

研究課題：『健康いきいきノート』を活用した介護予防と自己実現プログラム開発に関する研究

代表研究者：宮城 孝（法政大学現代福祉学部教授）

1. 研究の目的

2006年度より介護保険制度が大幅に見直され、介護予防重視型のシステムへの移行が行われた。介護保険の認定非該当者への介護予防事業は、地域支援事業の特定高齢者施策、一般高齢者施策として位置づけられている。特定高齢者施策においては、老人健診などにおいて基本チェックリストによるスクリーニングをとおして、運動器機能向上、栄養改善、口腔機能向上事業などが取り組まれているが、一般高齢者施策については、実践現場における効果的・効率的な実施のあり方については十分に示されておらず、現場においては「転倒予防教室」「介護予防教室」などを通して行われており、体系的な方法として確立されていない状況にある。

本研究の初年度は、先行研究を踏まえた健康・生活支援評価指標、「マイいきいきプラン（健康・生活支援ノート）」の作成作業を行い、それらの活用を通してフィールド調査研究を行った。その内容としては、高齢者個人の心身の健康や生活上の長所（ストレングス）を把握し、それらを活かし発展させる「健康・生活支援ノート」の活用への動機づけをより高めることと、ICF（国際生活機能分類）における「生物・心理・社会的」アプローチによる参加と活動の視点を取り入れたプログラムの開発を試行的に行ってきた。

第2年度は、初年度の研究成果を踏まえて、第一に、さらに調査対象を広げ、改訂した「健康・生活支援評価指標」に関するデータを収集・分析し、本指標の信頼性・妥当性の検証を行い、その検証結果に基づいて指標の改訂を行った。

また、初年度の研究において、対象となる高齢者に「マイいきいきプラン（健康・生活支援ノート）」に沿って記入してもらい自己実現プログラムの開発につながるまでの、ソーシャルワーカーや保健師の聴き取りや動機付けの技法が重要な要素であることが明らかになった。そこで第2年度は、コーチング理論等を援用し、ソーシャルワーカーや保健師の「マイいきいきプラン」を活用した対象となる高齢者の介護予防プランへの動機づけを支援する手法を開発し、その手法を活用できるマニュアルの作成を行った。

2. 研究の方法と経過

健康・生活支援評価指標の信頼性と妥当性については、岩手県遠野市では、生きがいデイサービスへの通所者52名、山形県鶴岡市では、大山地区の健康クラブ参加者40名、一人暮らし会食会参加者20名、また第4学区塔和町29名の計141名のデータを分析し、検証を行った。その結果、概ね指標の信頼性、妥当性の高さが検証されたが、指標によっては若干の修正が必要なところが認められた。そこで第2年度に、本研究への協力を得られた秋田県的美郷町、藤里町、湯沢市の介護予防教室への参加者等計88名のデータを収集し、前者と合わせて分析し、信頼性、妥当性の検証作業を行った。

当初の健康・生活支援評価指標は、①健康、②自己管理能力、③問題解決能力、④社会関係と役割、⑤生活信条と生きる姿勢の5つの項目に対し、各6問を設定し、4件法による選択肢で介護予防教室等への参加者に回答してもらった。

健康・生活支援評価指標

1. 健康

- ① 1日3食バランスよくとっている
- ② ひざや腰が痛いことがある
- ③ ふだん自分が健康だと思う
- ④ この一ヶ月間に転んだことがある
- ⑤ ひとりで階段の上がり下りができる
- ⑥ トイレに行くのに間に合わなくて失敗することがある

2. 自己管理能力

- ① 継続している趣味や特技がある
- ② 運動に気をつけ自己管理するよう心がけている
- ③ 食事に気をつけ自己管理するようと思っている
- ④ 毎日、新聞や雑誌、本を読むようにしている
- ⑤ 食事のしたく、洗濯、掃除など自分で行っている
- ⑥ 預貯金の出し入れが一人でできない

3. 問題解決能力

- ① ぐちや相談事をする人が身近にいる
- ② 家族や友人に自分の考えや意見を伝えることができる
- ③ 困ったときに人の助けを借りることができる
- ④ 人に頼ることができる
- ⑤ どうしたらよいかわからなくなることがある
- ⑥ わからないことや困ったことがあると、人に聞いたり調べたりする

4. 社会関係と役割

- ① 地域や社会に役に立ちたい
- ② 自分の役割を周囲の人は認めてくれると思う。
- ③ 家族親族の中で役割がある
- ④ 人と話すのは好きなほうである
- ⑤ 地域の行事や催し物によく参加している
- ⑥ 茶飲み話をする人が近所にいる

5. 生活信条と生きる姿勢

- ① 自分は前向きに物事を考えることができる
 - ② 今の生活に張り合いを感じている
 - ③ 生きている間に実現したいことがある
 - ④ 身近なところでできることを見つけ楽しむことができる
 - ⑤ 自分の良いところが自分でわかる
 - ⑥ 毎日の暮らしは、自分のことを考えるだけで精一杯である
-

上記の調査対象者の30項目についての4件法による選択肢を、「よくしている」3点、「している」2点、「あまりしていない」1点、「していない」0点と数値化し、そのデータの因子分析を行った結果、以下、第Ⅰ因子として問題解決能力、第Ⅱ因子として社会関係と役割、第Ⅲ因子として生活信条と生きる姿勢、第Ⅳ因子として自己管理能力の4つの因子が抽出された。それらの因子を主因子法によるバリマックス回転を行った結果、 α 係数は . 7 6 9 であった。以上の健康・生活支援評価指標の信頼性、妥当性の検証の結果を踏まえ、新たに下記の4項目に4件法を選択肢を加えた健康・生活支援評価指標の改訂を行った。

健康・生活支援評価指標（改訂版）

1. 問題解決能力

- ① 困ったときに人の助けを借りることができる
- ② 人に頼ることができる
- ③ わからないことや困ったことがあると、人に聞いたり調べたりする

2. 社会関係と役割

- ① 茶飲み話しをする人が近所にいる
- ② 人と話すのは好きなほうである
- ③ 地域の行事や催しものによく参加している

3. 生活信条と生きる姿勢

- ① 生きている間に実現したいことがある
- ② 身近なところでできることを見つけ楽しむことができる
- ③ 自分の良いところが自分でわかる

4. 自己管理能力

- ① 1日3食バランスよくとっている
- ② 運動に気をつけ自己管理するよう心がけている
- ③ 食事に気をつけ自己管理するよう思っている

さらに、厚生労働省が介護保険の地域支援事業における特定高齢者施策の対象者選定に用いる25の基本チェックリストと本指標との比較検討を行った。それは、従来のものよりかなり我々の考え方に近いものとなっているが、そこでは、介護保険の介護予防事業における基本チェックリストにおいてあまり着目されていない高齢者のストレングス（問題解決能力、社会関係と役割、生活信条と生きる姿勢、自己管理能力）に着目することの重要性が明らかになったと言える。

但し、我々の調査対象者については、この基本チェックリストを用いたデータ分析を行っていないため、相互の関連性については今後の課題としたい。特にフィジカルな側面での状態把握については、厚労省提示のチェックリストを用いることとし、対象者のストレングスに着目した介護予防プランを作成するにあたって、本指標を活用することが有効であると考えられる。

続いて、研究の第二ステージとして、初年度における試行的なプログラムの実施から、ストレ

ングスの視点を用いた介護予防プランの作成から実施においては、専門職の支援方法（コーチング技術）の重要性、また本研究の対象となる高齢者の範囲に関わる内容などについて検討を行ってきた。

そこで、地域包括支援センターなどのソーシャルワーカーや保健師がこの「マイ・いきいきプラン」を活用し、地域において対象となる高齢者のストレングスの視点による介護予防と自己実現プログラムを実践する手法を開発し、その有効な活用法についてのマニュアルの作成を行った。

マニュアルの作成にあたっては、これまでのフィールドで協力していただいた山形県鶴岡市社会福祉協議会地域福祉課職員、岩手県遠野市の保健師等の意見を聴き、内容にフィードバックさせることとした。また、全国的にも介護保険の地域支援事業の一般高齢者施策として、地域資源と参加者のストレングスを活用した「総合介護予防事業」（人口約7万人、約100ヶ所で実施）を展開している山梨県笛吹市社会福祉協議会の関係者にヒアリングを行い参考とした。

3. 研究の成果と今後の課題

本研究で開発された「マイ・いきいきプラン（健康生活支援ノート）」を活用した介護予防と自己実現プログラムの開発に関する実践的研究により、以下の4点の成果があげられる。

- (1) 高齢者自身がストレングスの視点による自己の心身の健康やこれまでの生活歴や自分の良さや長所等を振り返り、主体的で積極的なライフプランを構築する地域で実践する一連のプログラムの開発手法が一定程度明らかにされた。
- (2) 上記をふまえ、新たな介護保険制度における地域支援事業と連動した、地域における高齢者のセルフプロモーション、自己実現に着目した介護予防の仕組みを試行することができた。
- (3) 保健・福祉関係者が高齢者の病気や障害等の問題に着目するだけでなく、高齢者自身や家族・地域社会の持つストレングス（強さ）を発見し共有するコーチングの手法をマニュアル化することができた。
- (4) 介護保険の改正による地域包括支援センターの介護予防に関する地域資源の開発と介護予防マネジメントの方法、地域における介護予防に関するネットワーク構築の方法に、一定の示唆を与えることができた。

このような本研究において開発された一連のマイいきいきプランを活用した効果的な介護予防と自己実現プログラムの効果性について、さらに実践の事例を広げ、その結果のデータの収集・分析を通して検証することを今後の課題としたい。また、介護予防に関わる地域包括支援センター、保健師、社会福祉協議会等における専門職への一連のストレングスの視点に立った介護予防プログラムの開発と実践の技術の向上を図る教材開発、研修等のあり方について検討し、その普及を高める研究を進めることが今後の課題である。