

令和6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

- A フレイル予防の視点からの健康チェック・健康相談・体力測定と健康相談
- B 学生ボランティアの継続参加理由と成長の実感等の明確化に関する研究
- C 認知症の啓発プログラムの看護学の視点からの実施と評価

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	高柳 千賀子	看護学部 看護学科・准教授 主事
	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
	岸田 るみ	看護学部 看護学科・助教
	児玉 悠希	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
	松石 雄二朗	看護学部 看護学科・准教授
	山内 英樹	看護学部 看護学科・教授

3. 研究期間

2024年4月1日～2025年3月31日（2年計画の1年目）

4. 研究の目的

- A 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。
- B コミュニティ・カフェにおける継続的に活動している学生ボランティアの継続参加理由を明らかにする。
- C 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。認知症についてのシンポジウムを行いその効果を明らかにする。

5. 研究報告

A フレイル予防の視点からの健康チェック・健康相談・体力測定と健康相談

表1 コミュニティ・カフェの実施状況

回	月日	内容	下肢体力 測定	参加 人数
1	5.18		トライアル	11
2	7.27	睡眠と健康 (総合情報学部学生が実施)		21
3	9.21	体幹を鍛える簡単運動 (若葉区内いきいきプラザ等職員3人が実施)	○	31
4	12.21	音読会 トロッコ (支援講師：東海テレビ 庄野俊哉、 農大：村上篤太郎、棚橋佳子)		18
5	3.1		○	30

2024年度はコミュニティ・カフェを上記のように5回実施した。2回目には総合情報学部のボランティアによる「睡眠と健康」についての20分程度の講話、3回目にはいきいきプラザの職員の方に座ったままで行うことができる体幹を鍛える運動指導をお願いし、実技を含む30分程度の指導をおこなった。参加者は11人から31人であった。5回の参加者数は合計111人で、2回から5回は100人であった。

健康チェックの状況

非侵襲的な健康チェックとしては、チェック内容として骨健康度から骨密度に今年度から変更した。測定内容は、身長・体重・体組成（基礎代謝、体脂肪率、BMI）血圧・血管年齢、骨密度である。問診票の回答者数は94人で、65歳未満10人（10.4%）、65－74歳16人（16.7%）75歳以上68人（70.8%）であった。年齢別の健康チェックの結果を表2に示す。

一昨年の健康チェックの分析結果から75歳以上になると握力が低下した。そこで、筋力低下が考えられるため、下肢筋力の状況を明らかにするため、SPPB（Short Physical Performance Battery）を今年度から測定することとした。SPPBでは歩行能力やバランス、下肢の筋力(椅子からの立ち上がり)を測定。1項目4点満点で合計満点は12点。身体機能の低下を早期発見するのに役立つとされている。カットオフ値は9点未満とされている。

表 2 年齢別 健康チェックの結果

項目	64 歳以下 n=7	65～74 歳 n=17(*18)	75 歳以上 n=26(**25)	全体 n=50
BMI	22. 91	23. 82	23. 66	23. 61
体脂肪率	32. 09	30. 52	31. 75	31. 37
基礎代謝	1198. 71	1203. 94	1161	1180. 88
血管年齢	60. 71	59. 94	58. 62	59. 36
血圧(収縮期)	128. 71	128. 47	146. 08	137. 66
血圧(拡張期)	89. 14	82. 76	81. 92	83. 22
握力(右)	25. 93	24. 78*	20. 26**	22. 68
握力(左)	24	22. 69*	18. 22**	20. 64

○下肢体力測定の結果

下肢筋力測定結果は表 3 に示すとおりである。

表 3 下肢筋力測定結果

	平均値	中央値	標準偏差	最小値	最大値
バランス	3. 91	4	0. 33	2	4
歩行	3. 43	4	0. 81	0	4
立ち上がり	3. 81	4	0. 49	0	4
合計	11. 15	12	1. 63	0	12

○健康チェック項目と下肢体力測定の項目の相互の関連についてピアソンの積率相関係数を求めた結果は以下に表 4 に示すようになった。

表 4 下肢筋力測定と健康チェック項目との相関

	骨密度 相関係数 (r)	p 値	血管年齢 相関係数 (r)	p 値	握力(右) 相関係数 (r)	p 値	握力(左) 相関係数 (r)	p 値
バランス	0. 13	0. 208	-0. 05	0. 608	0. 27	0. 01	0. 19	0. 075
歩行	0. 18	0. 093	-0. 34	<0. 001	0. 23	0. 027	0. 24	0. 02
立ち上がり	0. 06	0. 564	-0. 11	0. 311	0. 09	0. 378	0. 08	0. 471
合計	0. 18	0. 088	-0. 26	0. 014	0. 25	0. 014	0. 23	0. 029

この結果からは、*握力(右)とバランス、歩行、合計の間に正の相関がみられ、*握力(左)と歩行、合計の間に正の相関がみられるとなった。

○問診票の内容

また、問診票では高齢者の気になる状況（後期高齢者質問票から 15 項目）を尋ねた。
固い食べ物食べにくい 16 人、むせることがある 13 人、6 ヶ月で 2-3 キロやせた 10 人、
歩く速度が遅くなる 48 人、転倒 20 人、運動週 1 回 65 人、同じことを聞く 12 人、日にち
不明 22 人、週 1 日外出 82 人、家族や友人とのつきあいあるが 84 人、体調不良の時相談
できる人がいない人は 6 人となった。

○カフェ来所者の参加理由と満足度

カフェの事後アンケートでは、参加理由と、参加満足度を尋ねた。その結果は以下とな
った。

- ・ 参加理由（複数回答）で、「健康チェック・健康相談」70 人（80.5%）、「カフェ
活動に関心がある」43 人（49.4%）、「新しい情報を得たい」43 人（49.4%）、「集
まりの場で話が出来る」26 人（29.9%）、「気分転換」20 人（23.0%）となった。
- ・ 満足度では、「とても満足」31 人（35.6%）、「満足」40 人（47.1%）、
普通 6 人（6.9%）、無回答 10 人（11.5%）となった。

B 学生ボランティアの継続参加理由と成長の実感等の明確化に関する研究

2 回以上継続して参加した学生ボランティアで研究の承諾を得た 6 人に対して半構造面
接を行った。面接の内容は、①コミュニティ・カフェボランティア参加履歴、②コミュニ
ティ・カフェボランティア参加理由（初回、継続の理由を含む）、③参加から得られたこ
ととそれに関係した具体的なボランティアでの経験である。

対象となった 6 人の学生の概要は表 5 に示すとおりである。

表 5 面接対象の学生の概要

	性別	学部	学年	他のボランティア経験		参加 回数
A	男	看護学部以外	2	有	中学以降複数	2
B	女	看護学部	2	有	中学以降複数	4
C	女	看護学部	2	有	中学以降複数	5 以上
D	女	看護学部	4	有	高校以降複数	4
E	女	看護学部	4	有	高校時 1 回	3
F	女	看護学部	2	無	-	3

面接時間は計 167 分（1 名 24～35 分）であった。逐語録から生成されたコードは計 73 であり、17 サブカテゴリー、4 カテゴリーに集約された。カテゴリーの内容は以下である。

《地域住民（主として高齢者）とコミュニケーションできる機会となる》

〈一人ひとりに合わせたコミュニケーションが身につく〉など 5 サブカテゴリー、

《大学内において新たなつながりを持つ機会となる》

〈学部を超えて学生・教員と関わる機会となる〉など 4 サブカテゴリー、

《友人・他学生・教員の支えを感じながら活動できる》

〈友人と一緒に参加できるので心強さがある〉など 3 サブカテゴリー、

《自分自身にとって、社会にとっての社会貢献活動の価値を見いだす》

〈地域と学生・大学とのつながりを作れていると感じられる〉など 5 サブカテゴリーから構成された

○まとめ：学生は、地域住民とのコミュニケーションに価値を見いだしていた。大学が運営するコミュニティ・カフェという特徴から、学生は慣れた物的・人的環境を支えとしていた。

C 認知症啓発プログラムの看護の視点からの評価

1) Web 上認知症学習プログラム

(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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 最後にクイズ 3 問 を出題し、その正答率を評価に用いる。
- ④ 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。
- ⑤ 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

- ① 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。

- ② 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。
- ③ 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６に示すとおりである。

表６ We b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) 実施状況

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。

看護学部学生に本プログラムのリーフレットを配布、住民に対してはこもれび通信等での広報を実施してきた。

○2023 年 10 月から 2025 年 2 月までのプログラムの利用状況

ユーザー登録者：18 名、男性：6 名、女性：11 名、不明 1 名

年代：20 代 6 名、30 代 1 名、50 代 3 名、60 代 6 名、70 代 2 名

職業：学生 5 名、教職員：6 名、無職 4 名、会社員 1 名、アルバイト・パート 1 名、その他 1 名

実施状況：全プログラム実施者 4 名、基礎編のみ全て実施者 1 名、
基礎編を途中でやめた方 7 名、プログラム未実施者 6 名

事前アンケート実施者：16 名

事後アンケート実施者：5 名

→登録者伸び悩みのため 2025 年 3 月をもってプログラムを終了した。

2) 認知症啓発のためのシンポジウム

① テーマ：認知症の方とともに歩むシンポジウム 2025

② シンポジウムの趣旨：認知症の方について理解するため、認知症の方の普段の生活や、望みについてご自身の言葉で語っていただく。認知症の方々を支援している方の話も聞くことで、聴衆の方が、認知症の方とともに歩むために、自身が何をしたら良いかを考えることができる。

③ シンポジウムの内容

- ・千葉オレンジ大使 中山 景資さま（ビデオ出演）

NHK厚生文化事業団：認知症とともに生きるまち大賞(2023 年度)受賞わすれな草の会

- ・わすれな草の支援者：神奈川県大和市人生 100 年推進課 水野義之さま（zoom 出演）

- ・わすれな草の会活動紹介

<https://npwo.or.jp/tomoniikirumachi/archive/345>

- ・わすれな草の会 会長 小野寺朗さま（zoom 出演）

- ・千葉市緑区：「みんなの広場」代表：福谷章子さま

→シンポジウムの内容については報告書を作成予定

④ シンポジウムの事後アンケート結果

シンポジウムの参加申込者は 27 人で、アンケートの回答は 16 人であった。

回答者は、市民 7 人、民生委員 3 人、保健医療関係者 4 人、学生 2 人であった。住所地は若葉区内 9 人、四街道市 3 人、若葉区以外の千葉市 1 人、千葉市等以外 3 人、年齢は 20 代 2 人、30 代 1 人、40 代 1 人、50 代 3 人、60 代 3 人、70 代 2 人、80 代 4 人であった。

このシンポジウム参加の動機は、「認知症の方と歩むまちづくりに興味があったから」11 人、「認知症の方の思いを聞きたかったから」5 人となった。このシンポジウムを知るきっかけは「企画者からのメール」8 人、「スタッフの声かけ」5 人、「こもれび通信」3 人となった。

シンポジウムに参加して満足だったかでは、満足 12 人、まあ満足 4 人となった。

○今後参考にしたいことについての自由意見については以下となった。『』内はカテゴリー、「」内はコードである。

・『認知症の方の活動参加への意欲の理解』

「認知症だから何もできないと考えるのではなく、認知症になっても地域での活動に参加して地域の方との関わりが大事」

「認知症だからと言って、何もできなくなるわけではない。その足かせをとるのは、周りにいる私たちだと思いました」

・『仲間や地域での交流の大切さ』

「地域の交流、当事者・仲間との交流が改めて大切」

「近所の方と我が家でお茶を飲む場所をやってみたい」

・『活動の方法が参考になった』

「自治体の職員が事務局になっている市民団体の事例がある」

「当事者が企画し、実施する会が必要」

「地域での交流の場を設けている。認知症の方もそうでない方も混ざっていますので、このまま継続したい」

○自由な感想の記載内容をまとめると以下となった。

・『当事者の声が聞けて良かった』

「当事者の方の声も聞けて、とても勉強になりました」

・『今後認知症の理解をさらにすすめていく』

「認知症についての知識を情報提供し、認知症理解を進めていくこと必要」

・『認知症となったら早期に周囲に知ってもらおう』

「認知症に罹患したら早期に周囲に知ってもらおうことの重要性を再認識した」

・『実践活動を知ることができ勇気がでた・一緒に活動していきたい』

「地域での活動ができる場所がその方の生きがいになることが分かり、一緒に活動をすることが今後必要」

「みんなの広場の活動はすばらしい」

・『本人・家族の外出への支援が必要』

「当事者の送迎、預かりをしてきている事例があつたら、知りたい。本人を連れ出すことが出来ない家族は、いつまでたっても外にでられない」

「何とか両者を連れ出せる仕組みや、支援団体の存在が必要」

・『認知症の方への対応』

「中山様の奥様の対応は素晴らしい」

・『zoom で参加しやすかった』

「途中業務が入りましたがお話が聞くことができた」

- ・『広報活動がもっと必要』

「参加者が少なかった。事前の広報に工夫が欲しい」

- ・『声が聞きにくかった』

「シンポジストの中に声が聞こえにくい方がいた」

○まとめ：参加した方には、当事者の方の思いが伝わり、認知症の方への理解をすすめることや、一緒に活動することの意義を感じ、このシンポジウムの趣旨が伝わったと考えられる。参加者が少ないことが課題である。

6. 成果の公表

- ・日本老年看護学会第30回学術集会 2025年6月28日・29日

「看護学部を有する大学が運営するコミュニティ・カフェに継続参加した学生の経験」

筆頭者：石井優香（発表予定）