

P5-4 地域住民のリーダーによる介護予防教室の実現を目指して

○牛尾 優里(うしお ゆり)¹⁾, 高見 良知¹⁾, 畠 康博¹⁾, 前田 晃宏¹⁾, 小林 憲人²⁾

1)市立加西病院 リハビリテーション科, 2)兵庫県立大学大学院 環境人間学研究科

Key word : 介護予防教室, リーダー育成, アンケート調査

【目的】 介護予防事業として考案した「いきいき百歳体操」、その効果が話題を呼び全国各地に広がりを見せている。兵庫県でも多くの市町がこの体操を参考にした取り組みを進めている。しかし、理学療法士ら専門家の有無が体操の質に大きく左右し、事業継続にも影響を及ぼしている。そこで、専門家の代役として地域住民のリーダー育成に着目し、参加者の実態やリーダーに対する考え、教室の在り方について検討したので報告する。

【方法】 対象は、T町在住の65歳以上で13回の計5ヵ月間にわたる教室に継続参加できる者を条件とし、申し込みのあった35名。内訳は非介護認定者67～83歳の女性23名、71～84歳の男性4名。要介護認定者74～86歳の女性7名と75歳の男性1名である。実態調査の機能的移動能力評価としてTimed Up & Go Test (TUG)を、バランス能力評価としてFunctional Reach Test (FRT)を、認知症評価としてMini-Mental State Examination (MMSE)をそれぞれ用いた。また、アンケートにて体操指導の在り方やリーダーに対する考え、健康意識や活動範囲等について調査した。

【説明と同意】 本研究においては教室開始時に参加者へ目的等を口頭説明し書面にて同意を得た。

【結果】 参加者の多くは健康と運動を意識した生活を送り、買い物や近隣市町村を生活範囲とする者が約8割を占め、6割が同町での専門家不在の体操教室を併用していた。併用者の大半は「老化・転倒予防」を参加理由に挙げていたが、新規参加者は「内容に興味有り」や「参加無料」に重きを置いていた。TUGは4.81～9.25秒(平均6.74±1.16)で運動器不安定症のcut off値の11秒を超える者はなく、FRTでも92～19 cm(平均32.9±12.2)で転倒の危険性が増す15 cm未満の者はなかった。MMSEは22～30点(平均28.1±2.3)で3名が軽度認知症疑いであった。アンケート調査では、専門家不在で参加者の中でリーダーを担う教室に対しての回答はよい4名、わからない19名、よくない10名であった。否定的理由として「人間関係のまとまりがつかない」が目立った。リーダー選別の方法では他薦・複数人による順番制を希望する者が共に12名と多く、自薦は4名に留まった。リーダーに対する興味は、身体能力や認知機能で優位差はなく、やってみたい0名、どちらかというとならないうちやってみたい5名(女性3名・男性2名)、どちらかというとならないうちやりたくない

18名(女性16名・男性2名)、やりたくない10名(女性9名・男性1名)で消極的な回答が85%を占めていた。積極的な回答の5名は非介護認定者で、男性2名は新規参加者で身体能力は高いがMMSE24点と軽度認知機能障害であり、女性1名は身体能力で平均値を下回っていた。消極的な回答の8名は要介護者、残り20名のうち身体能力で平均値を下回る者は6名、軽度認知症疑いが1名であった。消極的理由では知識・経験不足や人前が苦手といった回答が多く、具体的には「リーダーの人格でない」「要介護者又は疾患がある」「他の方に任せたい」であった。リーダーを担う条件として挙げたのが専門家からのより具体的な指導であるが、内容は質疑方式よりも記録媒体の提供や体操・評価のポイント指導が多かった。

【考察】 健康を意識し活動的な集団の体操教室において、参加者主体の介護予防教室はリーダーの選定が最重要課題である。この理想となるのが参加者の目標となるような身体能力が高く、専門知識を吸収可能な人材である。評価結果よりこれに該当する人材は多数存在するが、身体や知識面で自信がないもしくは受け身の者が大半で、この差を埋めることが重要である。従って、体操教室の始めに地域活動の担い手としての趣旨説明と数か月体操を経験した時点での身体機能と資質評価が必要である。慣れた環境下でリーダーへの後押しかつ、参加者とリーダー両者の納得のために選別方法を工夫する事も忘れてはならない。教室の開催方法としては複数人のリーダー制或いは順番制による体操を実施し、負担軽減や専断の因子を考慮する必要がある。リーダーの価値を高めるために理学療法士による個別指導で他者と区別する必要性を感じた。また、積極性を有する軽度認知機能障害者や介護認定者、年齢等の身体状況への対応が問題となるが、基準値の設定や他リーダーのフォロー等を対策として考えた。調査結果に基き実際にリーダーを育成し、そこで生じる問題を今後の課題としたい。

【理学療法学研究としての意義】 専門家として理学療法士が地域住民の介護予防教室へ頻回に介入することは物理的に困難である。参加者の実態を知り専門知識を有したリーダーを育成することで、体操の質の保持や事業継続性につながり地域住民主体のものとなり得る。これは、今後の介護予防事業の一助となり、理学療法学研究としての意義は高いと考える。