

【平成29年度指定型研究(ヘルスリテラシー促進研究)】

健康活動に消極的な独居高齢者のHL向上に関する研究-地区活動におけるICFモデルの活用-



背景

独居高齢者は、生活不活性化をもたらす要因が多いうえ、積雪量が多い本県の冬期の生活では、望ましい健康習慣とされる運動や社会交流の機会が減少しがちである。このため地域の社会福祉協議会・民生委員による閉じこもり予防活動が展開されているものの、支援の意図に反して参加に消極的な者が多く潜在している。

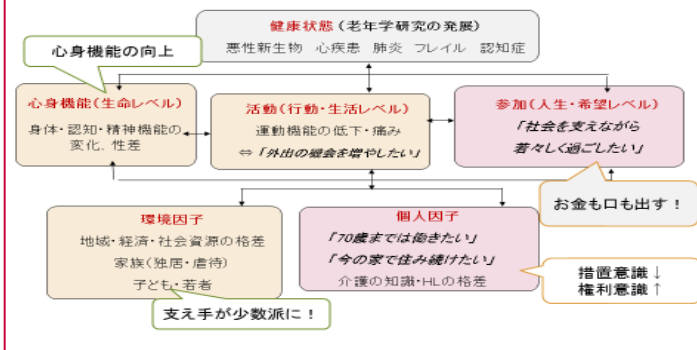
目的

地区民生委員との協力連携により、閉じこもりがちな独居高齢者の生活機能・HLの向上と地区活動への参加を促し、地区活動を活発化することにより全体のHLを向上させることで地域貢献を図る。(本研究は所属大学研究倫理委員会の承認(No-1538)を受けて実施する。)

研究内容・調査遂行予定

- (1) 調査期間:平成30年8月～平成31年3月
- (2) 調査対象:研調査地区の独居高齢者と民生委員、参加ボランティア学生のうち、研究の説明を文書・口頭で実施し、同意を得た者
- (3) 調査項目(予定)①健康教育参加者・不参加独居高齢者への質問紙調査:民生委員及び独居高齢者の属性、主観的健康感・主観的健康統制感(以下、HLC)・CCHL、健康教育に関するイメージ・健康行動14)・地区活動への参加度
- ②民生委員と協働した戸別訪問への同行調査・アクションリサーチ
- ③未参加独居高齢者への受講勧奨効果・参加継続性、生活機能評価
- ④客観的な健康指標(血圧・体重・体脂肪・足趾筋力)の縦断的評価
- ⑤民生委員・ボランティア学生の主観的健康観・健康行動の有無・身体状況、参加理由や参加の意義

ICFで把握した地域独居高齢者の健康課題



未参加者の状況別 介入方法			
因子		生活機能の評価と介入方法	
心身機能	活動状況	参加の意向	
問題あり	障害あり	あり	療養生活に関する評価 →戸別訪問
		なし	療養生活に関する評価 →戸別訪問
問題あり	障害なし	あり	行動手段の評価 →受講勧奨
		なし	個人因子に関する評価 →受講勧奨
問題なし		あり	環境因子の評価 →受講勧奨
		なし	個人因子の評価 →戸別訪問

4. 転倒予防体操
～足力・バランス向上体操～

1) バランスアップ体操
(1) 片足立ち体操
床に足置きの位置、床につけない程度に上げよう。10秒づつ、左右交互に繰り返しましょう。

(2) かかと上げ体操
両足で立った状態でかかとを上げ、確認しましょう。次に、ゆっくりかかとを下ろします。

2) 足指体操
(はたいて行う体操です)

① 床にタオルを置き、イスに深く座りましょう。はたしにのりませます。

②: かかとをタオルの外に押し、足指全体でタオルを引っ張り、大きく寄せます。

③: 繰り返して、タオルを引寄せます。

④: 反対の足指でもやってみましょう!

この体操は、タオルが引っ張られることで、足の指の筋力やバランスが向上します。



足指測定器



足指体操

作成した足指体操に関する教材

本年度計画した、独居高齢者の生活機能・HL・健康ニーズ調査、参加者・民生委員からのインタビューを基に、訪問・または集団での認知症予防・転倒予防を中心とする健康教育を実施し、効果測定・HL向上の縦断的評価を行う。この成果をまとめ、関連学会で報告する予定である。今後、参加者・開催者間に質的調査を行い、学生ボランティアや民生委員による相互効果を明らかにするなど、地域の健康活動の発展に貢献していきたい。