

認知症予防のための歩行に対する 動機付けを高める印刷教材開発の試み

介護予防マネジメントコース

5009A305-6 大川 晃

要旨 何らかの介護・支援を必要とする認知症がある高齢者は、平成 14 年度では 149 万人であり、平成 37 年には 323 万人になると推計されている。

認知症の予防方法としては歩行運動が有効ということが分かっている。歩行運動は特別な器具や過去の運動経験など必要とせず、高齢者が取り組みやすい運動である。また、中高年が健康を考えて今後行いたいスポーツとして第 1 位に選ばれている。このことから認知症予防の運動方法として、歩くことはもっともよい方法と思われる。

しかしながら、歩行を習慣とする人はまだ少ない。歩行を生活習慣として取り入れる人が少ない理由として、歩行の意欲に対する動機付けが十分でないことが理由と考えた。

認知症予防を目的に歩行運動を奨励して

研究指導教員：岡 浩一郎 准教授

いる教材は多く出版されているが、対象となる人に評価を受けた教材は少ない。このため、本当に対象者の歩行に対する意欲が高まったか分からない。

したがって、本研究では認知症予防のための歩行の意欲に対する動機付けを高める教材を作成することを目的とし、その教材によって歩行に対する意欲が高められたかの評価を 65 歳以上の高齢者 43 人に対して行った。

はじめに、事前調査を行い、作成した教材が対象者に適切なものになっているか評価を行った。調査の結果対象者に対する適切度が高いことが確認できたため、本調査を行った。

教材作成に当たっては鈴木の「教材作成マニュアル」を基に作成した。

マニュアルには「内容の知識」「場面の知

識」「結末の予想」「他者の態度についての知識」「態度表明の技能」の5つの項目、そして「学習者の注意を喚起する」「授業の目標を知らせる」「前提条件を思い出させる」「新しい事項を提示する」「学習の指針を与える」「練習の機会を作る」「フィードバックを与える」「学習の成果を評価する」「保持と転移を高める」の9つの事象に基づいて作成することが有効とされている。したがって、この要素を教材に入れた。

本教材に対する対象者の反応を把握するため、有効性、満足度、意欲、及び教材内容のどのような点に興味をもったかを質問票を用いて評価をおこなった。

教材内容で一番興味をもった点に関しては、「歩くことで認知症の予防ができることを知ったこと」を選んだ人が86.0%と多かった。

このことから、今回調査を行った対象者は、本教材の「歩くことで認知症の予防ができること」「歩くことは脳に良い影響を与えること」という項目に対し興味を持ったことが分かった。

有効性、満足度、意欲に対する評価結果の平均値は、最高点を5とする5段階評価

にて有効性は4.69、満足度は4.54と高い評価が得られた。意欲の項目も88.7%の対象者が肯定的な評価を行い、平均値も4.46であった。このことから本教材は対象者から肯定的評価を受けたと考えられる。

調査対象者のうち12名は意識して定期的に歩いていない高齢者であった。しかし、意識して定期的に歩いている対象者と同様な結果が得られた。このことから、本教材は歩行習慣のない対象者に対しても肯定的な評価が得られる教材である可能性が示唆された。