

住民主体の通いの場に対する保健活動の取組と効果

～ポピュレーションアプローチを通じたフレイル予防～

八王子市健康医療部南大沢保健福祉センター

大神田智美 鳥居美佳 黒田藍 奈良孝子 溝口香織
長島茉莉恵 桑澤良子 葛西希美 及川憲一

1. はじめに

国は、健康寿命延伸のための取組の柱の一つとして“フレイル予防”を位置付け、これまでの介護予防事業に加え、医療専門職が通いの場等へ積極的に関与し、高齢者の心身の特性に応じた保健事業を推進する「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業（以下、一体的実施事業）」を令和2年度より開始した¹⁾。

本市でも、令和3年度より本事業を開始し、糖尿病重症化・低栄養予防の個別支援を行うハイリスクアプローチと医療専門職が積極的に通いの場へ関与し、地域特性に合わせたフレイル予防の支援を行うポピュレーションアプローチの両アプローチを同一地域内で展開している。

今回、一体的実施事業の一環として、これまで保健師等の介入がなかった通いの場に対して行ったポピュレーションアプローチの経過とその効果について報告する。

2. 分析方法、及び倫理的配慮について

本報告は、事業担当及び地区担当の保健師が作成した令和2年10月から令和4年3月までの介入の実施記録、体力測定の結果等を用いた。また、対象となる団体、及び参加者に対しては、本報告の主旨、及び内容を事前に説明し、団体名の掲載や写真の掲載について承諾を得た。

3. 介入を行った対象（通いの場）について

本報告の対象は、八王子市長沼町長沼東町地区にある「長沼いきいき会」である。長沼いきいき会を一体的実施事業のポピュレーションアプローチ介入対象として決定した背景は以下のとおりである。なお、通いの場の選定については、高齢者あんしん相談センター長沼にも相談を行い、助言を受けた。

（1）長沼町の地域特性

長沼町は日野市に隣接し、管轄する当センターからも距離があり、住民から当センターへのアクセスはほとんどない。物理的環境では、坂が多く、車やタクシー移動が不可欠である。また、医療機関や金融機関等の施設が少なく、隣接する日野市や八王子市中心部を利用する方が多い。さらに、都営団地や昭和40年代に開拓された戸建ての団地が多い。健康状態に

においては、後期高齢者健診結果より、高血圧の未治療者が多いことや腎機能低下に関連するデータが悪い傾向がみられた。高齢化率は31.56%(令和3年度)と他の地域より高く、近年急速に高齢化が進んでいる地域である。また、長沼東町地区の町会長からは、「町会内では、外出が困難な高齢者が増え、引きこもりがちになっている人も多い。心の健康状態も心配。」といった声も聞かれ、外出が困難になりつつある住民が増えている現状があることが推測された。

(2) 長沼いきいき会について

長沼いきいき会は、長沼町の東部にある長沼東町地区で活動をしているシニアクラブである。長沼東町地区は、主要道路から急斜面に住宅が建つ地域で、元気な高齢者であっても外出しにくい環境がみられた。

活動場所は、坂の上にある町会館であり、毎週水曜日の活動と月1回の定例会を開催している。主な活動は、第1・3水曜日は麻雀(参加者12名程度、男女比4:1)、第2・4水曜日は、全身の筋力や柔軟性を維持するための体操(参加者10名程度、男女比1:4)を1時間行っており(図1)、それぞれの活動のメンバー構成は異なっている。会全体の参加者は、平均78歳であり、地域の中でも比較的元気な方が多く、会以外の地域住民とのつながりを持っている人が多い。

図1 体操の活動の様子



新型コロナウイルス感染症の感染拡大により活動を一時中断する団体が多い中、長沼いきいき会は感染対策を講じながら、参加者に無理強いせず声掛けを行い、活動を継続しており、日頃からのつながりが強みの団体である。

(3) 介入対象としての選定理由

長沼地区の地域特性や健康課題を踏まえ、高齢化が進む中、住み慣れた地域で健康に過ごしていくためには、保健師が出向き、健康についての情報を発信していくことが必要と考えた。さらに、長沼いきいき会のつながりの強さを活かすことで地域に情報が広がり、地域全体のエンパワメントにもつながることが期待できると考え、本事業における介入対象の適い場として選定した。

なお、介入は、第2・4水曜日に活動している体操の場において実施することとした。

4. 具体的な介入結果

保健師等の医療専門職による介入経過は、表1、及び以下のとおりである。

(1) 信頼関係構築期(令和2年10月～令和3年5月)

①介入に至るまでの経過

令和3年(2021年)度より一体的実施事業を開始するにあたり、ポピュレーションアプローチの実施団体としての足掛かりとなることを目的に、長沼いきいき会の見学を行った。

活動見学時、会長に対して、一体的実施事業と長沼いきいき会に対する関わりの方針についての説明を行い、体操実施時に健康やフレイル予防について情報提供等を行う時間を頂

きたいことを提案した。会長からは、「不要と思われる内容の場合は、はっきり伝えます」という条件の元、快諾いただいた。

②保健師による関わり

保健師からは、自身の健康に意識を向けてもらうことを目的に、各種測定（血管年齢、握力、長座体前屈等）や健康診断の受診勧奨、新型コロナウイルスワクチンについての情報発信、熱中症の注意喚起等の健康教育を実施した（図2）。いずれの測定においても、参加者の測定値は概ね良好であり、測定後、参加者同士で結果を共有したり、健康教育に対して質問が出たりと、概ね好評だった。また、保健師からの一方的な発信だけでなく、参加者からの意見・質問も活発に出ており、参加メンバーの意識の高さが伺えた。令和3年2月頃には、「また来てほしい」「良い内容であれば大歓迎」などといった声が参加者から聞かれるようになった。

図2 測定の様子



表1 長沼いきいき会への介入経過

	時期	介入内容	対応者
信頼関係構築期	令和2年(2020年) 10月	活動見学 定例会の見学と保健福祉センター介入の打診	保健師、社会福祉協議会職員 高齢者あんしん相談センター長沼職員
	12月	血管年齢測定・健康教育	保健師
	令和3年(2021年) 2月	握力測定・健康教育	保健師
	3月	長座体前屈測定 次年度の介入の相談	保健師
	4月	血管年齢測定 新型コロナウイルスワクチンについて情報提供	保健師
介入期	5月	長沼東町会 会長への活動報告	保健師
	6月	フレイルチェックと質問票を実施	保健師
		握力測定	
		熱中症の注意喚起	
	7月	理学療法士による講座①	理学療法士、保健師
		高齢者あんしん相談センター長沼職員	
	7月	通常歩行速度測定	保健師
	9月	フレイルチェックの結果返し①	保健師
	10月	定例会での健康教育	保健師
		フレイル予防のミニ講座と握力測定	
令和4年(2022年) 1月	理学療法士による講座②	理学療法士、保健師	
	フレイルチェックと質問票の実施	高齢者あんしん相談センター長沼職員	
	3月	フレイルチェックの結果返し② 次年度の介入（一体的実施事業）の相談	保健師

(2) 介入期（令和3年6月～令和4年3月）

①問題解決策立案

令和3年6月に、後期高齢者健診の質問票をベースに本市が独自に作成した生活状況アンケートとフレイルチェックを行い、参加者のフレイル状態について評価を行った。評価の結果から、フレイル該当者はなかったものの、参加者の多くがプレフレイルの状態であることが分かった（図3・4）。

結果は、保健師から個別に説明をするだけでなく、長沼いきいき会全体の結果についても説明を行い、会全体としての課題認識につなげた。

さらに、結果を基に、具体的な介入内容の検討を行った。生活状況アンケートから、「歩行速度の低下」を感じている参加者が多かったこと、参加者から「肩こりや腰痛等に悩んでいる参加者が多い。腰痛改善の体操は喜ばれると思う」といった意見もあったことから、体操に重点をおいた介入を期待している様子が伺えた。さらに、地区踏査や参加者との会話の中で、東町地区で生活していくには「坂道」が切っても切れない関係であること考え、急な坂道とうまく付き合うことに注目して、理学療法士による講座を実施することとした。

②課題解決に向けた介入（理学療法士による介入）

令和3年6月と令和4年1月に、「肩こり」「腰痛」「坂道」をテーマに、理学療法士による講座を実施した。講座では、参加者が講師に積極的に質問したり、自分自身の体験を発表したりと、意欲的に参加する様子が伺えた。坂道が健康に与える好影響について説明を受けたことで、参加者が自身の体調や過去の測定値を結び付け、「坂道登っているおかげかしら」という反応もみられた。また企画においては、1回目の講座終了後に「もう少し体を動かす内容を盛り込んでほしい」といった要望もあったことから、2回目の講座内容に反映させるなど、より効果的な介入になるよう工夫した。

③介入の評価

理学療法士の講座終了後、令和4年1月に再度フレイルチェックを行った。専門職派遣の前後での結果の比較ができた住民については、概ね測定値が維持・改善されており、理学療法士からも、運動機能を維持することが出来ているといった評価を受けることができた。参加者からは、「普段測定できないものができるのはとても良かった」「来年度も良いものは継続して取り入れていきたい」といった声がきかれた。

(3) 介入の副次的効果

図3

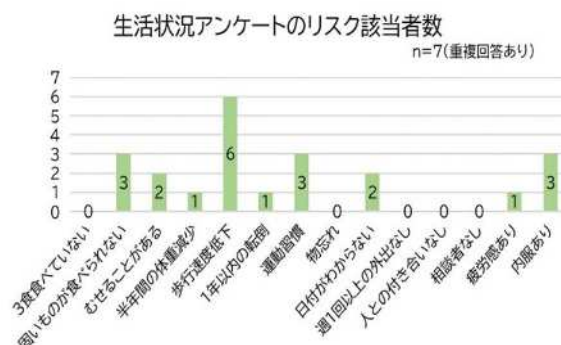
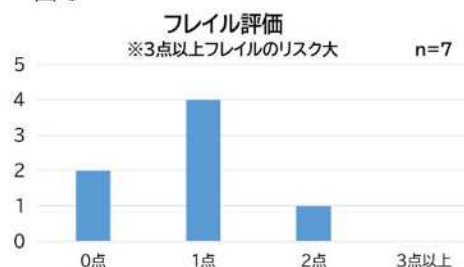


図4



令和3年6月に実施したフレイルチェックの結果について、個別結果だけでなく長沼いきいき会全体の結果をフィードバックしたことがきっかけで、参加者より「全体の結果がよかったことと、フレイル予防について、保健師から定例会で（体操に参加していない人も含めた）全会員に周知したらどうか」との提案があった。その後、令和3年10月に、長沼いきいき会全体の定例会で、体操の参加者に実施したフレイルチェックの結果の報告とフレイル予防のミニ講座、握力測定を行った。報告会では、体操の参加者がそれ以外のメンバーに握力測定を促したり、体操の活動の様子や効果を話される様子が見られた。

5. 考察

今回、介入を行った長沼いきいき会は、これまでも住民が主体的に活動を行ってきた団体であるが、専門職が新たに関わりを持つことで、参加者の健康意識の向上に加え、測定を通して評価の機会を得たことで日々の活動の動機づけとなった。また体操に参加していない人にも健康づくりを波及させたいという意識の変化が見られた。これらの変化が見られた要因として、以下の三点が考えられる。

まず一つ目に、保健師が継続的に活動に参加し、会長をはじめとしたステークホルダーとの関係性を丁寧に構築したことである。

二つ目に、介入にあたり、坂道や住環境など健康に関する地域の環境要因を含めた地域課題の把握を行い、それに即した介入内容を検討したことである。特に、団体のある地域特有の課題である坂道は、住民にとって大きな課題となっていた。専門職からそれに対する対処方法を聞くだけでなく、坂道があるからこそそのメリットを知ったことで、自分たちの環境を強みに変化させることにつながっていた。

三つ目に、団体のニーズに合わせた介入方法を、参加者と保健師と一緒に検討を進めたことである。「集まって体操を続けていきたい」という思いを重視するとともに、保健師が団体に対して必要と思われる健康教育を短時間で重ねていくことや理学療法士等の専門職を導入することで、参加者の満足度を向上させるだけでなく、新たな知識の提供による参加者同士のコミュニケーションの機会を増やすきっかけになったと考える。

これらは、地域介入のプロセスにおいて重要な要素とされており²⁾、そのプロセスを踏むことで今回の効果を生み出すことにつながったと考える。また、それにより限られた参加者だけでなく、それ以外のメンバーへの波及につながり、団体全体のエンパワメントにつながったことが推測された。

6. おわりに

長沼いきいき会への介入は、現在もニーズや課題に合わせながら、継続して実施している。今後も会へのアプローチだけでなく、地域全体への情報発信をする機会を作っていく。

さらに、今回の活動を通じて、改めて地域の健康課題ニーズを把握し、住民と共に考えながら取り組む保健活動の基本の重要性を再認識することができた。今後も基本に立ち返り、

地域に出向いた保健師活動を重視していきたい。

【謝辞】

本報告を作成するにあたり、御協力いただきました長沼いきいき会の皆様、会への関わりを一緒に取組んでいただいた高齢者あんしん相談センター長沼の担当者の皆様に、この場を借りて感謝申し上げます。

【参考文献】

1) 厚生労働省. 高齢者の保健事業について.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuuhoken/hokenjiryuu/index_00003.html (2022年12月4日アクセス可能)

2) 秋山弘子. 高齢社会のアクションリサーチ 新たなコミュニティづくりを目指して. 東京: 東京大学出版会. 2015; 6-41.