

自分に取り組む介護予防～いつまでも生き生きと～

令和4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：個人で継続可能な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、城内裕希（看護学部）

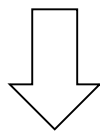
技術キーワード：介護予防、地域、暮らし



▼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
- ・ 自宅での実施頻度、取り組み易さ、自主的に継続し続けられる内容であったかについて聞き取りを実施

【目的】本研究は、県北地域に普及可能な介護予防プログラムを構築することを目指す。2019年度より協働研究に取り組んでいる協働実施施設の利用者を対象として、地域の特性も踏まえた介護予防プログラムを構築することを目的とした。

▼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：2022年4月～2023年3月。

3. 方法

(1) 2019年度から2022年度の継続研究協力者に介護予防プログラムの自宅での実施頻度、取り組み易さ、自主的に継続し続けられる内容であったかについて聞き取りを実施した。

(2) 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、筋肉量の測定を実施した。

(3) 身体機能変化についてプログラム介入前後の長期継続結果の比較、身体介護予防への効果の視点で確認・検討した。

(4) 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から分析を行った。介護予防プログラムの評価は、2019年度～2021年度に実施した身体機能測定結果と2022年度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、身体機能測定34名に、聞き取り調査14名に実施した。身体機能測定について、2022度の参加者34名のうち、2019年度からの継続参加者は13名であった。継続参加者の身体機能測定結果を継続的に個別で確認すると、維持・若干の向上がある項目や緩やかな低下が認められる項目があったが、**急激な低下は認められなかった**。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。2022年度は、2019年からの継続参加者のうち、同意の得られた14名に今後の課題を明らかにすることを目的として、介護予防プログラムの自宅での実施頻度、取り組み易さ、自主的に継続し続けられる内容であったかについて聞き取り調査を実施した。結果、**参加者が自発的に好きで行っていることや、身近な人のために行っていることがみえてきた**。

▼おわりに（まとめ・今後の展開）

- 対象者の多くは後期高齢者であることも踏まえ、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。
- 研究協力者自身で継続し続けられる方法について「健康意識」の視点から、研究者と協働実施施設間で検討し、介護予防プログラム提案前に必要となる対象者の背景を理解するための聞き取りシートを作成する
- 2019年度～2022年度の研究を基盤として、2023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。

