

2023 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	都市部 A 地区の高齢者の健康づくりのためのコミュニティ意識 ーフォーカスインタビューによる持続可能な地域福祉への思いの抽出ー
キーワード	①高齢者、②地域、③コミュニティ

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	アコ カオリ 阿児 馨
配付時の所属先・職位等 (令和5年4月1日現在)	神戸常盤大学 保健科学部 看護学科 講師
現在の所属先・職位等	
プロフィール	<ul style="list-style-type: none">・昭和 58 年看護師免許取得・平成 26 年甲南女子大学院研究科 看護学専攻修了 (修士)・所属：平成 27 年より現職：老年看護学 講師 大学のすこラボ講座「糖尿病の足病変」「フレイル予防」健康ふれあいフェスタに於いて健康相談、健康チェック実施・社会における活動： 神戸市長田区の結核検診併設の健康相談を 3 年前より実施 外国人を含む地域住民の健康予防活動実施 看護協会まちの保健室ボランティア活動を 7 年実施 2013 年度生涯学習センター講座：「地域で楽しく生活フレイル予防」講師

1. 研究の概要

本研究の目的は、都市部 A 地区の高齢者の方における「健康づくりを中心としたコミュニティ活動」の現状と課題を明らかにすることである。本研究の特色は、高齢者へのアンケート調査によって個の健康状態、健康づくり、習慣となっている活動状況について回答を得て実情を明らかにしていく。またフォーカスグループインタビュー (FGI) による調査は、なじみにある参加者同士の相乗効果で場が盛り上がりやすく、幅広い意見を収集することができる考えた。インタビューを通して「健康づくり」や「コミュニティ」、「社会活動」に対する高齢者の思いを抽出し、調査結果を解析し、考察する。

2. 研究の動機、目的

わが国で進められている地域包括ケアシステムの構築は、保険に頼るのではなく、1つの生活圏内 (地域) に 4 助 (自助・互助・共助・公助) をバランスよく組み合わせ、心身の状態が変わっても、「なじみの関係性のなかでマイペースな生活」ができる環境で人々の健康寿命の延伸をはかることである。研究者は、住民 (高齢者) が主体で介護予防、健康づくりを行っているコミュニティを中心に、まちの保健室活動、介護予防事業の看護部門講座などを行ってきた。しかし年を経るごとに、リーダー的役割を果たす人のみならず参加メンバーも年を重ね、メンバーの減少やリーダーの高齢化により、活動 (会) の存続自体も危ぶまれるような状況を眼の当たりにするようになってきた。そこで本研究は、近年とみに注目されている持続可能性 (sustainability) の観点から、高齢者の「健康づくりを中心としたコミュニティ活動」の現状と課題について明らかにすることを目的とする。

3. 研究の結果

(1) 研究参加者の個人属性

本研究のデータ収集は、コミュニティの参加者 12 名に対し、質問紙を配布した。回答が得られないと判断されたものを除外し、11 名を有効な回答数として分析対象とした。

年齢は、65 歳～74 歳が 1 名 (9.1%)、75 歳～84 歳が 4 名 (36.4%)、85 歳～89 歳が 4 名 (36.4%)、90 歳以上が 2 名 (18.2%)、全体の約 9 割が 75 歳以上を占める。

世帯については、単独世帯が 9 名 (81.8%)、親と未婚の子のみ世帯 2 名 (18.2%)。

コミュニティ活動に参加しなければ、基本的には日中一人で過ごす環境については、「はい」が 8 名 (72.7%)、「いいえ」が 2 名 (27.3%)。

要介護の認定については、「受けていない」が 5 名 (45.5%)、「要支援 1」が 5 名 (45.5%)、「要支援 2」が 1 名 (9.1%)。

(2) 対象者の健康づくりと活動状況

複数回答のため多重回答で統計量を算出した。高齢者が健康のために心掛けていることは、「薬の管理」「歩く」「便通を整える」他、週 1 回以上の運動習慣は「ウォーキング」「筋肉トレーニング」「水泳」他、週 1 回以上の文化的活動（趣味）は「折り紙」「日本画」など各個人が得意な分野で活躍し、好きな時間を楽しんでいるとの回答が得られた。また週 1 回以上の地域活動としては、公衆および地域の利益のために行うボランティア活動・地域活動を行っている高齢者が 8 名であった。活動内容は、「地域の廃品回収」「街道の清掃」を月 1～2 回行っていると回答している。この活動は市が紹介しているもので賃金も支払われると話している。高齢者は、地域の為の活動に参加ができ、対価が得られ有意義な活動ができていた。そしてボランティア活動の情報源も婦人会より情報の共有ができて活動につながっていることも明らかになった。

(3) FAG の分析結果

収集データの概要

4 グループに分けて FAG の実施を行った。録画を取ることに許可を得て、撮影し 3 つの問いに対して自由に発言されたものを逐語録に起こした。動画による発言は 38 回分であった。分析ワークシートに転記された文節数および分析により導き出されたラベルは、表 1 のとおりであった。本文のなかでは、文節データーを「斜字」、インタビューデーターを「id」として文節番号と共に表記した。尚、ラベルは、健康づくりのためのコミュニティ意識として重要と考えたものを【 】で示した。

表 1 FAG の分析ワークシート

問いかけ	【ラベル】	文節データー「個人の発言の抜粋」※斜文字は、Group と文節番号を id 表示
1) コミュニティ発 足・活動 参加のき っかけ	【共通の地理 的背景をも つ】	・ 1G の A さん：「発足して 20 年、2 人目の理事長が亡くなり、私が 3 代目を引き受けた」 [婦人会が市の〇〇課へ企画提出し、登録者 1 名に〇円の助成金をいただくことになった。当初 は人数も多かった。スタッフも 60 歳代で、男の人の登録者もいた]・・・id1,id2
	【小学校区を 基準に子育て 世代を共に過 ごした馴染み の場所と人】	・ 4G の A さん：「子育て世代からのなじみのある関係の人ばかりだから安心」「小学校は思い 出のある場所」・・・id9 「知ったなじみの顔の人達と話することができて楽しい場所」id11
		・ 1G の B さん：「トイレもあるし、お湯も沸かせるからお茶も飲める」 ・ 1G の B さん：「通える場所があるのは大きい」・・・id3
	【退職後の生 活リズム】	・ 2G の B さん：「仕事辞めて 71 歳頃にこの場所に通っていた人に誘われました」id35
2) コミュニティでの 活動継続 を支える ものはど	【リーダー・ メンバーへの 信頼関係】	・ 2G の D さん：「婦人部の時に理事長さんに手伝って欲しいと言われた」・・・id4 ・ 「3G の F さん：〇〇さんがいるから参加した」・・・id5 ・ 「理事の〇〇さんへの信頼で見学に来たら楽しいから来ています」
	【若い世代へ の伝承・助け 合い】	1G の C さん：「皆さんが一生懸命前向きに生きてらっしゃる姿を見せていただいて素晴らしい と思います。暑い日も寒い日もお仲間と一緒に努力されている。歳をとってもこのように前向き にお仲間と和気藹々と 1 日過ごしていくんだなあととても勉強になります」・・・id4
	【生活リズム をつくる】	3G の B さん：「自分なりの生活のリズムができる」「ひとりなので自分で戸締りをして日光を 受け、風にもあたり歩いてくるだけでも運動になる」・・・id10

んなことがあるか	【参加しやすい距離にある】	2GのEさん：「腰の手術をしたから歩けなくて自転車で来ている」・id18
	【障害、身体の状態から本人のできる・できないことへの理解が得られ、負担感が少ない】	4GのIさん：「座った状態なら動けるけれど重いものを持ったり、地域活動の参加ができないけれどそれでもよいかと聞いた上で参加させてもらっている」「外に出かけられて、(周囲への)負担感も少ない」・id20
	【地域生活の中で互助】	2GのDさん：「ゴミ出しの時に声かけあって、予定を忘れないようにしている」4GのIさん「ここへ来るときは声だけかけてくるんよ」・id21
	【介護予防の知識や健康長寿につながる情報提供は、専門職の介入が必要で、公助・共助の支援が必要】	1GのAさん：「認知症予防のために市の地域拠点型一般介護予防事業の手続きを行い、大学と調整し、介護予防講座の講師を引き受けてもらった」「複数職種(看護師、薬剤師、栄養士、歯科衛生士)に来てもらって」・id36 1GのBさん：「まちの保健室の活動拠点として大学や病院の看護師が健康相談や健康チェックに来てもらって助かる」「介護予防や健康に暮らす話は私たちだけでは限界があるから」・id37
	【集う場所がある】	・1GのAさん：「病気をしてもう大変だから(会計事務的な諸々の手続きや報告など)やめようと考えたけれど、20年続く小学校のクラブハウスの1室を今後も借りられるのに勿体ないとみんなも言うのでNPOは退散したが、経済的には費用をかけずに存続していこうと考えている」・id38
3) コミュニティでの活動継続を妨げる要因についておもうことはどんなことか	【移動手段・家族の支援】	・4GのAさん：「初めは娘に車で運動できる所まで送ってもらって行ってたけど結局ずっと(運動できずに)座っているから歩かない。こちらの(コミュニティ)ほうがここまで来るのに歩くから運動になる」・id22 「娘が看護師で体を動かすことが大事と言ってくれるんだけど」・id24 「遠いところは無理だけど、近くで通える場所がないかと探した」「外に出て、他の人と交流が持てるのがよいが、知らない人ではなく、馴染みのメンバーがよい」・id23
	【疾病・障害により要介護となり、活動が続けられなくなる】	・1GのAさん：「転倒しちゃうと出てこれなくなる。今もお休みが2人」「転ぶと骨折するから治療が長引くからね」「(深刻な病)現在治療中の人もいます。年齢も80歳を超える人が多いので亡くなる方もね。比較的こちらに通ってくる人たちは長生きですけどね。」・id39
	【身体能力は、障害や個人によって違いがある】	・4GのAさん：「両足がないので健常者が行くような場所では危ないし、人に世話をかけることもあるからから行けない。一般の人が通う体操クラブなどはついていけない」・id8
	【得意な分野を認められる、賞賛されるなど肯定的な自分発見】	・2GのCさん：「水泳は週2、3回、プールは平成12年から続けて20年以上になる」 ・「15年目に市から表彰された」「泳ぐんのは好き。(海の近くで育った)からな」id34 ・1GのBさん：「趣味や文化的な活動は、それぞれ得意なものや苦手なこともある。みんなで楽しめる内容で行うようにしている」「個展や他のコミュニティへ教えに行っている人もいて作品集や個展の写真を披露」・id5

(4) 結果

今回、共通の地理的背景をもつ生活圏内の地域にある高齢者が集うコミュニティの参加者の発言によって、健康づくりのためのコミュニティ参加のモチベーションが個人、組織としてどのように変化をし、コミュニティをよりよくするための活動に於いて、住民同士の相互作用や協力などによる本質的な動機付けがあることや課題が明らかになった。

FAGの分析からは15個のラベルの抽出となった。【共通の地理的背景をもつ】コミュニティの発足は、“婦人会”という自治会の【リーダー・メンバーへの信頼関係】【退職後の生活リズム】の切り替えとして活動場所を求めて世代の活動拠点が生まれている。活動場所が小学校の

クラブハウスを借りることができ【小学校区を基準に子育て世代を共に過ごした馴染みの場所と人】であることで、高齢者の場合は【参加しやすい距離にある】ことや【障害、身体の状態から本人のできる・できないことへの理解が得られ、負担感が少ない】ことなどが活動継続の要因となっていることがわかった。

参加者の健康状態としては、高血圧症、腰痛症などの受診行動をし、自覚症状には、腰痛や聞こえにくい、物忘れと回答している。加齢に伴い複数の疾患や生活のしづらさを感じながらも健康づくりのために心掛けていることは、薬の管理や歩行、筋肉トレーニングを実施していた。高齢者が地域で自分らしく健康づくりをするには、自助、互助の力以外にも住民への支援としてコミュニティのニーズを把握し、専門的な知識・技術を持って定期的に支援するサービスが必要となる。その支援を受けるための手続き・報告は極力簡潔にし、高齢化が進むコミュニティに於いては、若い世代の介入や地域包括ケアシステムの状況把握と相談窓口が必要と明らかになった。

4. 研究者としてのこれからの展望

今回は、「都市部 A 地区の高齢者の健康づくりのためのコミュニティ意識」として高齢者の発言から地域福祉を考える機会をいただきました。研究方法をフォーカスインタビューとしたことで、住民同士の自由な発言や思いを知ることが出来ました。高齢者の語りからは、退職後どのように人、環境、資源を得て地域で活動してきたのかを知ることができました。高齢者が益々地域で楽しく健康な生活が送れるように看護師として今後も地域貢献をしていきたいです。そのフィールドで住民と一緒に健康行動理論に基づく研究と実践に努めていきたいと考えています。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

まちの保健室の健康相談や介護予防事業を長年続けてまいりました。この度のご支援によって、住民の健康づくりへの活動やコミュニティ意識に対し、再度向き合い、研究に取り組むことができました。報告ができて大変嬉しく思っております。支援金を通してチャレンジする機会を与えてくださった関係者の皆様に深く感謝申し上げます。