

●庁内研究活動報告

〈1〉地域で主体となって取り組む
介護予防の自主グループ活動
に関する効果的な支援について

高齢福祉課相談支援グループ 保健師 初貝 未来

1 緒言

(1) 高齢化の現状

わが国では、世界に例のない早いスピードで高齢化が進み、団塊の世代が75歳以上となる平成37年（2025年）には、介護を必要とする高齢者がさらに増加していくことが予想されている。

一方で、高齢者を支える側である15～64歳までの生産年齢人口は継続的に減少し続けることが予想されている（図1）。

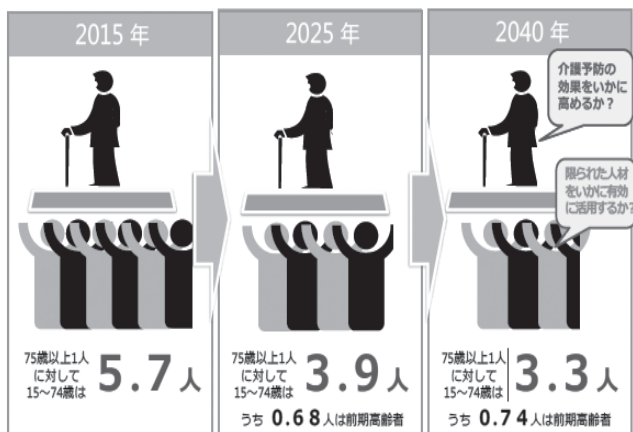


図1 支える側と支えられる側のバランス

出典：「新しい総合事業の移行戦略—地域づくりに向けたロードマップ報告書」三菱UFJリサーチ&コンサルティング

本市においても、高齢者数は年々増加しており、平成28年3月31日現在121,282人で、高齢化率は23.28%であり、約4.3人に1人が高齢者となっている。一方、生産年齢人口は327,208人であり、高齢者1人に対し2.7人で支える状況となっている。

(2) 本市の介護予防

本市では、高齢者が健康でいきいきとした生活

が送れるようさまざまな介護予防事業を実施している。この介護予防事業の1つとして、要介護等認定を受けていない高齢者を対象に、地域の身近な場所である公民館等で運動などを行う「はつらつ教室」¹を地域包括支援センター²に委託し、実施している。この教室では、参加者が1年間の教室終了後も継続的に介護予防に取り組めるよう、自主グループの立ち上げの意識づけにも力を入れている（写真1）。こうして立ち上がった自主グループを支援するために「地域介護予防活動支援事業」を平成24年度より実施している。その内容は、自主グループに対して地域の社会資源の紹介や年間の活動方針策定に向けたアドバイス等の支援を3年間で最大5回行うものである。平成27年度末の自主グループ数は148グループであり、その数は年々増加している（図2）。



写真1 自主グループ活動の様子

みどり野健康体操教室撮影

(3) 研究の目的

支えられる側の人口と支える側の人口のバランスが不均衡な社会において、高齢者が、住み慣れた場所でいつまでも元気にいきいきとした生活を続けられる、また、支えられる側ではなく、地域の支え手として活躍できる社会を目指すことが求められる。

こうしたことから、本市の新規の自主グループの立ち上げおよび、既存のグループが今後も継続

¹ 1コース12回実施している。

² 住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、その保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的に市が設置する施設である（介護保険法第115条の46第1項）。

した活動ができるよう、より一層活性化していく必要がある。そこで本研究では、高齢者が主体的に介護予防活動を身近な地域で継続していくための、効果的な支援方法を明らかにした。



図2 市内の自主グループ活動場所の分布図
注：平成28年12月末現在
うつのみや市政研究センター作成

2 研究方法

(1) アンケート調査

平成27年8月に、地域包括支援センターの看護職員25名に対し、自主グループを支援するうえで意識して取り組んでいるポイントを記述式アンケートにより調査した。そして、それぞれ共通する回答について、カテゴリー化した。

(2) 「地域介護予防活動支援事業評価シート」の分析からの把握

平成24年～26年度までに解散した15の自主グループの主な解散要因を、自主グループが解散した

際に、地域包括支援センターが提出する「地域介護予防活動支援事業評価シート」により把握した。

(3) 聞き取り調査

教室終了後、4年間活動を継続している11の自主グループの代表者（11名）に対し、①リーダーの有無、②自主グループ運営に対する、「参加者間の取組」と「リーダーの取組」、③参加者の行動・意識変化、④活動上の困難・不安点について、平成27年9～10月にかけて聞き取り調査を実施した³。11グループは、東・西・南・北・中央の各ブロックから、無作為に2、3グループずつ抽出した。

3 結果

(1) アンケート調査の結果

得られた回答から、共通する項目をカテゴリー化したところ、看護職員が支援する上で意識して取り組んでいるポイントは、表1のとおりとなった。

表1 地域包括支援センター職員が自主グループを支援するうえで意識して取り組んでいるポイント

取組内容
グループの自主性を意識した関わり ・過剰な支援をしない（6） ・いつでも相談できる（8）
活動内容のマナー化の防止 ・社会資源（講座やボランティア等）の紹介（9） ・他グループの活動紹介（2）
自主的な活動の継続 ・今後のグループ運営について話し合う（1） ・新規参加者獲得のための普及活動（2）
リーダーへの重点的な支援 ・リーダーへの定期的な声掛け（7） ・役割分担（参加者全員が役割を持つ、複数リーダーを持つ、リーダーの入れ替え制）（8）

注1：箇条書きは具体的な取組内容を示す。
注2：（ ）の中の数字は、回答数である。
アンケート調査のデータから作成

3 倫理的配慮として、対象者に対し事業評価の一環という目的等を口頭で説明し、同意を得た。

(2) 「地域介護予防活動支援事業評価シート」からの把握

解散要因について、得られた回答をカテゴリー化した結果、表2のとおり整理することができた。これにより、活動の継続には、リーダーに頼る部分が大きく、参加者数の減少や意欲の低下が要因としてあげられていることがわかった。

(3) 聞き取り調査の結果

1) リーダーの有無

聞き取り調査を実施した11グループ中、8グループはリーダーが存在しており、さらに、そのうち7グループがリーダーのほかに役割が分担されていた。また、リーダーが存在しない3グループにおいても、リーダー以外の役割が分担されていた。このことから、活動の継続にはリーダーの存在・役割分担がカギであることがわかった。

2) 自主グループ運営に関する意識

参加者とリーダーのそれぞれの取組は、表3のとおりとなった。参加者は、グループ運営を継続させていく事を意識しており、リーダーは、自主グループ内の参加者それぞれに合った活動内容を工夫して展開していた。

3) 参加者の行動・意識変化

聞き取り調査結果より、参加者の行動・意識変化は、「身体面」と「心理面」の2項目に分類できた(表4)。身体面に関しては、活動頻度が高いグループほど、主観的に身体的な変化を実感していることがわかった。心理面に関しては、活動に参加することで、地区の行事への参加等、地域の活動を活発なものとするにつながらる変化がみられた。

4) 活動上の困難・不安点

得られた回答から、活動上の困難・不安点は、「参加者」、「リーダー」、「活動内容」、「活動場所」の4項目に分類できた(表5)。表5から、自主グループは、参加者の減少や活動内容の

表2 自主グループの解散要因

解散要因
リーダーに関すること ・リーダー育成不十分(2) ・リーダー不在(2) ・リーダー負担過多(1)
参加者に関すること ・自主性を引きだせない(2) ・メンバーの固定化、参加者の減少(3) ・意欲の低下(1)

注：()の中の数字は、回答数である。
平成24～26年度「地域介護予防活動支援事業評価シート」から作成

表3 自主グループ運営に関する取組

質問項目	回答
参加者	・参加者を減少させない工夫 ・新規参加者の募集 ・リーダーへの負担が大きいため、役割分担の徹底
リーダー	・グループの特徴や身体状況に合わせた活動内容の展開 ・参加者のやる気を引き出す工夫 ・参加者それぞれの趣味や経験を活かした活動展開を意識

聞き取り調査から作成

表4 参加者の行動・意識変化

項目	回答
身体面	活動頻度が月2回～週2回のグループ(8) ・老化を感じず生活できるようになった。 ・体力を維持できるようになった。
	活動頻度が月1回のグループ(3) ・月1回の活動なので、身体面に大きな変化は感じない。
心理面	・表情が豊かになった。 ・生活にハリ・楽しみができた。 ・地区行事に積極的に参加するようになった。 ・健康への意識が高まった。 ・自主グループに行くことが楽しい。 ・外に出る意欲がでた。 ・心身とも元気になった。

注：()の中の数字はグループ数である。
聞き取り調査から作成

表5 活動上の困難・不安点

項目	回答
参加者	・加齢に伴う参加者の減少 ・独居などにより、閉じこもりがちな方への働きかけの方法
リーダー	・リーダー個人への負担増
活動内容	・活動内容のマンネリ化 ・様々な身体状況の方の参加
活動場所	・公民館までの移動手段

聞き取り調査から作成

飽き、リーダーの負担増など、活動を継続していくために必要な要素を困難に感じていることがわかった。

4 考察

自主グループは、それぞれ、活動の必要性を認識し、独自に課題を見出して主体的な活動を実施していた。また、高齢者がグループ活動に参加することは、心理面において、閉じこもりや高齢期に多いうつ病の予防につながっていると考えられた。

自主グループ参加者は、グループ運営に関して、参加者の減少を不安点としてあげており、参加者を減少させない工夫や新規参加者の募集を意識し活動していた。今後は、より効果的に新規参加者を勧奨するなどして、活動を継続していく必要性が示唆された。

リーダーが不在のグループは、解散するリスクが高まり、参加者自体もリーダーへの負担増を困難・不安点としてあげていた。一方、継続して活発に活動が行えているグループの特徴は、リーダー以外の役割分担が徹底していることが共通してあげられた。このことから、リーダーの責任が分散されるような関わり方などについて見直す必要があることがわかった。

5 研究を受けて

今回の研究で得られた結果をもとに、自主グループ活動の普及啓発、活性化、継続性の確保等を目的に、平成28年10月31日に、「元気はつらつ交流会」（写真2）を開催し、同年10月に「自主グループ活動紹介冊子」（図3）を作成した。

「元気はつらつ交流会」は、約200名の高齢者が参加し、市内の自主グループを対象に、運動メニューの紹介や、代表の4グループが活動発表を

行った。活動発表では、日頃の活動内容の紹介のほか、老人クラブや自治会と連携しながら、地域の見守り活動等へと発展した事例報告もあった。この自主グループの活動は、高齢者自身が自分の健康のために活動するだけでなく、地域の支え手として発展していく可能性を示している。

「自主グループ活動紹介冊子」は、地域包括支援センターの協力のもと、155の自主グループの活動場所や活動日、活動内容、グループのアピールポイントや参加希望者へのメッセージ等を掲載したチラシを、1冊にまとめたものである。冊子は、地域包括支援センターの担当圏域ごとのグループの活動場所のマップを収録し、活動場所が容易にわかるよう工夫した。この冊子は、市民が閲覧できるよう、高齢福祉課や各地区市民センター、図書館、地域コミュニティセンター等に設置した。

今後は、さらに地域での介護予防活動の輪が広がるよう、近い圏域ごとのグループ間の交流の場を調整するなど、地域の特徴に合ったより効果的な介護予防事業の運営を目指していきたい。



写真2 元気はつらつ交流会の様子

高齢福祉課撮影



図3 自主グループ活動紹介冊子

高齢福祉課作成