

# 和歌山市における介護予防への取り組みを支援する為の和歌山県理学療法士協会の活動報告 ー第一報ー

池田 一樹<sup>1)</sup>, 龍神 正導<sup>2)</sup>, 小林 啓晋<sup>1)</sup>, 林元 光広<sup>3)</sup>, 有田 幹雄<sup>4)</sup>

- 1) 角谷リハビリテーション病院 リハビリテーション科
- 2) 龍神整形外科 リハビリテーション科
- 3) 訪問看護ステーションはやしもと
- 4) 角谷リハビリテーション病院 循環器内科

**キーワード：**介護予防・地域リハビリテーション活動支援事業・元気高齢者増加

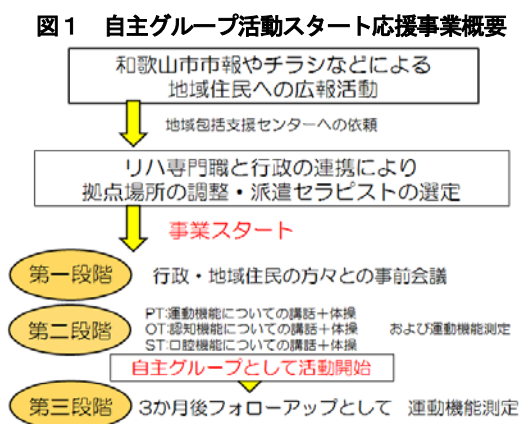
## はじめに

和歌山市では、介護給付費や要支援・要介護認定者数が年々増加しており、生産年齢人口に対する老年人口の割合も増加している状況である。この問題を解決するため和歌山市では介護予防事業を平成16年度より積極的に実施し、平成28年4月より理学療法士・作業療法士・言語聴覚士によるリハビリテーション専門職(以下：リハ専門職)が関与する地域リハビリテーション活動支援事業を開始した。

7月段階の本事業の活動状況の調査と参加者へのアンケート調査をもとに今後の課題を検討したため報告する。

## 方法

4月より開始された地域リハビリテーション活動支援事業である「WAKAYAMA つれもて健康体操自主グループ活動スタート応援事業」における4月開始時から7月14日時点までの1)本事業への依頼グループ件数2)事前会議の実施(第一段階実施)グループ件数3)講話・運動機能測定の実施(第二段階途中)グループ件数4)自主グループ化(第二段階終了)したグループ件数を集計した。「WAKAYAMA つれもて健康体操自主グループスタート応援事業」の概要については図1に示す。



また、今回自主グループ化された6グループ中2グループ(49名)に対してアンケート調査を実施した。

アンケート調査の項目は大別して「本事業に参加した感想」や「体操をやってみた感想」「これから自分たちで体操を継続できそうか」「地域の助け合い活動などに興味があるか」などとした。回答方法は、項目によって選択式と自由記述式とした。

## 結果

平成28年7月14日現在、本事業の依頼件数は23件であり、事前会議は16件、講話と運動機能測定は10件実施している。現在自主グループ化している拠点は6拠点であった(表1)。

現在の参加者総数は230人(男性20名、女性210名)であり、参加者の平均年齢は73.42歳(標準偏差:2.98)であった。

アンケート回収率は100%(49/49名)であった。各項目の結果を次に示す。

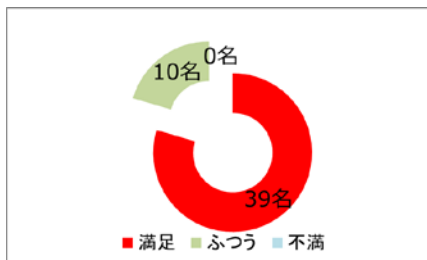
まず、本事業の満足度の結果として「満足」が80%(39/49名)、「ふつう」が20%(10/49名)であった。「体操をやってみた感想」として「ちょうど良かった」が76%(37/49名)、「難しい」が8%(4/49名)、「簡単だった」が16%(8/49名)であった。体操の参加継続に関する質問に関しては「続けていける」が84%(41/49名)、「分からない」が12%(6/49名)、「難しい」が4%(2/49名)であった。地域の助け合い活動に対する興味については「興味がある」が76%(37/49名)、「どちらでもない」が24%(12/49名)であった(図2)。

**表1 活動状況調査の集計結果**

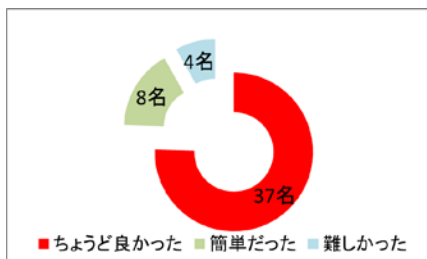
|             | グループ件数 |
|-------------|--------|
| 依頼件数        | 23     |
| 事前会議実施      | 16     |
| 講話・運動機能測定実施 | 10     |
| 自主グループ      | 6      |

図3 本事業のアンケート結果

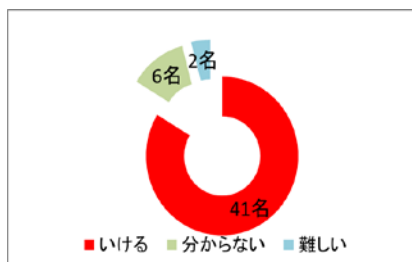
本事業に参加した感想



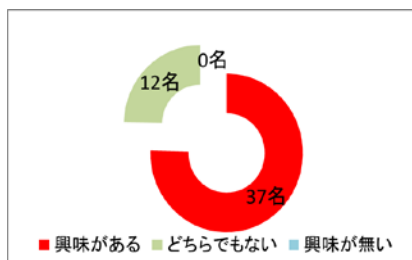
体操をやってみた感想



自分たちで体操を継続できそうか



地域の助け合い活動に興味があるか



アンケートにおける自由記述式の回答としては「自分一人では体操なんてしないが、顔なじみの方々と一緒だと続けられそう」、「今まで個人で無理してやっていたが、今回は楽しく続けられそう」という回答もあったが、「月一回ぐらいまた講義を受けたい」や「老人食・減塩食について講義を受けたい」などの講義に関して満足を示す意見が多くあった。

また、「体操は続けていきたいが身体がついていくかが不安」や「個別の問題への対応の仕方について知りたい」などの身体機能面の不安に関する意見もあり、「実際に体操を行って改善された事の事例が知りたい」という意見も得た。

## 考 察

和歌山市では高齢化が急速に進行している状況であり、このままでは地域における元気高齢者も衰弱してしまうという危機感があるが、住民が主体となって自主グループ活動を行っていくことで他府県での介護予防事業の成功例のように要介護認定率・介護保険料の減少につながるのではないかと考えられる。

今回の事業はあくまで住民が主体のものであり、行政とリハ専門職の役割はグループの立ち上げの際の支援に関与することである。リハ専門職による講話の実施によって運動を継続することによる効果や自分たちが主体となって介護予防を進めることの重要性が理解でき、各拠点の環境や運動機能を評価したうえで適切な体操を指導できることにより参加者の体操継続の動機づけにつながり、アンケート調査においても高い満足度が得られたと考えられる。

一方で様々な課題点があるのも事実である。まず現在の活動状況を見ると、本事業における参加者のほとんどは女性の参加者であり、男性からの興味・関心が少ない状況である。今後この事業を展開していくうえで地域に住む男性の興味・関心を調査し、活動内容に取り入れていくことが重要であると言える。また、今回23件の依頼があったのにも関わらずセラピストの人材不足により、事前会議や講話の実施が先延ばしになってしまうグループが多く、医療職への本事業の啓蒙活動の必要性を感じさせられた。さらに今回自主グループ活動を依頼された地域住民の方々は元々自治会や老人会などの活動に積極的に取り組んでいる方々が多いのが特徴であった。今後閉じこもり傾向にある高齢者の参加を促すためにもより広い範囲での地域住民への広報活動が必要になると考えられる。

次にアンケートでのコメントから地域住民の方々にとっては体操そのものというよりは講義や運動機能測定などの付加価値に対する満足が高く、自主グループとして活動していく際に体操のみの活動だけでは継続への意欲に結びつかない可能性が考えられた。また、体操の継続に不安を示す意見として身体機能面に対する意見が多くフォローアップの際での個別対応の強化や体操指導の重要性が高いと考えられる。またそれに伴い実際の本事業を実施したことによる参加者の運動機能や心理機能面の変化をデータ公開していくことが必要であると言える。

これらの課題点の解消や追跡調査を実施していくことにより、地域住民の方々にとっての活動・社会参加の選択肢の一つとしてこの事業が展開していき、地域における元気高齢者の増加に結び付けられることが考えられる。