

【研究区分：地域課題解決研究】

研究テーマ：尾道市内の地域特性の差がシルバーリハビリ体操事業に及ぼす影響の研究	
研究代表者：保健福祉学部理学療法学科 講師 積山和加子	連絡先：tsumiyama@pu-hiroshima.ac.jp
共同研究者：理学療法学科 教授 田中聡，教授 飯田忠行，助教 佐藤勇太 尾道市役所福祉保健部高齢者福祉課 課長 久留飛高成 尾道市役所福祉保健部高齢者福祉課 保健師 香川広美 尾道市役所瀬戸田支所住民福祉課 理学療法士 古西恭子	
<p>【研究概要】</p> <p>尾道市では介護予防事業として、シルバーリハビリ体操事業を実施している。本研究では、これまでの地域戦略協働プロジェクト、地域課題解決研究での研究成果から明らかとなった新たな課題に対して検証を行った。本研究により、積極的に活動している指導士の自助効果の特徴や体操教室参加者の長期的な互助効果についての課題を明らかにした。軽度要介護認定率の推移については尾道市全体で事業開始後から減少に転じており、各圏域で検討を行ったところ、指導士認定率の高い圏域の方が軽度要介護認定率の減少が大きい傾向にあったことを明らかにした。</p>	

【研究内容・成果】

1. 研究の背景・目的

厚生労働省はこれからの介護予防の考え方として、健康な高齢者を生活支援サービスの担い手であると捉え、地域の中で新たな社会的役割を得る必要があると述べている。そのために、住民主体で運営する体操の集いなどの活動を地域に展開し、人と人とのつながりを通じて通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを推進すると公表しており、各自治体で様々な事業を展開している。

広島県尾道市では平成 25 年度からシルバーリハビリ体操事業を実施している。シルバーリハビリ体操は平成 17 年度から茨城県で始まった介護予防事業で、まず地域在住高齢者の中から介護予防体操のボランティアである「シルバーリハビリ体操指導士」（以下、指導士）を養成し、その後、指導士が体操教室を開催して参加者の自助および互助を促す取り組みである。我々は平成 28・29 年度県立広島大学地域戦略協働プロジェクト、平成 30 年度県立広島大学重点研究事業地域課題解決研究の助成を受け、尾道市シルバーリハビリ体操事業の効果について検討を行い以下の研究成果を得ている。本研究では、引き続き指導士および参加者への調査を行い、中長期的な介護予防効果に加え、各圏域の介護予防効果の状況についても検証を行った。

2. これまでの研究成果の概要

- ①約 1 ヶ月間の指導士養成講習会に参加することで運動機能の改善や心理的ストレスの軽減が図れた（積山ら，理学療法科学，32：729-735，2017）。
- ②①の高齢者を追跡調査したところ、指導士として 3 ヶ月間活動した高齢者は運動機能や心理的ストレスがさらに改善した（積山ら，理学療法科学，34：653-659，2019）。
- ③体操教室の開催回数が多い指導士ほど、不安感が低く、生きがい感が高い傾向にあった（積山ら，第 5 回日本予防理学療法学会で発表，2018）。
- ④体操教室参加者と指導士を比較すると、運動機能、健康心理面について指導士群が有意に高く、1 年間の追跡調査では参加者の握力が改善し、それ以外の運動機能や健康心理面は維持できていた（田中聡，第 19 回広島県保健福祉学会で講演，2018）。

3. 研究の内容・成果

【シルバーリハビリ体操指導士に対する自助効果】

対象：尾道市の指導士で平成 30・31 年度調査に協力が得られた女性 55 名

調査内容：調査内容は運動機能評価として握力、開眼片脚立位時間を測定した。健康心理学的評価として、抑うつ・不安障害（K6 質問票）や高齢者の生きがい感（K-I 式）、気分プロフィール（POMS2®短縮版）に関する自記式アンケートを実施した。また、本研究では尾道市が集計した各指導士の体操教室実施回数を用い、1 年間の各対象者の体操教室実施回数を抽出した。

検討内容：厚生労働省は週 1 回以上、体操教室などの通いの場への参加を推奨しているため、本研究では年間体操教室実施回数が 48 回以上と 47 回以下で 2 群に分け、各調査項目を比較検討した。

調査結果：体操教室開催回数が 1 年間で 48 回以上の指導士は 1 年後も運動機能の低下を認めず、心理面においてもネガティブな感情が低下し、ポジティブな感情が向上した。一方で 47 回以下の指導士は一部の運動機能が低下し、ネガティブな感情が上昇した。

【体操教室参加者に対する互助効果】

対象：尾道市シルバーリハビリ体操教室参加者

調査内容：事前に研究内容の説明を受けた指導士が体操教室実施時に握力と開眼片脚立位時間を測定し、アンケート（K6、K-I 式）を実施した。

検討内容：平成 28 年と平成 31 年の調査が可能だった男性 8 名、女性 64 名を解析対象とし、平成 28 年と平成 31 年の各調査項目を比較検討した。

調査結果：平成 28 年と平成 31 年の経過を比較したところ、握力や生きがい感、不安感には良好な結果を維持できていたが、開眼片脚立位時間は低下する傾向にあった。

【尾道市シルバーリハビリ体操事業開始前後での軽度要介護認定率の検討】

調査内容：尾道市は市内を北部、中央、西部、東部、向島、因島、瀬戸田の 7 つの圏域に分けており、今回は各圏域の指導士活動状況と軽度要介護認定率を調査した。指導士活動状況は尾道市が集計したデータを用い、平成 29 年度における各圏域の指導士数、指導士認定率（各圏域高齢者数に対する指導士数の割合）、体操教室延べ開催数、体操教室延べ参加者数を抽出した。軽度要介護認定率は、平成 20 年～29 年度の高齢者数に対する要支援 1、2 と要介護 1 の新規認定者数の割合を求めた。

検討内容：各圏域における軽度要介護認定率と指導士活動状況の関連性やシルバーリハビリ体操事業開始前 5 年間と事業開始後 5 年間の各圏域における軽度要介護認定率の推移を検討した。

調査結果：事業開始後は尾道市全体の軽度要介護認定率が減少傾向を示した。さらに各圏域で検討を行ったところ、指導士認定率の高い圏域の方が軽度要介護認定率の減少が大きい傾向にあった。

4. 研究のまとめと今後の発展性

本研究により、積極的に活動している指導士の自助効果の特徴を明らかにした。また、体操教室参加者への互助効果については、長期的にその効果を維持するためには課題があることが分かった。さらに、軽度要介護認定率の推移については尾道市全体で事業開始後から減少に転じており、各圏域で検討を行ったところ指導士認定率の高い圏域の方が軽度要介護認定率の減少が大きい傾向にあることを明らかにした。このように、4 年間の研究成果で明らかとなった知見も多くあるが、5 年以上の長期的な効果までは検証できていない。これについては今後も尾道市と連携して検証を進めていく予定である。