

参加型アクション・リサーチを用いた介護予防一般高齢者施策の試み

スポーツビジネス研究領域

5006A064-1 宮地正弘

研究指導教員： 中村好男教授

【緒言】

2006 年に改正された介護保険制度において、「介護予防」について重要性が述べられ、地域支援事業の実施準備が進められた。介護予防事業は地域支援事業の中に含まれ、中でも介護予防一般高齢者施策は全高齢者を対象とし、内容は①介護予防に関する情報の提供、②地域におけるボランティア活動等を活用した介護予防のための活動の実施、③介護予防に資する活動を行おうとする地域住民に対する場の提供の支援などを実施するとしている。

介護予防について、厚生労働省老健局では「どのような状態にある者であっても、生活機能の維持・向上を積極的に図り、要支援・要介護状態の予防及びその重症化の予防、軽減により、高齢者本人の自己実現の達成を支援すること」と定義している。つまり、この概念に従えばあらゆる高齢者が介護予防プログラムを受ける資格を有しているが、現在自治体が提供している介護予防サービスは虚弱高齢者を対象とした特定高齢者施策に傾倒している状況にある。介護予防の概念を実現するためには元気高齢者に焦点を当てた一般高齢者施策に該当するプログラムを準備する必要がある。

そこで本研究は、一般高齢者施策としてのプログラム作成を念頭に置き、住民主導で行う介護予防活動を進める上での課題を参加型アクション・リサーチ (Participatory Action Research: 以下、PAR) の手法を用いて解決していくことを目的とした。具体的には、研究Ⅰでは地域での介護予防推進員を養成する研修会に興味・関心を持つ者の特徴を把握し、その後の発展的研修会に参加する上での抽出作業を行った。研究Ⅱでは抽出された参加者と共に、PAR を用いて地域における介護予防活動の展開についての議論を重ね、実践的な活動を行なった。その一連の過程で起こった問題点や成果を明らかにした。

【研究Ⅰ：介護予防研修会の実施】

方法：：新宿区四谷地区に居住する者を対象とした。募集にはチラシを用意し、新宿区役所職員を通じて、自治体が所有する施設に 250 部を設置した。また、職員が既存の老人会や民生委員に対しても参加を促した。内容は「介護予防」についての概念説明を行い、介護予防健診から自身のリスクを確認し、簡単な体操プログラム及びアンケートを行なった。アンケート項目に関しては、「介護予防への理解度」や「参加のきっかけ」等について質問した。また、発展的研修会の存在を示し、参加の意向がある場合は別途配布した「おたっしや質問票」を知人等に行い、その結果を郵送することを条件に誘導を行った。

結果： 男女合計 56 名(男性:20 名、女性:36 名)の参加があり、平均年齢は 74.3 ± 7.8 歳(男性: 75.8 ± 8.8 歳、女性: 73.4 ± 7.2 歳)であった。アンケートの結果から、参加のきっかけでは「人からの紹介」が 39 名(69.7%)であり、「設置していたチラシを見た」は 8 名(14.3%)であった。「介護予防という言葉について知っているが、内容についてはよく分からない」または「介護予防について全く知らない」と回答した者は 32 名(57.1%)存在した。

また、発展的研修会の参加を希望し条件を満たした者は、10 名(男性:4 名、女性:6 名)であり、平均年齢は 72.1 ± 8.0 歳(男性: 79.8 ± 2.2 歳、女性: 67.0 ± 5.4 歳)であった。この 10 名は老人会ないし民生委員といった既存の地域組織に属した者であった。

考察： 研修会参加者の平均年齢が後期高齢者並みであったことは、募集を自治体職員が既存の団体を中心に行なった影響があると考えられる。本研究のように参加者の人口統計学的な要因を考慮しない募集を行う場合は、行政を通じて募集を行うと口コミの効果を期待できることが示唆された。

【研究Ⅱ:PARを用いた介護予防活動の推進】

方法: 研究Ⅰでの登録者10名に加えて、登録者からの推薦された者9名を対象者として認めた。従来のような専門家主導による指導ではなく、PARを使用して参加者の意見を反映し、介護予防活動を進める上で地域が抱える問題点を明らかにし(準備期:2006年5月～8月)、問題点を解決するような実践活動を考案し、展開した(実行期:2006年9月～2007年2月)。共に月1回のペースで研修会を行い、準備期では議論の進行役を議論が停滞することや非指示的・非評価的な議論とすることを理由に1名配置した。議論の内容はICレコーダーに録音し、テープ起こしを行った。分析に関しては言説分析ソフトである「Khcoder」を使用し、重要だと思われる発言を整理した。実行期に関して、準備期で整理された発言を基に、実践活動を行なった。

結果: 当初は19名で開始したが、参加者からの推薦があり徐々にではあるが参加者が増加した。そのため、最低1回でも参加した者は35名であった。

言説分析を行ない、3つの特徴的な言説に整理した。

- ① 地域の現状分析に関する言説
- ② 介護予防という単語に対して批判的な見解を示した言説
- ③ 今後の活動についての希望や提案に関する言説

特に「今後の活動や希望について述べた言説」に着目し、トレーニング器具が無い施設においても地域住民が十分な身体活動が行なえるように、「四谷ピ

ンコロストレッチ」、「四谷音頭」、「健康長寿体操」と名づけた体操プログラムを参加者と協働し、修正を加えながら作成した。更に、指導用冊子とテープを配布し、自主的に活動を行なえるように働きかけた。また体操プログラムに限らず「栄養指導」、「ウォーキング指導」、「認知症予防」、「地域で活躍する高齢者ボランティア」について説明した講座形式のプログラムも充実させた。これらプログラムは参加者評価の中で、「早速、体操や知識を地域の老人会にて広めていきたい」といった前向きな評価を得た。

考察: 本研究の成果は地域住民が自主的に介護予防を目的とした諸活動に参加したことにある。その結果、地域住民が抱える介護予防に関連した問題点が明らかになり、解決するための実践活動も展開された。PARは本研究で明らかにされた通り、成果が実践現場に直接生かされるという可能性を秘めている。今後は、作成した体操プログラムや講座形式のプログラムで学んだ知識を参加者が広めていく活動を展開することが望まれる。また、PARを使用した研究についても成果の蓄積が行われることが望まれる。

【まとめ】

本研究では、介護予防一般高齢者施策としてのプログラム作成を念頭に置き、PARの手法を用いて地域で進める介護予防活動について議論を交わし、実践活動を展開した。その結果、地域での介護予防活動を進める上での効果的なツールを作成するに至った。