令和４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

地域における交流場所と健康相談機能の提供および IT 活用による健康学習プログラム開発の基盤整備と評価に関する研究～本学のヘルスケア実践研究センターの活動評価による特徴の明確化

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	大山　一志	看護学部 看護学科・助教
	時田　礼子	看護学部 看護学科・助教
	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
	室岡　陽子	看護学部 看護学科・准教授
	井坂　智子	看護学部 看護学科・助教
	児玉　悠希	看護学部 看護学科・助教
	菅原　久純	看護学部 看護学科・助教
	金丸　友	看護学部 看護学科・准教授
	石井　優香	看護学部 看護学科・助教

３．研究期間

2022 年 4 月 1 日～2023 年 3 月 31 日（2 年計画の 1 年目）

４．研究の目的

Ａ：大学が設置したコミュニティ・カフェ併設の健康相談、健康チェックにおいて非侵襲的な器具を用いて健康測定を実施し、来所者の生活状況および健康状態や健康行動の特徴を明らかにして今後の支援の方向性を検討する。

Ｂ：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の経緯および学習効果を明らかにする。

５．研究報告

Ａ：大学が設置したコミュニティ・カフェ併設の健康相談、健康チェック利用者の状況

1）コミュニティ・カフェの実施状況

コミュニティ・カフェの周知はヘルスケア実践研究センターが作成している「こもれび

通信」の中に開催日時を掲載し、近隣自治会での回覧、四街道市・若葉区の民生・児童委員協議会と老人クラブで配布した。

コミュニティ・カフェは本学の看護学部棟の1階のホワイエを活用し、実施日は土曜日の午後1時から3時30分まででお茶を提供する他、健康体操やミニ講座、ゲームを行った。カフェや健康チェックでは学生ボランテイアが活躍している。健康チェックはカフェのスペースの端に健康機器を置き、スタッフが測定を行い、最後に測定結果等について健康相談を行った。

2）研究対象者について

コミュニティ・カフェは5回実施した。そのうち今回の分析対象は2回から4回までの52人で、うち研究協力に同意した47人分のデータを分析対象とした。

表1　コミュニティ・カフェの実施回数別来所者数

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
実施日	5月25日	7月23日	9月10日	11月26日	2月26日
人数	15	18	18	16	17

〇分析対象者の性年齢別の状況は以下の表に示すように、75歳以上が最も多く3割を超えた。

分析対象の47人には、本学の野球部員9人(男性)が含まれる。

表2　性別年齢階級別調査対象

年齢階級	男	女	計
22歳未満	9(50.0)	0(0)	9(19.1)
23～64歳	3(16.7)	6(20.7)	9(19.1)
65～74歳	2(11.1)	11(37.9)	13(27.1)
75歳以上	4(22.2)	12(41.8)	16(34.0)
合計	18(100.0)	29(100.0)	47(100.0)

〇分析対象者の職業は無職が23人、公務員5人となった。

3）健康状況・健康行動

〇　健康状況は、とても健康6人、まあまあ健康31人で、これらを合わせると37人（78.7%）となった。性別では図に示したように若干違いがある。

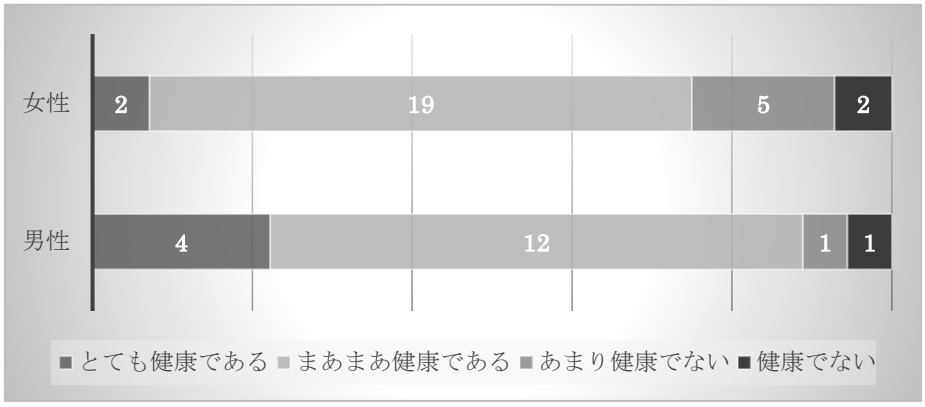

図 1　性別　健康状態

〇健診受診行動

健診を受診しているか尋ねた。毎年受診しているが 27 人、2 年に 1 度 7 人（15.2%）、受診していない 12 人（26%）となった。

男女別に見ると毎年受診は女性では 63%であるが、男性 47%と若干違いがあった。

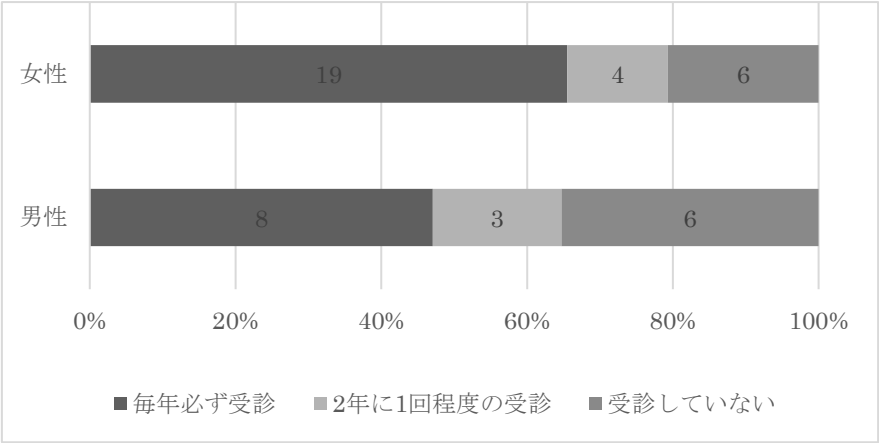

図 2　　性別　健康診断の受信状況

〇運動習慣

運動習慣については、ほぼ毎日運動している 20 人（43.5%）、週に 2〜3 回運動している 14 人（30.4%）、運動習慣がない 13 人（28.3%）となった。図に示すように性別によって割合に差があった。

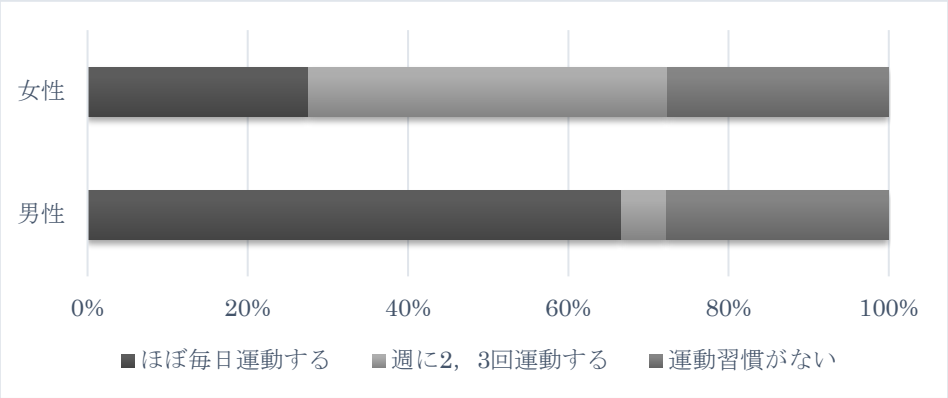

図３　性別による運動習慣

〇健康チェックの結果

非侵襲的な機器を用いて健康チェックを行った。年齢別に健康チェックの結果を表２に示した。BMI は 65 歳から～74 歳で肥満とする 25 を超えた。体脂肪率は 23 歳以上で肥満傾向が見られる。

表２　年齢階層別　健康チェックの結果

年齢階層	BMI	基礎代謝 Kcal	体脂肪率	握力平均 Kg	骨格筋率	血管年齢 歳
22 歳未満	23.5	1737.8	19.8	53.3	37	38.13
23～64 歳	22.4	1269.1	30.1	27.7	27.7	52.14
65～74 歳	25.2	1181.6	34.8	19.3	25.3	57.67
75 歳以上	23.6	1236	36.1	22	24.4	45.2
全体平均	23.8	1327.1	29.3	28.4	31	53.18

〇健康について気になること

最も高かったのは、睡眠 20 人（42.6%）となり、次に体脂肪 17 人（36.2%）、筋肉量 13 人（27.7%）、コレステロール値 13 人（27.7%）、物忘れ 12 人（25.5%）、腰痛、足の痛み 10 人（17.5%）の順となった。

4）コミュニティ・カフェについての事後アンケート結果

コミュニティ・カフェの事後アンケートは 2 回目から 4 回目までで 40 人から回収できた。

〇カフェを知ったきっかけ

回覧 19 人(47.5%)、大学関係者から 12 人(30%)、知人から 11 人(27.5%)の順となった。

〇来所手段

徒歩 27 人（67．5%）、自家用車 8 人（20%）、同伴者の車 4 人（10%）、自転車 3 人(7.5%)となった。

〇参加理由

参加理由を尋ねた。健康チェック・相談ができる 31 人(77.5%)、カフェの活動に興味 20 人(50%)、新しい情報を得たい 16 人(40%)、気分転換 12 人(30.0%)、話のできる機会 11 人(27.5%)の順となった。

〇参加しての満足度

カフェの満足度を尋ねた。満足 22 人(55%)、とても満足 17 人(42.5%)、普通 3 人(7.5%)、無回答 3 人(7.5%)であった。

5）まとめ

来所者の運動習慣は週 2 回以上運動するが 7 割を超え、国民健康・栄養調査結果に比較しても非常に高い割合である。しかしながら、体脂肪率が 30%を超えている年代が多く肥満傾向にあり、また握力は全国の 65～69 歳の平均が 25．2 であるの対して、本調査では 65 歳から 74 歳で 19 キログラムと下回っていた。

Ｂ：ＩＴ活用による認知症健康学習プログラムの開発と評価

協働制作：村上洋一先生(総合情報学部)　鈴木優介（総合情報学部 2022 年度卒業生）

〇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。

〇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。
- 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。

〇プログラム内容について

ストーリーの設定と各回の概要は下記に示した通りである。

ストーリーの設定

和子（79 歳）は夫を 10 年ほど前に亡くし、一人暮らし。歩いて 20 分ほどの場所に成一一家の家がある。

父の成一は仕事が忙しく家を不在にすることが多く、母の葉子も仕事のために帰りが７時を過ぎてしまうことが多い。

ダイ（高校生）と若葉はよくお菓子を食べに学校帰りに和子の家に寄っている。

和子はよく近隣住民とカラオケや喫茶店へお茶をしに行っていたが、コロナ により一時外出の機会が激減し、それから元気がなくなった。

ダイらが心配し、葉子らと一緒に１年前（2021 年 5 月）に受診し軽度認知障（MCI）と言われた。それから徐々に認知症の症状が出るようになった。

表　各回の学習内容とストーリーのタイトル

学習内容		ストーリーのタイトル
設定	プログラムの趣旨と紹介・ 登場人物の紹介	おばあちゃんと孫のダイ・若葉、息子の成一、嫁の葉子
基礎編1	短期記憶の障害の理解と対応	おばあちゃんが同じことを何度も聞いてくる
基礎編2	見当識障害の理解と対応	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	記憶障害の理解と対応	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？

〇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。

〇今後の予定

現在は基礎編についてＷＥＢへのアップを準備中である。ステップアップ編についてはストーリーを作成中であり、6 月頃をめどにＷＥＢにアップ公開の予定である。

６．成果の公表

児玉悠希，芳賀邦子，時田礼子，大山一志，岸田るみ，金子仁子．（2022）．高齢者を対象とした日本語版 HLS-Q12 に関する尺度評価．日本公衆衛生雑誌，22-068.

(昨年度の研究分)