学習効果について金らが開発した認知症に対する態度尺度を登録者が学習前後に実施することで行う。プログラム評価としては、登録者のプログラム内の足跡を分析する。

(3) プログラムの設定

一人暮らしの和子（79 歳）は 10 年ほど前に夫を亡くしている。徒歩 20 分のところに息子（成一）一家が住んでいる。成一一家は妻〔葉子〕、長男ダイ〔高校生〕、長女若葉〔中学生〕の 4 人家族である。ダイと若葉は学校帰りに和子の所によく寄っている。成一も葉子も仕事が忙しい。

和子は、近隣の方たちとよくカラオケ等に出かけていたが、コロナ禍となり外出頻度が減少し、元気がなくなった。このような状況で、和子の物忘れがひどくなったのではと、ダイらが心配して 1 年前に和子と一緒に受診して軽度認知症(MCI)と言われた。

物語はダイを中心にすすめられる。解説にはオレンジちゃん（日本の認知症支援・普及活動のイメージカラーがオレンジ）というマスコットがあたる。

(4) プログラム内容

プログラムの学習内容等は表 5 に示すとおりである。

表 5 Web 上認知症学習プログラムの学習内容とタイトル

	学習内容	ストーリーのタイトル
スタート	プログラムの趣旨 登場人物の紹介	
基礎編 1	短期記憶の障害	おばあちゃんが同じことを何度も聞いてくる
基礎編 2	見当識障害	おばあちゃんが夏なのにセーターを着こんでいる
基礎編 3	記憶障害	おばあちゃんの家のお菓子棚がお菓子でパンパンに
ステップアップ編 1	認知症の方の家族の 心理	お父さんがおばあちゃんを怒ってしまう
ステップアップ編 2	認知症の方とその家族 の支援体制	おばあちゃんが病院に行きたがらない
ステップアップ編 3	認知症の種類	おばあちゃんの認知症の原因は何？

(5) プログラムの評価について

- ・各回に設置しているクイズの回答率を検討する。
- ・学習の前後に、認知症の人に対する態度尺度（金ら）により、認知症の人に対する肯定的ないし否定的感情とともに、受容的ないし拒否的な行動の傾向を測定し、学習によって変化があるかを検討する。
- ・プログラムへのアクセス数、視聴履歴を解析する。

(6) 現状

2023 年の 10 月 10 日にこの認知症学習プログラムをWEB 上にアップした。

認知症学習プログラムURL： <https://ninchisyo-program.tuis.ac.jp/>

現在、開設を知らせるパンフレットを作成、近隣住民に「こもれび通信」に掲載、カフェ来所者等に配布し、プログラムの登録を推進中である。

6. 成果の公表

学術論文

- 1) 金子 仁子・芳賀邦子・大山一志・井坂智子・室岡陽子・金丸友・岸田るみ・児玉悠希・菅原久純・石井優香・高柳千賀子. 「認知症とともに歩むまちづくりシンポジウム 2023」の実施結果からのヘルスケア実践研究センターにおける活動の方向性の検討、東京情報大学研究論集 Vol. 27 (2) pp. 1-13、2024.

学会発表

1) 金子仁子、井坂智子、大山一志、高柳千賀子、岸田るみ、芳賀邦子

児玉悠希、金丸友、石井優香、本学のコミュニティ・カフェ併設の健康相談来所者の健康状態等の特徴と開設意義、第 82 回日本公衆衛生学会、2023 年 10 月 30 日～11 月 1 日（つくば市）