令和3年度地域課題解決事業

# 高齢者の通いの場の効果の見える化について (高岡市)

富山県立大学看護学部 教授 佐伯和子、教授 越田美穂子 講師 清水暢子 高岡市福祉保健部高齢介護課地域包括ケア係 車 伊予、澤田栄里子、山口有美

#### 1 課題解決策の要約

#### 1)課題の状況

平成 26 年度、地域づくりによる介護予防推進モデル事業が実施され、以降、地域づくりによる介護予防推進支援事業として、市内地域包括支援センター等の協力を得ながら、通いの場が創設され、活動が継続され、行政も支援を実施している。

#### (1) 通いの場の創設の経緯

地域の課題として、①要支援・要介護認定者の増加、②サービス利用者の増加に伴う介護給付費の 増大、③ひとり暮らしや認知症高齢者の増加があった。

そこで、高齢者の介護予防と健康維持を目的に「通いの場」が創設された。期待される効果として、① 介護予防活動への参加による高齢期からの社会参加の拡大、②地域の繋がりの強化があった。

#### (2)地域づくりによる介護予防推進支援事業の実際

目的は高齢者に体を動かすことの大切さを伝え、自ら運動を継続できるように、通いの場を創出することである。対象は概ね 65 歳以上の方で、実施会場は自治会公民館等を利用し、主たる内容は高岡はつらつストレックス体操(DVD)等の実施である。市内 69 会場で実施し、令和 2 年度末の時点で、参加者は 男性 2,164 名 女性 14,020 名 で、70 歳代の参加が 6~7 割である。

これらの活動が実際に医療費や介護費の抑制に効果があるかについて、評価し可視化することが課題となった。また、通いの場を地域で増やしていくにあたり、効果を根拠に基づいて説明する必要がある。

#### 2) 研究活動の実際

(1)参加者の声から通いの場の活動の成果の明確化

対象地区は本事業の協力が得られた高岡市の A 地区とした。内諾の得られた 10 か所の通いの場の 代表者等には、研究目的と研究の方法について市の担当者が口頭と文書で説明を行い、研究依頼文は、 大学と高岡市との共同研究であることから共同の依頼文とした。

通いの場に参加することの効果を明らかにするために、参加者に質問紙調査と生の声を聴くグループインタビューを行った。

(2) KDB データを用いての分析

さらに、地区単位で通いの場への参加者と非参加者の健康状態の比較を匿名化された KDB データを用いて、統計分析を行った。

(3) 通いの場の効果や成果の市民へのアピール

これらの結果をもとに、各通いの場のアピールのリーフレットおよび全市を対象としたリーフレットを作成した。今後、これらを市のホームページに掲載するとともに、地区で配布する。

#### 3)成果

- (1) 通いの場参加により医療費の抑制効果が実証された
- (2) 通いの場の活動の成果を参加者の実態と声から見える化された

各地区別のインタビューとリーフレットを作成することで、それぞれの通いの場の特徴が明らかになり、それぞれの組織に応じた活動の支援ができる基礎データを得ることができた。

(3) 通いの場の PR 効果と参加への勧誘

また、地区別の通いの場のリーフレットは、参加者の生の声が生き生きと伝わるものとなり、地域の人たちに活動の楽しさと効果をアピールする成果物となった。これらを地区で配布するとともに、市のホームページで掲載することで、組織の新設と参加者数の増加に寄与すると考えられる。

(4)地域づくりへの寄与

通いの場の参加者のうち比較的若い世代は、地域貢献の意識や見守りが相互にできる地域にしたい という意識が高いことが明らかになり、通いの場への支援は地域づくりになることが実証された。

#### 2 調査研究の目的

高齢者の「通いの場」の効果評価とまちづくりと題して、研究に取り組んだ。

通いの場に参加することでの介護予防効果を明らかにすることで、市民に通いの場への参加を促進し、 医療費や介護給付費の抑制にもつなげていくことができる。さらに、明らかになったデータから、通いの場 の活動と効果を市民にアピールし、まちづくりに貢献することができる。通いの場への参加がもたらす参 加者個人にとっての効果、及び通いの場が地域にもたらす効果を明らかにすることを目的とした。

#### 3 調査研究の内容

#### 1) 通いの場の参加者への質問紙調査

高岡市 A 地区の 10 か所の通いの場に参加している高齢者約 200 名を対象とした。通いの場開催当日に研究目的とデータの扱いについて説明し、高齢者の日常生活と通いの場への参加動機と効果について質問紙による集合調査を行った。同意が得られなかった調査票は分析から除外した。

回収数 151 部、有効回答数 134 部 (有効回答率 88.7%)

#### 2) 通いの場の代表者等と参加者へのグループインタビュー

通いの場の開催当日の会終了後に、会からの参加者は2~8名程度であり、感染予防対策を行ったうえで、大学と市の職員が共同でインタビューを行った。当日、口頭で簡単に説明し、文書による同意を得、研究の途中での撤回についても説明した。インタビューはインタビューガイドをもとに、半構成的面接を行い、通いの場に参加することについて、地域への貢献などを聞いた。要時間は30分~1時間程度であった。データは承諾を得てICレコーダーで録音し、逐語録に起こしたものを質的帰納的に分析した。

#### 3) 市役所が保有する KDB データの分析

A 地区の後期高齢者の令和 2 年度の KDB データで、通いの場への参加群と非参加群が匿名化されたデータを市役所で作成した。 質問紙調査データと KDB データの突合は高岡市で行い、大学では個人情報は含まないデータを分析した。

#### 4) 倫理的配慮

- (1)協力者の人権の擁護として、組織及び個人は研究への参加は自由意思であり、参加を辞退する権利 及び途中で研究への参加を撤回する権利を有すること、組織及び個人は研究への不参加、あるいは 研究への参加の撤回によって不利益な対応を受けないことを説明した。
- (2) 協力者への不利益及び危険性に対する配慮として、感染予防対策については、手指消毒及び適時 換気を行い、マスクを着用し、距離を保てるインタビュー会場を確保した。新型コロナウイルス感染が拡 大した時期にはデータ収集を中止した。
- (3) 協力者に理解を求め、同意を得る方法として、通いの場への参加者には、データ収集前に、口頭と文書で説明し、調査票へのチェックと提出をもって同意とみなした。

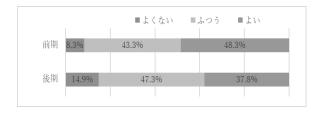
本調査研究にあたっては、本研究は富山県立大学「人を対象とする研究」倫理審査部会における倫理審査での承認を得た(看護第 R3-10 号)。

#### 4 調査研究の成果

#### 1) 通いの場参加者の健康と生活の実態の明確化

通いの場に参加している高齢者134名のうち、前期高齢者60名、後期高齢者74名であった。

堅いものの食べにくさやむせが 1/4~1/3 に認められ、口腔フレイルの予防の必要性があることが明らかになった。また、後期高齢者は歩行速度の減速が認められた。しかし、コロナ下であったにも関わらず、外出をし、付き合いがあり、相談相手があり、高い社会関係性があった。



・ やや不満 ■ やや満足 ■満足 後期 60% 80% 100%

図 1 主観的健康感(N=134)

図2 心の健康状態

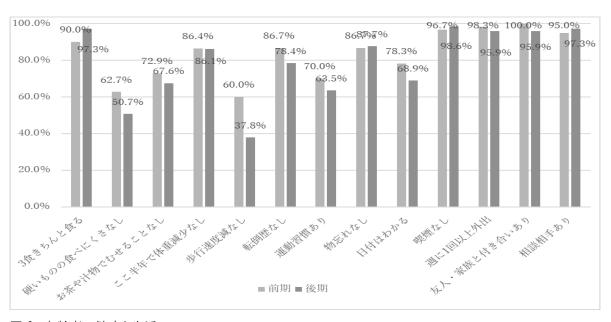


図3 高齢者の健康と生活

#### 2) 通いの場参加の効果

表1 参加の目的

	後期	前期	全体			
健康づくり	85. 1%	83.3%	84. 3%			
知識や情報を得る	55. <b>4</b> %	50.0%	53. 0%			
友人や仲間との交流	85. 1%	80.0%	82. 8%			
外出の機会	60.8%	43.3%	53. 0%			
地域や社会で役立つ	14. 9%	33.3%	23. 1%			

#### 表 2 体操を日課にしてる(N=133)

	後期	前期	全体
していない	5.5%	3.3%	4.5%
あまりしていない	23.3%	25.0%	24.1%
まあしている	30.1%	48.3%	38.3%
している	41.1%	23.3%	33.1%

#### (1)参加の目的

通いの場への参加の目的は、健康づくり、 友人や仲間との交流が最も高く、外出の機 会としてもとらえられていた。前期高齢者で は、社会貢献の意識も認められ、通いの場 のスタッフとしても役割を果たしている。

#### (2)体操の効果

体操の継続の必要性は 95%が実感して おり、体操の効果は90%が感じていた。日 常生活に取り入れ、日課にしている人は 71%であり、特に後期高齢者では確実に実 施している割合が前期高齢者よりも高かっ た。

#### (3)アンケートからの通いの場参加の効果

通いの場に参加することで改善されたこと、また参加するメリットと捉えられている内容から、介護予防や 認知症予防の意識を持つこと、友人との楽しい時間を持つことができ気持ちを前向きに持てていた。また、 身体的にも体を動かすのが楽になっていた。

表 3 教室を続けて改善されたこと(N=133)

女 が上でがっているこうがここと	1 1007		
	後期	前期	全体
体を動かすのが楽になった	53. 4%	43. 3%	48. 9%
痛みが軽減した	12. 3%	3. 3%	8. 3%
つまずきにくい	26. 0%	11. 7%	19. 5%
介護予防を考えるようになった	63. 0%	58. 3%	60. 9%
気持ちが前向き	54. 8%	56. 7%	55. 6%
外出が増えた	41. 1%	25.0%	33. 8%

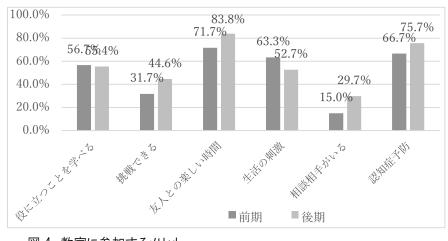


図4 教室に参加するメリット

#### (4)参加者の声からの通いの場の効果

インタビューでは、身体面や生活面では身体的機能の維持・向上、認知症予防、閉じこもり予防について話された。多くの内容が出されたのが、人とのつながりの楽しさで、「おしゃべりを楽しむ」「みんなに会えてうれしい」などの声が聞かれた。こころの健康についても、「元気になれる」「日々の目標ができた」「他者からの学びと刺激がある」などの話が聞かれた。また、普段着で参加できる気軽さがあることも通いの場の良さである、との話も合った。

さらに、コロナ下では訪問を取り入れられるなどの「運営の工夫」がされ、「運営力の向上」とともに、参加者に喜んでもらえることから「スタッフとしてのやりがい」も話された。

#### 3)介護状況と医療費

通いの場参加者と非参加者を KDB データから比較した。介護保険の認定を受けていない者は参加群でやや高かった。通いの場参加群は要介護度 2 以上がなく、通いの場への参加は介護予防、フレイル予防の機能を果たしているといえる。

1か月の平均医療費を介護保険の認定を受けていない人を対象に分析すると、歯科医療費、調剤医療費ではほとんど差がなかった。しかし、入院医療費、外来医療については通いの場参加群のほうが非参加群よりも有意に少なかった。

衣 4	通いの場参加の有無による介護状況	

		要介護度								
	計	認定なし	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	
参加	53	86.8%	5. 7%	5. 7%	1. 9%	0.0%	0. 0%	0. 0%	0.0%	100.0%
非参加	985	72. 2%	3.4%	3.4%	9.6%	5. 4%	3. 9%	1.3%	0.9%	100.0%
合計	1038	72. 9%	3. 5%	3. 5%	9. 2%	5. 1%	3. 7%	1. 3%	0. 9%	100.0%

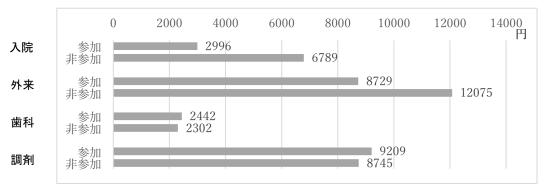


図5 通いの場参加群・非参加群の1ヶ月の平均医療費

#### 4)リーフレットの作成

通いの場の周知のためのリーフレットを2種類作成した。

一つは、地域包括支援センターを通して市全域への配布を意図したもので、汎用性の高い内容とした。 もう一種類は、各地区での通いの場でのインタビューデータや実施場面の写真を取り込み、具体的な内容と通いの場の効果がイメージしやすいもので、地域の人がより身近に感じることができる内容とした。それぞれの地区で参加の呼びかけに活用する。

これらは、今後市内で配布するとともに、市のホームページに掲載し、広く市民に通いの場の意義と活用を呼び掛けるものとなる。



図 6 通いの場のリーフレット(地区配布用)

#### 5 調査研究に基づく提言

#### 1) 通いの場の効果の発信と周知

- (1) 通いの場への参加の効果の市民への発信:フレイル予防効果、生きがいづくり、仲間づくりとしての通いの場の効果をリーフレットや広報、ホームページなど多様な方法で積極的に発信する。
- (2) 通いの場への参加効果の所属組織内でのアピールと成果の共有:市役所内の保健部門や福祉部門に客観的データを提示して、課題を共有し、通いの場を協働支援できる事業としていく。
- (3) 関係機関への通いの場の効果の提示と協働活動の推進:地域包括支援センター他の関係機関に、市民の通いの場参加の動機やメリットなど、参加の誘因をまとめた資料を提示する。

#### 2) 通いの場の運営のサポートと助言

プログラムの内容や実際の運営について、世話人が困ったときに相談できる体制を地域包括支援センター以外にも設置し、情報交換できる機会を設定する。

男性の参加が得られるようなプログラム(健康マージャンなど)の工夫を周知する。 通いの場を運営するための補助制度を充実させる。

#### 3)地域づくり

スタッフとなれる人材の育成をより積極的に行い、地域での高齢者見守りが日常的に行えるように通いの場を活用する。地域包括支援センターと市の共同体制により、通いの場の効果評価を行い、地域に還元することで地区の住民全体の通いの場を通した介護予防の重要性の意識づけとする。

#### 6 課題解決策の自己評価

通いの場の効果の見える化に関して、医療費の抑制効果を明らかにし、参加者へのアンケートとインタビューから量的質的に参加による効果を健康面、生活と生きがいの側面、社会活動面から実証的に明らかにすることができた。また、リーフレットの作成では住民参加により実施することができ、地域づくりにも貢献した。

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、深い分析のための十分な時間が取れなかったことが課題として残った。









# 「通いの場」とは

フレイル予防のため無理のない程度の体操で体力の維持を、人とのコミュニケーションの 機会を持つことで心の健康を保つために開かれている集いの場です。

# 開催頻度や開催場所

- ●概ね週1回から、2週間に1回
- 歩いて 5~10 分程度で行ける身近な場所

# 実施内容

- ●介護予防につながる体操やゲーム、 体操後のおしゃべり
- 高岡はつらつストレックス体操(約 40分)※ DVD は貸し出します

## ~「通いの場」に、来てみられ!~

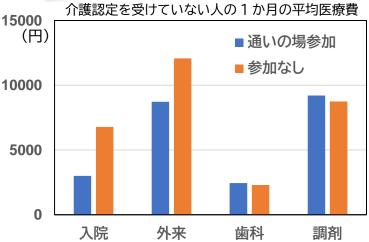
「最近体が重いなあ」、「歩くのが少しずつしんどくなってきた」、「家の中にばかりいて話相手が欲しいなあ」など、そんな時に皆さんもぜひ参加してみませんか!

# ····「フレイル」とは・・・ ····

年齢が高くなるにつれ、外出する機会も減っていき、体力が落ち、病気にならないまでも手助けや介護が必要になってきます。 このように、心と体の働きが弱くなってきた 状態を「フレイル」(虚弱)と呼びます。



(R2 KDBデータより) 雑羽字を受けていないもの1か日の平均医療悪



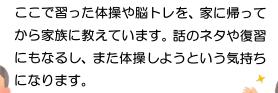
#### 皆さん、参加してみていかがでしたか?

コロナの感染状況が落ち着いて 久しぶりにみんなと会って話しを すると、やっぱり楽しいです。家 で一人でやってるのとみんなで笑 いながら楽しく体操するのとでは 全然違います。みんなから元気を もらい、自分のストレスの解消に なって気分転換になります。にぎ わいがずっと続けばいいなと思い ます。

実のところ、体操後のお菓子をつまみながらの お話が一番の楽しみだったりします。何でもな い話ですが、横のつながりが出来て、また来た いなと思います。



ここに来て顔を覚えると、やっぱり道 で会ったときに「こんにちは」とか「元 気ですか」とか言えるのがいいです。 こうして参加することによってつな がりができて、"お互いの見守り"に なってきているなあと思います。

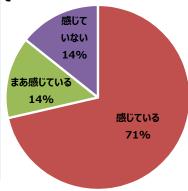


寂しいのは男性が参加してくれな いことです。私たち女性はみんな元 気だけど男性にも元気でいてほし いですね。

## ~データでみる、参加者の声~







#### Q.参加して感じている効果



(富山県立大学と高岡市高齢介護課によるアンケート調査より)

### お問合せ

伏木・太田地域包括支援センター (TEL: 44-7885) 守山・二上・能町地域包括支援センター (TEL: 25-0809) 牧野地域包括支援センター(TEL:53-5110) 横田・西条・成美地域包括支援センター (TEL: 27-7363)

野村地域包括支援センター(TEL:20-8920) 高陵・下関地域包括支援センター(TEL: 26-7062)

博労・川原地域包括支援センター (TEL: 28-7717)

木津・福田・佐野・二塚地域包括支援センター (TEL: 31-0700)

国吉・五位地域包括支援センター(TEL:50-9251)

戸出・中田地域包括支援センター(TEL: 62-1777) 福岡地域包括支援センター(TEL:64-1186)

高岡市役所 高 齢 介 護 課 (TEL: 20-1165)



# 小野 体操教室(通いの場)

日時 第2・4金曜日 14:00~15:00 (変更あり)

場所 西照寺 高岡市福岡町小野240

内容 簡単な体操・脳トレ など

※内容は、季節の行事等で変更する場合がございます。都度、お知らせいたします。



# ◆ 地域で目指すフレイル予防 ◆

年齢が高くなるにつれ、体力が落ち、外出する機会も減っていき、病気にならないまでも手助けや介護が必要になってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態を「フレイル」(虚弱)と呼びます。 『通いの場』では、フレイル予防のため無理のない体操で体力の維持を、コミュニケーションを通して心の健康を目指しています。



※写真はコロナウイルス感染拡大前に撮影したものです。

## お寺で集う喜び

小野地区では、お寺である西照寺でフレイル予防の通いの場を行っています。 近所のお寺ですので、気軽に来られるのが魅力。優しい住職夫妻が迎えてくれま す。歩いて通うための体力維持を目標に、体操を行っている参加者も多いです。 体操後のたわいもないおしゃべりも楽しみの一つ。笑顔が絶えない集いの場です。



#### 皆さん、参加してみていかがでしたか?

ここに来てみんなのお顔を見て体操 を行うのは、家で 1 人で行うのとは 全然違います。70歳を超え、ちょ っとずつ弱くなってきたので、楽し みながら体操をするのは大事な事か なと思ってます。また、お互いの悩

み事を話したり聞いたりして、コミ ュニケーションをとるのもストレス の解消になり元気が出ます。

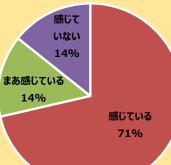
実のところ、体操後のお菓子をつまみながらの お話が一番の楽しみだったりします。何でもな い話ですが、横のつながりが出来て、また来た いなと思います。



#### Q.参加の目的は?

外出の機会	57%	
知識や情報を得る	57%	
友人や仲間との交流		100%
健康づくり		100%

## Q.体操の必要性を感じますか?



ここで習った体操や脳トレを、 時間のある時に家でもしていま す。自発的にするのは難しいけ ど、教えてもらったことは出来 るので、自分のペースでやって います。



Q.参加して感じている効果



(富山県立大学と高岡市高齢介護課によるアンケート調査より)

高岡市役所 高齢介護課

お問合せ

〒933-8601 高岡市広小路 7-50

TEL:0766-20-1165 FAX:0766-20-1364

福岡地域包括支援センター

〒939-0132 高岡市福岡町大滝 22 福岡健康福祉センター内

TEL:0766-64-1186 FAX:0766-64-1187

R4.3 月発行 高岡市高齢介護課