

# ポスターセッション

高齢者が地域で元気に暮らしていくために  
～介護予防教室の参加継続意欲を参加者の声から  
探る～

チェリーコート四街道 米 川 京 子  
帝京平成大学 園 川 緑  
帝京平成大学 石 井 友 光

## 【はじめに】

施設とは、常に地域の中の「よろず相談所」でなければならないと思っている。高齢者が、安心して地域で暮らせる拠点でなければならない。その為に何ができるのか考えた末、適度に身体を動かし、歌い笑い気軽に集まれる場所の提供ができたらと考えた。そこに少しだけ、施設で培ったノウハウの提供ができたらと思っている。

## 【地域介護予防教室概要】

名称：もっと元気になり体操

期間：平成21年5月より継続中

日時：日曜日 午前10時～12時

頻度：月1回

場所：チェリーコートデイサービスセンター

スタッフ：体操指導担当（施設長・貯筋マイスター）、音楽活動担当（音楽療法士）

アシスタント1～2名：施設職員（介護福祉士、介護支援専門員等）

実施内容：ストレッチ運動、負荷による貯筋運動（転倒予防のための筋力維持の運動）、ボールをつかって認知症予防運動（認知症予防のためのゲーム等を含む）、仲間意識・つながりを深めるための音楽療法（なじみの歌で回想し、思い出を共有する“音楽回想法”）、クールダウン

## 【研究方法】

### 1. アンケート調査

POMS\*の「活気」を測定する尺度の15項目を使い、5件法により行った。実施前後の気分の変化を各項目について、確認した。また、長期参加者と短期参加者の各項目の差を確認した。なお、2年間継続参加の人を「長期参加者」、2年前には参加していたが現在継続していない人を「短期参加者」とした。質問の15の項目は下記の通りである。

- 1) 陽気な気持ち
- 2) 精力がみなぎる
- 3) 積極的な気分だ
- 4) 生き生きする
- 5) 頭がさえわたる
- 6) 元気いっぱいだ
- 7) 心配事がなくいい気分だ
- 8) 活気がわいてくる
- 9) ぐったりする
- 10) へとへとだ
- 11) だるい
- 12) うんざりだ
- 13) ひどくくたびれた
- 14) 疲れた
- 15) 物事に気のりがしない

\*POMS…Profile of Mood States

採点方法：0＝まったくない 1＝少しある  
2＝まあまあある 3＝かなりある  
4＝非常に多くある  
として得点を算出する。

### 2. インタビュー調査

「長期参加者」の活動についての感じ方、受け

とめ方を確認するため、10名にインタビューを行った。継続できている理由を自由に語ってもらい、その記録を分類した。

## 【結果】

### 1. アンケート結果

今回の調査では、1) 活動開始前と終了後の「活気」の変化、及び 2) 短期参加者と長期参加者の違いを探るため、Mann-Whitney U test及びSigned rank testを行った。統計解析にはSPSS (16.0J) を使用した。

活動前と終了後の差の検定では下記の項目について、有意差が確認された。

$P < .001$

1) 陽気な気持ち 6) 生き生きする  
(反転項目) 5) 物事に気のりがしない

$P < .01$

3) 精力がみなぎる 4) 積極的な気分だ  
9) 頭が冴えわたる 11) 元気いっぱいだ  
12) 心配事がなくていい気分だ  
15) 活気がわいてくる  
(以下、反転項目) 8) へとへとだ  
10) だるい

- ① 「陽気な気持ち」(表1) の前半と後半のSigned rank sum testの結果、有意に後半のポイントが高い ( $p < .001$ )

表1 「陽気な気持ち」前半と後半のSigned rank sum testの結果

	前 半		後 半		z	P
	M	T	M	T		
陽気な気持ち	3.00	6.50	3.00	203.50	-3.802***	.001

注) a: n=28 b: n=26 M: 中央値 T: 順位総和  
\*:  $P < .05$  \*\*:  $P < .01$  \*\*\*:  $P < .001$  (両側検定)

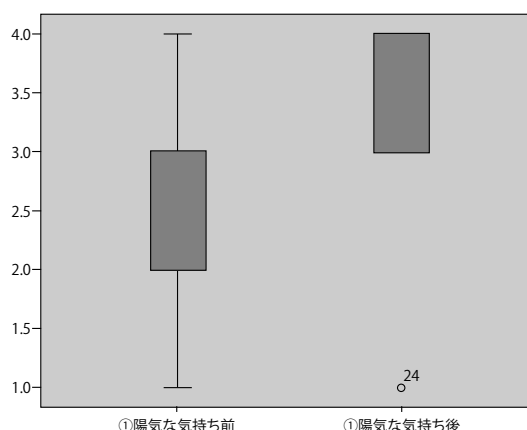


図1 「陽気な気持ち」前半と後半のSigned rank sum testの結果

- ② 「いきいきする」(表2)、の前半と後半のSigned rank sum testの結果、有意に後半のポイントが高い ( $p<.001$ )

表2 「いきいきする」前半と後半のSigned rank sum testの結果

	前 半		後 半		z	P
	M	T	M	T		
いきいきする	2.00	0.00	4.00	153.00	-3.729***	.001

注) a : n = 28    b : n = 29    M : 中央値    T : 順位総和

\* :  $P<.05$     \*\* :  $P<.01$     \*\*\* :  $P<.001$  (両側検定)

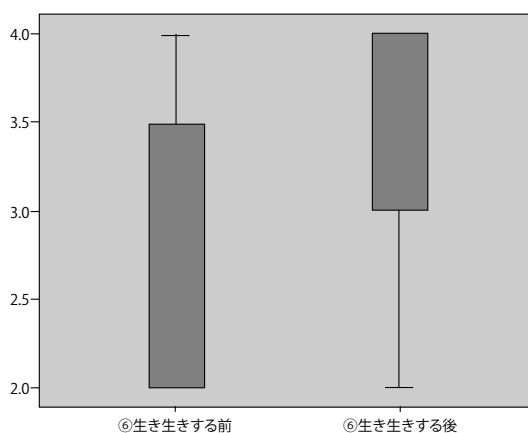


図2 「いきいきする」前半と後半のSigned rank sum testの結果

- ③ 「物事に気がりがしない」(表3) 前半と後半のSigned rank sum testの結果、有意に後半のポイントが低い ( $p<.001$ )

表3 「物事に気がりがしない」前半と後半のSigned rank sum testの結果

	前 半		後 半		z	P
	M	T	M	T		
物事に気乗りがしない	2.00	166.00	0.00	5.00	-3.563***	.001

注) a : n = 27    b : n = 26    M : 中央値    T : 順位総和

\* :  $P<.05$     \*\* :  $P<.01$     \*\*\* :  $P<.001$  (両側検定)

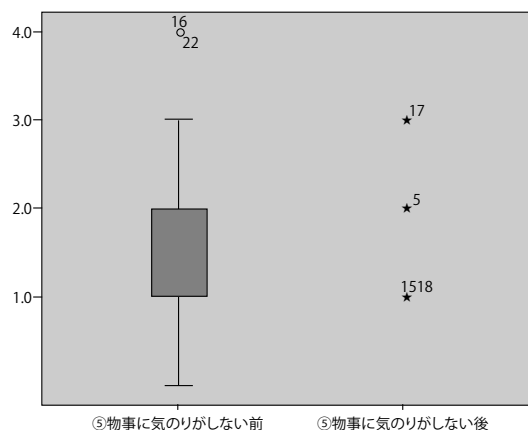


図3 「物事に気がりがしない」前半と後半のSigned rank sum testの結果

- ④ さらに「長期参加者」「短期参加者」の比較については、15) 物事に気乗りがしない という項目は、有意に「短期参加者」のポイントが高かった。(P<.05)

「物事に気乗りがしない」(表4・図4) 長期参加者と短期参加者のU testの結果、有意に短期参加者のポイントが高い (p<.05)

表4 「物事に気乗りがしない」長期参加者と短期参加者のU testの結果

	長期参加		短期参加		U	z	P
	M	T	M	T			
物事に気乗りがしない	0.00	154.00	0.00	171.00	49.50	-0.748*	.0016

注) a: n=14 b: n=11 M: 中央値 T: 順位総和

\*: P<.05 \*\*: P<.01 \*\*\*: P<.001 (両側検定)

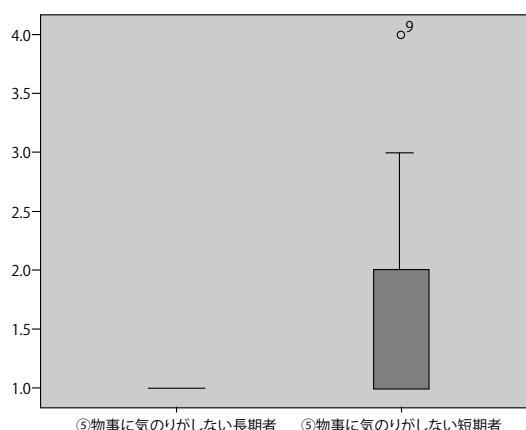


図2 「いきいきする」前半と後半のSigned rank sum testの結果

その他、アンケート自由記述欄は、「心身爽快です」「とても楽しい気分です」「楽しく参加させていただきました」等のコメントが記された。

## 2. インタビュー結果

インタビューの内容からは、参加継続意欲に関わる下記のキーワードが浮かび上がった。

### <仲間の存在>

- ① 仲間との会話
- ② 自分に目を向けてくれる人の存在
- ③ グループの良い雰囲気
- ④ 知り合いという安心感
- ⑤ 仲間づくり

### <活動内容>

- ① 活動自体の楽しさ

### ② 活動レベルちょうど良さ

### <効果の実感>

- ① 身体と心の変化の実感

### <スタッフ>

- ① スタッフの対応の心地良さ
- ② 指導スタッフの存在
- ③ 慣れたスタッフの存在

### <場所・日時>

- ① 歩いて通える距離
- ② 病院や行政が休みの“日曜日”

### <その他>

- ① 無料

インタビューでは、10人中10人が継続の理由として「仲間の存在」に関する内容を挙げている。下記は、参加者のそのまゝの声である。

- ・皆に会えるのがいい。家にいるとしやべらない。
- ・皆と笑えるのは、すごくいい。 ・知っている人がいるのはいい。
- ・友達もいるから。 ・皆でやると楽しい。
- ・思い出話をしたり、仲間と話せる。 ・おしゃべりできる。
- ・皆で会話できるのが最高。楽しい。 ・皆と友達になれるのは大きい。
- ・和気あいあいとして、歌やお茶でコミュニケーションが取れる。

#### 【考察】

身体を動かしたり歌ったりして皆で笑っていると、人は元気になる。その場の気分であり、それは一時的ではあるかもしれないが、確実に「生き生きとした陽気な気持ち」へと心が変化している。有田（2005）は「セロトニン・トレーニング」<sup>1)</sup>の中で「(心と身体を整える神経伝達物質) セロトニンを増やすには、リズム運動をするのが最も効果的である」と述べている。身体を動かしたり歌ったりすることは、まさにこれに当てはまるものであり、活動を実施したことにより気分が変化したのであろう。

今でも活動に参加している「長期参加者」と、今では参加していない「短期参加者」との違いは「物事に気のりがしない」という項目で、差が見られた。長期参加者の「物事に気乗りがしない」と思わない心持ちなどが、継続に関わっていると考えられる。しかし何よりも必要なのは、インタビューでも多く語られた「つながり」であろう。参加の理由としてほとんどの参加者が、「皆に会えるのがいい」「皆とおしゃべりしながらやると楽しい」「大丈夫かと気にしてくれるのは嬉しい」等、地域の仲間やスタッフとのつながりを語っている。心地良い仲間がいてこそ、継続参加できる。継続できてこそ、介護予防につながるものであり、

参加者に対して仲間作りを促進する働きかけは大切にしなければならない。

実際、つながりを深めるために行っている音楽回想法の活動や認知症予防を目的に行っている集団活動は、一体感を作り、仲間意識を作るきっかけにもなっているのではないだろうか。

さらに継続参加できる人以外にも目を向けていかなければならないだろうが、介護予防の活動に参加できない人に対しては、地域での見守り体制が大切であろう。関係機関とのつながりを持ち続けながら、取り組んでいくことが必要である。また、参加者の中には加齢とともにADLが低下していく人もいだろうが、そのような参加者にとっても、地域の顔見知りのスタッフが、いろいろな機関とつながりを持ちながら安心できる社会資源のひとつになることが重要であろう。

#### 【おわりに】

結果から見られるように体操をやると気分がいい、とにかく楽しいという声がきけた。場所があり指導者がいれば、「自分たちで元気になりたい」と思っている高齢者は多い。ただ遠くまで行ってしまうと続かない。やはり生活圏域で行うことが一番である。何故かという、点で存在していた高齢者が体操に参加することによって点から線の存在になって来る。回を重ねることにより線から面の存在になり、そこにはコミュニティができる。生活圏域で存在している高齢者は、やがてお互いを意識しあい助け合う存在となってくる。特に高齢者にとって必要なのは、和気あいあいと行うことが大切であり、できないからと言って強要はしない。出来ることを出来る範囲でやれば良いのである。身体を動かし、大声を出して笑う、懐かしい歌を歌う、ちょっとした目標を持ってもらう。これが実によいのである。面の中の高齢者は常に誰かが気にかけていてくれる。誰かが体調を崩すと報告してくれる。そんな地域作りの役に立つことができれば、地域の中の施設としてこんな嬉しい事はない。お弁当を持参し、午後は好きな者だけでカラオケに興じている。3年目を迎え、

月2回にしてほしいとの要望もあり、4月から2回に増やしている。マイボールを持って、わいわいがやがやと時間になると集まってくる。これは、市からの委託でもなく、施設独自の事業として行っているものであり、参加費は無料である。開かれた施設を目指しているものの、限られた職員と多忙な業務の中で何が発信できるかという職員に投げかけるだけでは何も始まらないと思い、自ら実践している。

#### 引用文献

- 1) 有田秀穂「セロトニン・トレーニング」かんき出版 2005年

#### 参考文献

- 1) 遠藤英俊「地域回想法ハンドブッケー地域で実践する介護予防プログラム」河出書房新社 2007年
- 2) 師井和子「心をつなぐ音楽回想法」ドレミ楽譜出版社 2006年