

若手・大学院生奨励研究 研究成果報告書（概要）

研究課題名：人々の身体活動をアセスメントする力を育む看護基礎教育の充実に向けた研究
—ロコモ測定を通して—

研究者名：林 恵里子

研究成果概要

厚生労働省は、2025年を目途に、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で自立し、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようにするという、地域包括ケアシステムの構築を推進している。そのために、臨床現場で働くことが前提であった教育から、訪問看護などを含めた地域で働く看護師の育成をすることが重要視されており、看護基礎教育としての在り方や教育に対する発想の転換が求められるようになった。

地域の人々への健康支援を通して、学生の思考や学びの特徴から、看護基礎教育の充実に向け、身体活動をアセスメントする力の向上に必要な内容を明らかにし、まずは研究代表者が担当する科目の内容を検討したいと考えた。

【目的】

本研究の目的は、ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）を測定・評価する企画（以下、ロコモ企画）や健康支援教室において、学生が地域の人々の健康にどのような興味や関心があり、健康支援からどのようなことを学ぶか、学生を対象としたインタビューやアンケート調査からその特徴を抽出することである。

また、得られた学生の実態を基に、看護学生が身体活動をアセスメントする力を育むための看護基礎教育の充実に反映できるよう分析し、地域志向の学生の心を育成するためには、どのような支援内容が必要であるかを把握し、研究者自身の知識の蓄積として、教育指導等に活かしたいと考え計画した。

【方法】

方法1：地域の方々の参加できるロコモ企画において、学生は住民のロコモの測定データを基にロコモ判定を行い、健康支援として地域の方に1対1で、生活のなかでの運動や食への助言を行う。研究代表者は、企画運営への助言、健康支援について学習の機会を提供する。その後、学生へのグループインタビューにより企画を通した学びの特徴について抽出する。

方法2：健康支援教室に参加した看護学生を対象に、参加を通しての感想、これまでの学修が活かされた場面はあったか、参加する対象者に接する際や援助する中で困ったことや戸惑ったことなどの項目についてアンケートによる予備的調査を実施する。調査の回答にあたり、回答は自由意志であり、不参加の場合でも不利益は生じないこと、回答をもって同意したものとする旨を明記した。調査期間は2022年3月7日～3月31日とした。

【結果】

2020年度の研究当初の予定では、学祭のイベントの一部として看護学生たちが立ち上げたロコモ企画を計画し、実施に向けてディスカッションをしていたが、研究開始の早い段階でCOVID-19の感染拡大の影響により学祭が中止となった。学祭の時期とは別にロコモ企画を計画することも検討したが、感染対策上、積極的な実施には至らなかった。

方法2では、予備調査のため、研究代表者自身が運営に関わった地域の健康支援教室に参加した看護学生を対象とした。健康支援教室に参加した学生は1・3・4年生の10名程度であった。講演会場の設営や受付のみ協力した学生を除き、調査への回答を依頼したため対象は3・4年生の8名となっ

た。学生は健康支援教室への参加を通して、参加者との会話や参加者同士の関わりから、住民の生活の一部を知り、健康意識や健康維持のための具体的な方法などを実感する機会となっていた。

また、これまでの学修をふまえて参加者の発達段階を意識した対応や支援を行っていることや、住民との関わりをきっかけとして自身の課題に気づいていることが明らかとなった。

【考察・結論】

ロコモ企画では、企画委員の学生たちとのディスカッションにより、地域の方々に対してロコモ測定や評価を行う際には、どのような学修や準備などが必要か、ロコモ企画を運営する際の問題点を明確にすることができた。学生たちは自ら地域の人々のご意見を聞き企画案に取り込んでおり、学生たち自らで関わる力を実感し、学生たちの地域・社会に対する思いを知ることができた。学生たちの活動を間近に感じ、その原動力の背景から、地域志向の学生を育むための一つのヒントとして得ることができた。

予備調査の結果を含め、本課題の目的を遂行するための以下の3点を今後の調査に追加する必要が見出された。1. 健康支援に参加する学生は各学年でみられることから、学年や学修段階などを明らかにする。2. 学生自身の経験や考えなどを原動力にして参加する学生もみられるため、学生の参加の動機やきっかけ、目的を分析する。3. ロコモ測定は、学生が参加者の身体活動をアセスメントできる場であることから、当初は、そこに参加した学生を対象とした調査研究によるデータ収集/分析を考えたが、ロコモ測定はプログラムの前後などに実施し、運動プログラムの評価として用いるため実施回数は少ない現状にある。学生はこれまでの経験や学修から、日常会話や姿勢、運動状況などから対象の身体の状態を学生なりにアセスメントしていることを再確認できた。ロコモ測定に限定する必要はなく、健康支援教室のプログラムを対象にデータを幅広く集め分析する。

本研究課題の実施期間は、予期せずコロナ禍に直面することとなった。高齢者においては、外出の自粛により身体活動が低下した場合には、筋肉量が低下して要介護状態になりやすいフレイルやロコモティブシンドロームにつながりやすくなる。また、基礎疾患のある方については、身体活動の低下が基礎疾患の悪化につながりやすくなるといわれる¹⁾。今後、ポストコロナを念頭に、看護学生が身体活動をアセスメントする力を育むための看護基礎教育の充実、そして地域の人々の健康に貢献できるよう研究を継続したいと考える。

【key word】

看護学生、地域住民、健康支援教室、地域志向、ロコモティブシンドローム

【研究成果の発表など】

文献検討を含めて検討し、研究発表等を行う。

本研究にご協力いただきました学生の方々に感謝いたします。また、COVID-19の感染拡大の影響により活動に制限が生じたが、研究期間の延長により本課題における理解を深めることができた。関係する方々に感謝いたします。

引用文献

1) Withコロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために～スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン～、スポーツ庁、2020

若手・大学院生奨励研究 研究成果報告書（概要）

研究課題名：健康運動教室に参加する高齢者における参加継続の要因

研究者名：原村幸代、中尾裕之、平野かよ子

研究成果概要

運動メニューのうち、『転倒予防体操』『フットケア』『持久力向上』『ウォーキング向上』といった全身の機能向上を目指す運動内容への希望が高い者ほど、身体面の健康関連QOLの向上につながっていることがわかった。また、『身体的・心理的障害』と『物理的環境』が参加率の低下に関連し、女性では『社会的支援の欠如』，男性では『時間の管理』と『怠惰性』が運動の障害要因として挙げられた。

【目的】運動教室に参加する高齢者において、運動の継続要因や運動内容への希望および運動の実施内容から参加を継続する要因を検討し、健康関連QOLに与える影響を明らかにすること、運動教室の参加率を高め、高齢者が運動教室への参加を継続するための方策についても検討した。

【方法】研究対象は、2021年10月～2022年3月に開催されたA市の運動教室（19会場）に参加した高齢者である。初回と5カ月後の追跡時の2時点において、ともに自記式質問紙を用いて調査した。運動教室来室時に質問紙の配布を行い、運動の開始時間前あるいは休憩時間に質問紙を記入してもらい、運動教室終了までに回収した。調査内容は、基本属性、参加率、健康関連QOL、運動の継続要因、運動内容への希望、運動の実施内容である。分析方法は、上記の調査項目について、単純集計を行い、各変数間の相関については、Spearmanの相関係数を用いて分析した。

【結果】調査対象は357名であり、そのうち調査への同意が得られたのは339名（回収率95.0%）であった。およそ5カ月後の追跡調査が実施できたのは、初回調査の339名のうち170名（追跡率50.1%）であった。分析の結果、参加率と健康関連QOLの関連は得られなかったが、運動メニューのうち、『転倒予防体操』『フットケア』『持久力向上』『ウォーキング向上』といった全身の機能向上を目指す運動内容への希望が高い者ほど、身体面の健康関連QOLの向上につながっていることがわかった。また、『身体的・心理的障害』と『物理的環境』が参加率の低下に関連し、女性では『社会的支援の欠如』，男性では『時間の管理』と『怠惰性』が運動の障害要因として挙げられた。また、運動内容の『口腔機能維持・向上』と『認知症予防』では実施頻度が多いほど参加率が高く、『持久力向上』では実施頻度が多い方が参加率が低いという結果が得られた。

【考察・結論】運動教室への参加継続を促すためには、実施している運動の意味を理解できるような働きかけ、高齢者が楽しいと思える運動教室を実施すること、高齢者が疲れすぎない難易度とすること、比較的身近な施設で実施している地域型の開催会場を案内すること、参加者のニーズを把握しながら教室を運営すること、高齢者同士が声をかけあっていくことで参加を促すこと、家族の理解を得られるような働きかけを行うことが必要であると考えられた。

【key word】高齢者、運動教室、継続、健康関連QOL

【研究成果の発表など】原村幸代、中尾裕之、河野朋美、中村千穂子、平野かよ子：高齢者の運動継続の要因に関する文献検討，第13回日本健康運動看護学会学術集会，2022年