The Bulletin of Meiji University of Integrative Medicine

研究区分：健康長寿に関連して

要介護を防ぐ独居高齢者の介護予防プログラムの検討

氏　　名　西川　秋子【所属】成人・老年看護学講座

はじめに

本研究の目的はＡ地区ミニデイサービス事業に参加している独居女性高齢者の要介護リスクと主観的幸福感を調査し，効果的なミニデイサービス事業プログラムを作成することである。

方法

１．対象者

Ａ地区ミニデイサービスに参加する独居女性高齢者，19 名。

２．データ収集方法

自記式質問紙（「基本チェックリスト」「改訂ＰＧＣモラールスケール」）を配布し，記入・回収した。

３．調査内容

対象者の背景（年齢，参加歴，介護保険認定と要支援要介護度），「基本チェックリスト」による要介護リスク，「改訂ＰＧＣモラールスケール（以下ＰＧＣ）」による主観的幸福感

４．分析方法

統計ソフト SPSS　Statistics22 で統計的検討を行った。相関分析は Spearman の順位相関係数（rs）を求めた。有意水準は $p<0.05$ とした。

５．倫理的配慮

研究目的と方法について，明治国際医療大学研究倫理審査委員会の承認を得た。対象者に対して研究の趣旨，研究協力への自由意思の尊重，協力の拒否や撤回による不利益はないこと，匿名性と個人情報の守秘等について，紙面と口頭で説明し承諾を得た。

結果

１．対象者の背景

対象者 19 名は全員女性，平均年齢 86.6±5.0 歳であった。参加歴は 6.4（1～13）年であった。介護保険認定では要支援１が５名，要介護１が２名，要介護２が２名であった。

２．要介護リスク

本調査の対象者 19 名において，要介護リスク該当者は 10 名（52．6%），項目別では「生活機能全般」で２名（10.5%），「運動機能」での該当者は９名（47.4%），「栄養」での該当者は３名（15.8％），「口腔機能」での該当者は２名（10.5%）であった。また，要介護リスク該当者 10 名は全員「抑うつ」に該当していた。

要介護リスク非該当の９名においても「抑うつ」傾向のみられた者は６名あり，調査対象者 19 名中 16 名（84.6%）が「抑うつ」傾向を示していた。

３．要介護リスク間の相関（表１）

「抑うつ」と「運動機能」の間に，有意な相関があった（rs=0.456, $p<0.05$）。「運動機能」と「栄養」（rs=0.569，$p<0.05$），「運動機能」と「口腔機能」（rs=0.458，$p<0.05$）の間に，有意な相関があった。「認知機能」は「抑うつ」とも，その他生活機能とも関連がみられなかった。

表１　要介護リスク間の相関

項目	抑うつ	運動機能	栄養状態	口腔機能	認知機能	閉じこもり
抑うつ	1.000	.456*	.117	.280	.246	.245
運動機能	.456*	1.000	.569*	.458*	-.139	.361
栄養状態	.117	.569*	1.000	.430	-.003	.073
口腔機能	.280	.458*	.430	1.000	.033	.252
認知機能	.246	-.139	-.003	.033	1.000	.083
閉じこもり	.245	.361	.073	.252	.083	1.000

*．相関係数は 5% 水準で有意（両側）
**．相関係数は 1% 水準で有意（両側）

４．要介護リスクと主観的幸福感の関連（表２）

「運動機能」と「主観的幸福感」合計の間に，有意な負の相関があった（rs=－0.490，$p<0.05$）。「運動機能」と「主観的幸福感」の「孤独」因子の間に，有意な負の相関があった（rs=－0.601，$p<0.01$）。

「栄養」と「主観的幸福感」の「孤独」因子の間に，有意な負の相関があった（rs=－0.573，$p<0.05$）。

「口腔機能」と「主観的幸福感」合計の間に，有意な負の相関があった（rs=－0.658，$p<0.01$）。「口腔機能」と「主観的幸福感」の「孤独」因子の間に，有意な負の相関があった（rs=－0.606，$p<0.01$）。また，「口腔機能」と「主観的幸福感」の「老いに対する態度」の間に，有意な負の相関があった（rs=－0.656，$p<0.01$）。

「認知機能」と「主観的幸福感」，及び主観的幸福感３因子に有意な関連はみられなかった。

「抑うつ」と「主観的幸福感」合計の間に，有意な負の相関があった（rs=－0.502，$p<0.05$）。「抑うつ」と主観的幸福感の「老いに対する態度」因子の間に，有意な負の相関があった（rs=－0.534，$p<0.05$）。

表2　主観的幸福感と要介護リスクの相関

主観的幸福感 ＼ 要介護リスク	主観的幸福感合計	主観的幸福感３因子		
		心理的安定	孤独	老い対する態度
運動機能	-.490*	-.298	-.601**	-.329
栄養状態	-.435	-.296	-.573*	-.319
口腔機能	-.658**	-.375	-.606**	-.656**
認知機能	.194	.230	.192	.046
抑うつ	-.502*	-.302	-.431	-.534*
閉じこもり	002	247	-.204	-.049

*．相関係数は 5% 水準で有意（両側）
**．相関係数は 1% 水準で有意（両側）

考察

１．参加者の要介護リスクの特徴

本調査の参加者は要介護リスク該当者が 19 名中 10 名（52.6%）と半数を超えており，要介護リスクを上昇させないはたらきかけの必要性が高い集団である。

「運動機能」での該当者は要介護リスク者 10 名中９名（90.0%），「認知機能」該当者は２名（10%）であり，参加者は，運動機能低下リスクは高いが認知機能は保たれている特徴があり，健康教育を継続的に行うことでの効果が期待できる。

「抑うつ」は 19 名中 16 名（84.6%）にみられ，「抑うつ」と「運動機能」の間に有意な相関がみられた（rs=0.456，p<0.05）。「運動機能」低下が行動範囲を狭くし，高齢者を「抑うつ」傾向にする，逆に「抑うつ」により活動しないことで「運動機能」低下が生じることが考えられる。

また「運動機能」と「栄養」（rs=0.569, p<0.05），「口腔機能」（rs=0.458，p<0.05）の間に，有意な相関があり，口腔機能低下により栄養状態が悪化し，運動機能の低下を招くことが考えられる。

２．主観的幸福感と要介護リスクの関連

「主観的幸福感」の「孤独」因子と，基本チェックリストの「運動機能」「栄養機能」「口腔機能」が負の相関をしていた。身体機能の低下が高齢者を他者と交流の少ない孤独傾向に向かわせ，主観的幸福感を低下させていることが考えられ，身体機能の維持の重要性が示唆された。

３．必要とされる介護予防プログラムとは

１）身体機能の維持

「口腔機能」「栄養」に対する健康教育と，自宅で継続できる口腔体操指導や口腔衛生指導を行い，「運動機能」のベースとなる身体づくりが必要である。すでに「運動機能」低下者が多いため，下肢筋力維持の体操の実施と自宅で継続できるようなはたらきかけとして、「健康ノート」を配布し、体操実施有無を記載するはたらきかけを開始した。「認知機能」が維持されている集団であり，動機付けとして運動継続の効果測定等を取り入れることを考えていく。

２）抑うつ対策

「運動機能」「栄養」「口腔機能」は主観的幸福感「孤独」因子と相関があり，身体機能の低下が外出や他者との関わりの機会を減少させている可能性があり、身体機能維持が抑うつ対策として効果的である。また，「抑うつ」と「運動機能」との間に有意な相関があり，運動機能低下が抑うつ傾向を生じさせ，さらに抑うつ傾向による不活発性が運動機能を低下させると考えられる。旧知の参加者同士が交流できる場として，「孤独」感を軽減する必要がある。

「抑うつ」と主観的幸福感「老いに対する態度」が関連していることから，「抑うつ」状態が老いに対して否定的な態度を生じさせていると考えられる。高齢者は回顧的に人生を振り返ることで主観的幸福感が上昇する可能性があり，場の活用が必要である。

今回の研究結果をふまえ，ミニデイ参加前後での気分変化について、フェイススケールを用いて変化を調査したところ、Wilcoxon の符号付き順位検定で有意差がみられた(p<0.05)。また，参加者のＰＯＭＳ（Profile of Mood States）を調査したところ，「抑うつ型」を呈しているが「健常」範囲であった。これらの調査結果をさらに分析し，効果的なプログラム作成を続行する。また身体機能維持については握力測定等を簡便で安全な体力測定等を継続して行い評価する，等を計画している。

○【論文及び学会発表】

西川秋子，小石真子：ミニデイサービスに参加する独居女性高齢者の要介護リスクと主観的幸福感の関連～必要とされる介護予防プログラムの作成を目指して～，日本健康医学会第 23 会大会，東京, 2013.11.9