

申請者	学科名	保健福祉学科	職名	教授	氏名	増田雅暢印
調査研究課題	健康づくり、介護予防を中心としたまちづくりに関する研究					
交付決定額						
調査研究組織	氏名	所属・職		専門分野	役割分担	
	代表	増田雅暢	保健福祉学科・教授	社会保障論	研究代表者	
	分担者	二宮一枝	看護学科・教授	看護学	共同研究者	
調査研究実績の概要 <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;"> 地域貢献への反映を踏まえて記述のこと </div>	<p>1 本研究は、わが国の高齢者介護保障システムにおいて、地域包括ケアシステムの構築が最大の課題となっている状況を踏まえ、総社市における健康づくり事業や介護予防事業の現状把握とその評価を行い、高齢者の健康増進方策の検討、ひいては、地域包括ケアシステムの構築を中核においてまちづくりの方法について研究するものである。</p> <p>2 総社市では、地域包括支援センターが市内6か所にあり、それぞれで介護予防事業が行われている。介護予防では、「いきいき百歳体操」が有名であり、市内10か所の公民館等で実施されていて、全国的にも注目を集めている。</p> <p>「いきいき百歳体操」とは、高知県で開発されたもので、ダンベルを持って行う筋力の維持向上を目的とした体操である。総社市では、平成20年度から、高齢者が歩いて参加できる公民館や民家等で、「いきいき百歳体操」を実施し、介護予防に取り組んでいる。体操の実施は、住民が自主的に決めている。1か所の参加メンバーは10~20人程度である。実施するにあたって、地域包括支援センター職員が、①いきいき百歳体操の説明・実技指導、②ダンベル、体操のDVD等の貸出等の支援を行っている。</p> <p>3 本研究では、総社市の介護予防事業として推進している住民主体の「いきいき百歳体操」（以後「百歳体操」という。）の現状と課題を明らかにした。</p> <p>研究方法は、2014年2月19日~2月28日に、百歳体操会場代表者に無記名質問調査表を配布し、参加者に回答を依頼した。総社市が把握している104会場に配布を依頼し、88会場から、722人の回答を得ることができた。</p> <p style="text-align: right;">次頁に続く</p>					

<p>調査研究実績の概要</p> <p>（地域貢献への反映を踏まえて記述のこと）</p>	<p>基本属性は、男性90人（12%）、女性632人（87%）で、年齢は65歳未満61人（12%）、前期高齢者（65歳以上75歳未満）258人（36%）、後期高齢者（75歳以上）405人（56%）であった。54歳から94歳までにまたがり、90歳以上の者は18人であった。</p> <p>4 アンケート結果の概要は次のとおりである。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・介護認定を受けている者は、58人（記入者中8.6%）であった。そのうち要支援者が52人、要介護1・2が6人であった。 ・体操を始めた年数をみると、最も多いのが「4年」で28%、次いで「3年」で20%であった。 ・会場までの移動手段は、「徒歩」が最も多く、476人（70%）、次いで「自転車」97人（14%）、自動車（家人の送迎等を含む）95人（14%）であった。移動時間は、5分以下が523人（74%）と、圧倒的に近距離であった。 ・リーダー役をしている者は、84人（13%）であった。1会場に2人のリーダーが存在するところがある一方、リーダーなしの会場もあった。 ・参加者に地域での役割を尋ねたところ、最も多いのが「福祉委員」61人（8.4%）、次いで「栄養委員」32人（4.4%）、婦人会役員29人（4.0%）、民生委員23人（3.2%）、愛育委員22人（3.0%）、自治会役員21人（2.9%）の順であった。 ・健康感では、「まあまあ健康」520人（72%）、「とても健康」89人（12%）で、全体の85%は、健康と答えた。一方、「あまり健康でない」73人（10%）、「健康でない」20人（3%）であった。 ・百歳体操を実施してよかったことで最も多いのが、「おしゃべりがたのしい」67.4%、次いで「友達ができた」49.9%、「体力がついた」27.6%、「健康になった」25.4%の順であった。 <p>5 以上の結果から、まとめとして、</p> <p>百歳体操は、主体的な住民リーダーによって運営されていた。参加者の評価は、おしゃべりや友人づくりに代表される社会参加と、体力・健康の確保に代表される身体機能の維持増進であった。また、要介護認定を受けて参加している者が約1割いることは、百歳体操が要支援等の軽度者に対する介護予防としても意味があることを示している。</p> <p>会場までの移動時間は、参加者の4分の3が、5分以内であり、移動方法は、7割が徒歩、次いで自転車であった。このことから、介護予防を行う場所は、市内にきめ細かくつくる必要があることを示唆している。課題としては、男性の参加が少ないことから、男性に対する介護予防行動を促す必要がある。</p> <p>最後に、本研究には、研究協力者として、本学大学院保健福祉学研究生の平野悦子が加わった。</p>
<p>成果資料目録</p>	<p>別添資料（アンケート用紙及びSPSSによる集計結果）</p>