

修士論文
論文要旨

研究テーマ：

地域型介護予防事業において高齢女性が運動を長期継続するために必要な要因の検討

学籍番号 m0870089

氏名 古澤 麻衣

研究指導教員 植松 光俊 教授

研究指導補助教員 長谷川龍一 教授 (中部大学)

概要

背景と目的：

高齢者は運動を継続することで多様の効果が期待され、介護予防事業における運動に限ってみても、長期継続によって身体面への効果が報告されている。滝本らや河野によると介護予防事業参加者の継続率は3ヶ月間開催の運動教室（週1～2回）前後において88.0～100%と報告している。しかし、山本らによると18ヶ月間開催の運動教室（週1回）前後においては71.1%と報告したように運動期間が長期になると継続率は低下する傾向にある。得られた効果を維持するためにも、運動継続ための何らかの支援が必要である。

これまでに運動継続の要因に関して、一般的な運動の横断研究では心理的側面と社会的側面が影響し、縦断研究では個人的側面が影響していたことが明らかになっている。一方、介護予防事業における運動の横断研究では、心理的側面と社会的側面が影響していたことが明らかになっているが、高齢者が運動を継続するために必要な要因を縦断的に研究した報告は見当たらない。

そこで本研究の目的は介護予防事業における自主グループ運動の継続に影響する要因、特に心理的・社会的側面の要因の関係特性について、アンケートによる縦断研究から明らかにすることである。

方法：

A県B市の介護予防事業（2ヶ月まで指導者による運動教室、以後自主グループ運動）に参加している65歳以上の女性82名（71.9±3.7歳）を対象にアンケートを実施した。アンケートの内容は運動実践のきっかけまたは実践しない理由や運動に対するイメージ、個人の属性など全11項目、105問である。平成22年9月にアンケートを実施し、その1年後の平成23年9月に出席簿から継続の有無を確認した。継続している者を継続群、継続していないものを非継続群とし、比較検討した。継続の定義は平成23年7月から9月の2ヶ月間のうち、「月1回以上の出席」とした。

分析手法はアンケートの回答形式によって、評定尺度法にはMann-Whitney U検定、単一回答法及び複数回答法には χ^2 検定・Fisherの直接確率法、自由回答法には対応のないt検定を用いた。統計処理には統計ソフトSPSS17.0 for windowsを用い、有意水準は5%未満とした。

なお、本研究は星城大学研究倫理専門委員会の承認（承認番号2011C0010）を受け、対象者には説明後に同意を得て行った研究である。

結果：

ベースライン調査時の高齢女性 82 名のうち、追跡調査時の継続群は 38 名 (46.3%) であり、平均年齢は 72.2 ± 4.7 歳であった。非継続群は 44 名 (53.7%) であり、平均年齢は 71.6 ± 4.4 歳であった。両群の年齢に有意差はなかった。

アンケートの結果、継続群は心理的側面に分類される、食事・外出、睡眠・休養、体力に自信がある・運動は好き・友人は多い、好きになるため・時間があるため、時間があつたから、時間がない、仲間ができる ($p < 0.01$)・健康になれる、で有意に高い値を示した。一方、非継続群は、楽しい、楽しめる運動、痛くなるに有意に高い値を示した。また、継続群は社会的側面に分類される、教室や行事があつた、施設が近くにあつた・指導者がよかつた、指導者がいない、指導者ありの運動 ($p < 0.01$) において有意に多い意見であつた。

介護予防事業における運動の継続要因の特徴をまとめると、心理的側面の心理的健康、健康・体力の認識、態度、時間、恩恵への期待が、社会的側面では指導者からの社会的支援、運動の支援、施設へのアクセスが関係していることが明らかになった。

考察：

継続率についてみると、一般的な運動の継続に関する研究の多くは 3～6 ヶ月間で約半数の人が止めてしまうと報告しており、一般的な運動より介護予防事業における運動の継続率は高い。しかし、3 ヶ月間 (80～100%) と山本らの 18 ヶ月間 (71.7%) の介護予防事業における運動教室の継続率と比較しても本研究の継続率は 46.3% と低かつた。山本らの報告より本研究の継続率が低いのは、2 ヶ月後から自主グループ運動となり、指導者の支援が得られなくなつたためと考えられた。

運動継続の要因についてみると、本研究は一般的な運動の横断研究や介護予防事業における運動の横断研究と同様の心理的側面や社会的側面の要因が抽出され、先行文献を支持する結果となつた。しかし、心理的側面は先行文献では見られなかつた“態度”，“時間”，“恩恵への期待”が運動の継続に影響している要因として新たに抽出された。他の研究よりも心理的側面の要因を多く含んだアンケートを用いた結果、多くの要因が抽出されたと考えられる。一方、一般的な運動の縦断研究で明らかにされた個人的側面の要因は抽出されなかつた。

運動継続の要因の関係特性について考察すると、一般的な運動の継続には個人的側面の比重が大きい。これは健康な人が能動的に運動しているためであると考えられる。一方、介護予防事業における運動の継続には心理的側面の比重が大きく、次いで社会的側面の比重が大きい。これは体に不安を抱えている人たちが多いため、受動的であり、周りに支援されながら介護予防事業に参加しているためであると考えられる。

まとめ：

介護予防事業に参加する地域在住高齢女性 82 名を対象に運動継続の要因を明らかにするためのアンケートを実施し、縦断的に検討した結果、本研究のような「指導者による運動教室」から「自主グループ運動」に移行する方法では、指導者による運動教室に比べて継続率が低いことが明らかになった。また、その継続の要因には心理的側面と社会的側面が影響しており、特に心理的側面では新たに態度、時間、恩恵への期待が影響していることが明らかになった。

高齢者が運動を継続するためには心理的側面を中心に社会的側面も支援していくことが重要であることが示唆された。本研究の結果は介護予防事業における自主グループ運動を継続する上での基礎的知見となると考えられる。