コミュニティにおけるアクションリサーチ 高齢社会の課題解決に向けて 話題提供3

若手研究者が感じる アクションリサーチの魅力

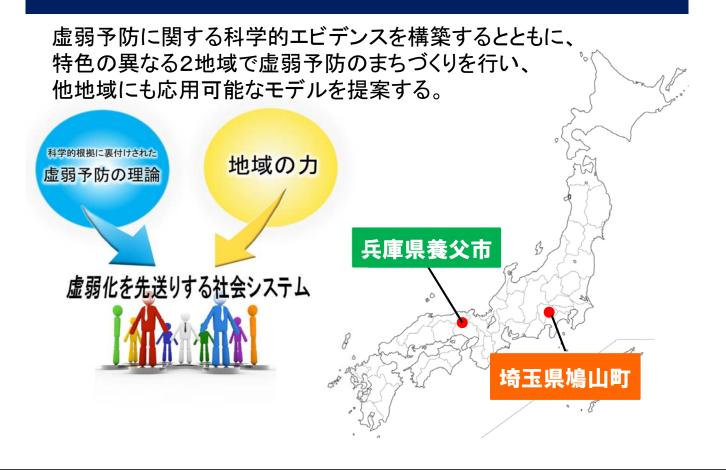
公益社団法人地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 野藤 悠

> 6月14日(日) パシフィコ横浜会議センター

アクションリサーチに出会うまで

大 学	九州大学農学部生物資源生産学科
修士課程	九州大学人間環境学府健康行動学コース 健康科学を専攻し、生理・生化学的な実験や疫学的 研究を通して運動や体力の意義を探求
博士課程	
ポスドク	東京都健康長寿医療センター研究所 『高齢者の虚弱化を予防し健康余命を延伸する社会 システムの開発プロジェクト(代表:新開省二)』 のメインスタッフとしてアクションリサーチを実施
現在	公益社団法人 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター 医療施設や自治体と協同して、生活習慣病や虚弱の予防 活動に先進的に取り組み、横展開を図るとともに、全国 的な普及にむけた政策提言を目指す

JST-RITEX「コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン」研究開発プロジェクト 『高齢者の虚弱化を予防し健康余命を延伸する社会システムの開発』



本日の内容

- ▶ 兵庫県養父市におけるアクションリサーチの歩み
- ➢ 若手研究者が感じるアクションリサーチの魅力



兵庫県養父市のプロフィール

- ▶人口 26,501人
- ▶高齢化率 33.1%
 後期高齢化率 20.0%(県下No.1)
- ▶四方を山にまれた緑豊かな地域
- ▶ 地縁的つながりが今も強い
- ▶ 交通のアクセスは悪い



『高齢者の健康づくりに力を入れて行きたい』という養父市と、

『地域における健康づくりのあり方を住民と共に模索し、その取り組みから 他地域にも参考になるようなエビデンスを創出したい』という研究者の目的 が重なり、養父市でのアクションリサーチがスタートした。

兵庫県養父市でのアクションリサーチの歩み

2012.07

養父市の実態把握:高齢者健康調査を実施

- ▶ 介護認定を受けていない高齢者の実に3割が虚弱またはその 予備群に該当することを確認
- ▶ 虚弱予防・重症化予防の必要性を実感

しかし、具体的なアイデアも、新たなことを提案する勇気もなく・・・

兵庫県養父市でのアクションリサーチの歩み

2012.07

養父市の実態把握:高齢者健康調査を実施

- ▶ 要介護認定を受けていない高齢者の実に3割が虚弱または その予備群に該当することを確認
- ▶ 虚弱予防・重症化予防の必要性を実感

虚弱予防のエビデンスを構築

▶ 虚弱になりやすい特性を疫学的に分析。それらに働きかける 虚弱予防プログラムを開発し、その効果を確認。

虚弱化を引き起こす危険因子



高齢期特有の課題

兵庫県養父市でのアクションリサーチの歩み

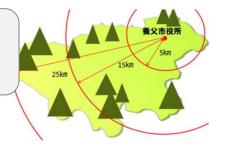
2013.11

市の保健師に虚弱予防教室の開設を提案

- ▶ 幾つかの課題があることが明かに
- ①交通の便が悪く、市の中央で開催する教室では参加者が限られる

中央一か所で短期間やってはい終わり、という今までの介護予 防事業と同じやり方なら住民全体の健康度の底上げはできない。 そんな教室ならつくっても意味がない。

行政区ごとにできるなら、継続した健康づくりができるし、みんなで集まることで緩やかな見守りにもなる・・



②行政区ごとに教室を行うには人手が足りない (ボランティアには無理強いできない。ボランティアがいない地域もある)

兵庫県養父市でのアクションリサーチ

2013.12

行政区単位での開催を可能にする仕組みを考案し、再度提案 シルバー人材センター内に健康づくり部門を創り、研修を受けたシルバー会員が仕事として 各地に出張し、虚弱予防教室(毎日元気にクラス)を運営する、というモデルを提案

そのやり方なら、今まで健康づくりの活動が起きなかった地域でも何か起こるかも!やりましょう!!



2014.3

「笑いと健康お届け隊」養成研修会の実施

RCTの内容を養父市に合うようアレンジし、毎日元気にクラスの運営マニュアル(指南書)を作成。シルバー会員30名を対象に、10回の研修会を実施した。

- 初回研修後、研修の難しさを訴え4名が辞退。他の者も人前で話す事への不安あり。 → 指南書にセリフをつけ、人前で音頭をとる練習、実践を想定した練習を多く取り 入れるなど、研修内容を変更。
- 研修中に人前で話すことにも慣れ、途中に辞退する者なく26名を養成。



「毎日元気にクラス」の様子

- ▶ 基本コース全20回の教室(60分/回, 週1回)
- ▶ H26年度末時点で3地区に住む高齢者235名中111名(47.2%)が参加
- ▶ 基本コース終了後も地区に合った形で継続して教室が開催できるよう 保健師がサポート

運動プログラム

■ お決まりのパターンで



栄養プログラム

- 高齢期の食事のあり方を学ぶ
- 食事日記をつけて食事のくせ を見つける
- 1人暮らし向けの便利な調理 法を体験する



社会プログラム



- 座談会で教室の効果を言語化し 皆で共有 →モチベーションアップ
- 教室の継続に向けた話し合い

※運動プログラムは毎回 栄養・社会プログラムは交互に実施

11

教室の効果①

> 教室参加により期待される効果

知識の習得

大豆製品

行動の変化

パフォーマンスの変化

フレイル予防のための食の あり方、運動の方法、 社会参加の重要性を学ぶ

食の多様性が向上 教室で週1回運動 他の参加者との触合い

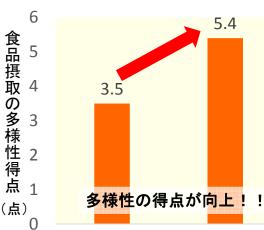
栄養・社会・ 身体機能が向上 フレイルの 先送り

▶「食行動」は変化したか!?



ほとんど毎日食べる食品を1点として、 合計得点(食品摂取の多様性得点)を算出

いも



教室前

教室後

12

教室の効果②

知識の習得

行動の変化

パフォーマンスの変化

フレイル予防のための食の あり方、運動の方法、 社会参加の重要性を学ぶ

食の多様性が向上 教室で週1回運動 他の参加者との触合い

栄養・社会・ 身体機能が向上 フレイルの 先送り

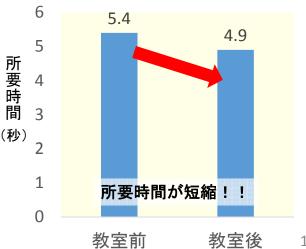
▶「身体機能」は変化したか!?

タイムドアップ&ゴー テスト

歩行能力や筋力、バランス、敏捷性などを総合した 体力レベルを図るテスト



椅子から立ち上がり、3m先のコーン を回って椅子に座るまでの時間を計測



13

JSTプロジェクト終了後の養父市での動き

H26年10月以降

> 人材養成に新たな動き

但馬県民局但馬長寿の郷の理学療法士や作業療法士からの協力も得て、 地元の力で人材を育成できるように。

▶ 担い手の拡大

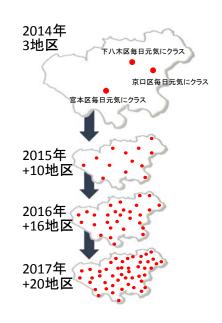
笑いと健康お届け隊2期生を養成。 新たに15名が加入し、計41名に。

▶ 教室の面的な広がり

H27年4月から新たに5地区で開始。 10月からはさらに5地区で新規開催予定。

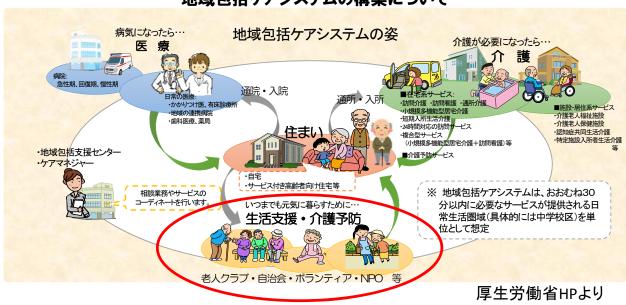
▶ 事業として安定化

第6期介護保険事業計画に盛り込まれた。 事業費は地域支援事業費から支出することに。



他地域への展開

地域包括ケアシステムの構築について



介護予防は地域包括ケアシステムの重要な要素の一つ。養父市の事例は、まさに身近な場所で の介護予防の一例を示した好事例であり、そのノウハウは他地域にも応用できるのではないか。

アクションリサーチの魅力①

地域の変化を目の当たりにできる!

- 例)●「毎日元気にクラス」の実施地区が1年で1箇所から8箇所へ拡大
 - 担い手である「お届け隊」も26名から41名へと劇的に増加
 - 教室の参加者から喜びの声が多く届くように

しかし、そうした変化が生まれるまでの道のりは決して楽なものではなかった。



アクションリサーチの魅力①

地域の変化を目の当たりにできる!

- 例)●「毎日元気にクラス」の実施地区が1年で1箇所から8箇所へ拡大
 - 担い手であるお届け隊も26名から41名へと劇的に増加
 - 教室の参加者から喜びの声が多く届くように



アクションリサーチの魅力②

思いもしない成果が生まれる!

- 例) 当初、ぼんやりとしたビジョンはあっても、行政区ごとに教室をつくり、シルバー会員がその運営を担うという発想はない
 - 保健師たちの経験があったからこそ、そしてポロリと出る言葉を逃さずに キャッチできたからこそ、どこにもない新たな仕組みが誕生
 - 保健師から出てくるアイデア、お届け隊や参加者から発せられる声をもとに、様々な点を改良することで、より安定して運営できる洗練された仕組みへと変化

いろいろな立場の人と協働して進めるアクションリサーチでは、それぞれが知っていること、出来ること、得意なことが異なるため、上手くかみ合ったときには**想像以上の成果**が生まれます!

まとめ

- 机について、物事を解明するばかりでは何も現状は変わらない。 そうこうしているうちに高齢化は終わってしまうのでは・・・
- 理論を積み重ねることも必要だけれども、地域に入って実践し、そこから学ぶこと、そして、そこから生み出されるものを世の中に伝えていくことも、研究者として大切な仕事ではないでしょうか。

アクションリサーチに携わる研究者がますます増え、それが盛んになっていくことを願っています。