

自分に取り組む介護予防～いつまでも生き生きと～

令和2年度地域政策研究センター 地域協働研究【ステージⅠ】採択課題

課題名：公的サービスに依存しない介護予防個別プログラムの構築

研究代表者：看護学部 講師 渡辺幸枝

課題提案者：ホームセンター仙台 取締役副社長 米内松司

研究メンバー：千田睦美・小嶋美沙子・鈴木睦（看護学部）

技術キーワード：介護予防、地域、暮らし

▼研究の概要（背景・目標）

岩手県は、広大な面積を有するが介護保険指定事業所が少ない地域が多い

限られた資源を有効に活用し、高齢者自身が介護予防の意識を高く持ち続けることが切望される

- ・ デイサービス利用者の身体機能の把握
- ・ 事業者が行っている運動プログラムの介入効果の検証

【目的】介護予防に寄与する介護予防個別プログラムの精選、介護予防個別プログラムの実施と身体機能への影響の因果関係の検討を行う

▼研究の内容（方法・経過）

1. 調査対象：有限会社ホームセンター仙台（以下、事業者とする）と共同で事業を実施し、当該事業者のデイサービス利用者。
2. 調査期間：2020年7月～2021年3月。
3. 方法
 - 1) 現在の介護予防プログラムの共有
 - 2) 研究者と事業者間での検討
 - 3) 介入前身体機能測定：
介護予防への寄与を評価できる項目

下肢筋力、歩行力、平衡機能、骨密度、血管弾力性、筋肉量

- 4) 介護予防個別プログラムの継続実施
＜介護予防個別プログラム内容＞
 - ・ 2) の内容をもとに検討した。
 - ・ 対象者毎に、実施内容・時間・回数を組み合わせた。
 - ・ 身体機能測定結果に応じて、強化してほしいプログラムを強調した。
- 5) 介護予防個別プログラムの効果の確認
身体機能測定結果の変化について介護予防個別プログラム介入前後の比較を行い、介護予防への効果の視点で確認・検討した。
- 6) 介入後身体機能測定
- 7) 評価
個人に適用する介入(プログラムの変更)内容についての記録や個人の身体機能測定の結果から分析を行った。



▼研究の成果（結論・考察）

2020年度は、7月に身体機能測定を実施し、参加人数は、53名、年齢は70～90歳代であった。

＜身体機能測定結果の概要＞

- (2019年度2月と今回の身体機能測定の両方に参加した者、38名)
- 椅子立ち上がり(下肢筋力)・アップ&ゴー(歩行力)は多くの対象者が向上または維持していた。
 - 血管年齢は多くの対象者が維持していた。
 - 腕伸ばし(バランス)・骨密度は維持しているものもいるが、多くは若干の低下が認められた。

外出が難しくなる冬季の調査期間が1/3含まれていたにも拘わらず、測定値が維持されていたことは、個別介入の効果であったとも考えられた。

▼おわりに（まとめ・今後の展開）

1. 2020年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響から、身体機能測定を年1回のみの実施となった。
2. 2019年度は介護予防個別プログラムの評価として、2か月経過後に再度、身体測定を行い評価した。2か月経過後の身体機能測定では、測定結果に大きな変化が認められなかった。このことから、2021年度は長期継続の視点を持ち、6か月後の評価を念頭にスケジュールしている。
3. 介護予防個別プログラムの評価は、身体機能測定前と後に実施し、評価をもとに、次回の身体機能測定までに継続実施していただく介護予防個別プログラムを検討・提案することを計画しており、2021年度も地域協働研究費を獲得している。

本研究にご協力いただいたデイサービス利用者および職員の皆様に、深く感謝申し上げます。



2020年11月(実施)の日付チェックシート(月)											
日	月	火	水	木	金	土	日	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11					
12	13	14	15	16	17	18					
19	20	21	22	23	24	25					
26	27	28	29	30	31						
2020年12月(実施)の日付チェックシート(月)											
日	月	火	水	木	金	土	日	1	2	3	4
2	3	4	5	6	7	8					
9	10	11	12	13	14	15					
16	17	18	19	20	21	22					
23	24	25	26	27	28	29					

健康チェックの結果を記入して「今からはじめる健康生活のヒント」を大切にしましょう！

健康チェックの結果に、必ずのことや留意点をお願いします！

- 朝は、起床時
- 朝やお昼が長い

2つ以上ある場合は、運動を中心として、毎日の生活習慣を見直しましょう

- 体がだるい
- 集中力低下
- めまい
- 発熱