

自分が取り組む介護予防～いつまでも生き生きと～

令和3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 馬林幸枝

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・鈴木千春（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。当該事業者のデイサービス利用者。

2. 調査期間：2021年11月～2022年3月。

3. 方法

(1) 研究者と事業者間での検討

コロナ禍である現在のデイサービス利用者の利用回数変化や身体状態について事業者より共有された。また、デイサービス利用者にとって身体機能測定はどのような意味を持つのか意見を共有した。

(2) 研究者間での検討

介護予防個別パンフレットの評価として、「健康指導パンフレット」「個別結果表」の内容を再確認し検討を行った。

(3) 身体機能測定

介護予防への寄与を評価できる身体機能測定項目として、下肢筋力・歩行力・平衡機能・骨密度・血管弾力性、筋肉量の測定を行った。

(4) 栄養状態について聞き取り調査

施設職員に協力いただき実施した。簡易栄養状態評価表（最新版MNA®_SF）を用いて実施した。食事摂取量の変化・体重変化・移動能力・ストレス・精神心理学的問題・BMIの6項目から構成され、各0～2点または3点の範囲で採点し、合計点数により低栄養・低栄養のおそれあり・栄養状態良好のいずれに該当するかを判定した。

(5) 評価

得られた結果は、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、栄養状態から分析を行った。介護予防プログラムの評価は、計画を変更し、2019年度2月に実施した身体機能測定結果と2020年度7月実施の身体機能測定結果と今回の測定結果の比較を実施した。



▼研究の成果（結論・考察）

2022年度は、11月に身体機能測定を実施し、参加人数は、38名、年齢は70～90歳代であった。

＜身体機能測定結果の概要＞

（2019年度からの継続参加者18名）

- 継続参加者の2019年度と2020年度の身体機能測定結果との比較を実施した結果、**筋肉量のみ維持**しており、**その他の項目で緩やかな低下**が認められた。対象者の年齢を考えると、緩やかな低下となっていることは正常の反応と考えられる。栄養状態聴取は33名に実施し、**低栄養2名、低栄養のおそれ3名**であった。



2020年度、2021年度の2年間はコロナ禍であり外出がままならない状況下であった。筋肉量以外の項目で緩やかな低下がみられたことは正常の反応と考える

▼おわりに（まとめ・今後の展開）

- 対象者は後期高齢者が多くいることも踏まえ、長期継続の視点で年1回の身体機能測定を行い、2019年からの身体機能測定データを用いての分析を行う。
- 2020年度、2021年度の2年間はコロナ禍であり外出がままならない状況下であった。筋肉量以外の項目で緩やかな低下がみられたことは正常の反応と考えるが、このことが、コロナ禍以前の運動習慣にどのような影響を与えたのかについて聞き取り調査を行う。
- 介護予防プログラム実施状況聴取を行う。
今回の調査結果を基盤として、2022年度の研究を計画している。

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。