

特定高齢者介護予防事業の活動経験が 介護予防サポーターにもたらしたこと

徳江与志子¹・戸井田裕子 (PHN)²・遠藤美恵子 (PHN)²・葛籠貫美恵²
森田康二郎³・稲田優磨 (RPT)⁴

¹ 文京学院大学 保健医療技術学部

² ふじみ野市高齢福祉課

³ 首都大学東京管理部

⁴ 文京学院大学大学院 人間学部研究科学生

要旨

介護予防は市町村がどれだけ熱心に地域づくりに取り組むか、そしてそこの地域の人たちが自主的に活動することが鍵となっている。そこで、介護予防サポーターが市の主催する特定高齢者介護予防事業の活動経験を通して得たことを調査することを目的とした。対象は市が養成した介護予防サポーター18名(全員女性)である。

方法は質問紙による自記式のアンケート調査で、実施方法は郵送調査とした。回答は16名(回収率88.9%)から得られた。予防事業の参加平均回数は4.6回、最大7回、最小2回であった。対象者の年齢は60から69才、主婦、介護経験がない者が6割を占めた。この活動に対しては9割が満足を得た。活動経験から得たことのカテゴリーは4つで『知識』『自己実践』『高齢者からの影響』『交流』があった。このうち『知識』に関することが最も多かった。

キーワード

介護予防、介護予防サポーター、ボランティア、特定高齢者

1. はじめに

2006年4月施行の改正介護保険法により、その制度の円滑な実施の観点から、被保険者が要介護状態等となることを予防するとともに、要介護状態等となった場合においても、可能な限り地域において自立した日常生活を営むことができるよう支援するため、『地域支援事業(「地域支援事業実施要綱」(2006年6月9日))¹⁾が創設された。この中の一般高齢者施策事業には、介護予防普及啓発事業、地域介護予防活動支援事業がある。介護予防に関するサポーターは、後者の事業において養成されている。

介護予防に関するサポーターの種類には、「認知症サポーター」、「介護予防サポーター」がある。「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者である。本研究の対象である

「介護予防サポーター」は、介護予防に関する知識や実技の修得、普及を目的としている。その役割は、①地域の公民館などでの筋力トレーニングを中心にした介護予防教室等の自主開催、②市町村が実施する介護予防事業へのボランティアとしての参加、③地域包括支援センターの事業にボランティアとして参画し、特定高齢者のフォローなどの地域活動を行うなどが期待される。

介護予防サポーター養成で、先駆的な取り組みをしているのは群馬県である。平成18年度から群馬大学の地域支援事業(教育GP)として、県内市町村と12の地域リハビリテーション広域支援センターが群馬県の全域で「介護予防サポーター」育成事業を進めた。このプロジェクトの目的は、地域の元気な高齢者を介護予防の担い手として活用することで、介護予防と地域づくりを達成することである。「群馬県介護予防サポーター育成マニュアル」²⁾、「群

馬県介護予防サポーター育成成果調査報告書³⁾を作成している。これに対し、他の都道府県は市町村単位で養成している。また、その養成者数、介護予防サポーターとしての活動の有無、提供方法、報酬には違いがある。

介護予防教室における介護予防サポーターの実践報告としては、「住民同士が主体的に支え合う」というビジョンから誕生して活動している御殿場市の例⁴⁾、介護予防運動サポーターが研修終了後に「介護予防自主グループ」の立ち上げを地域包括支援センター、健康増進センター、保健福祉センターが連携して支援している仙台市の例⁵⁾がある。

介護予防サポーターの活動調査としては、小森⁶⁾は養成した介護予防サポーターが地域活動に結び付いたケースの分析により、研修内容には「地域活動につながるきっかけ」となる座談会、サポーター同士のつながりを含めることを提案している。

ボランティアとしての効果に関しては、小澤⁷⁾は高齢者大学を受講した高齢者160名の主観的幸福感、満足は、ボランティアをしている群が有意に高かったこと、松阪⁸⁾は虚弱高齢者に対するボランティアは、身体的・心理的改善とQOL向上を起すことを報告している。

介護予防事業のボランティアとしての効果に関しては、芳賀⁹⁾は元気高齢者が運動を中心とする介入プログラムに主体的に参加することにより、自らの健康維持や生きがい作りに大いに役立つと述べている。また、介護予防の推進ボランティアに従事することが、今井¹⁰⁾は健康関連QOLが改善すること、また、島貫¹¹⁾らは一般高齢者と比べて「高次の生活機能」「ソーシャルネットワークの低下」を抑制することを報告している。

ボランティアを受ける高齢者の影響に関しては、松岡¹²⁾は高齢者が長年住み続けた土地で、地域活動を通して馴染みの人たちと交流することは、心身の健康を維持し、その人らしく生活できることにつながるであろうと述べている。

虚弱高齢者を対象とした特定高齢者介護予防事業の運動機能の向上、介護予防の知識を修得するなどの包括的プログラムを提供する事業のボランティア経験に関する効果の調査はない。そこで、本研究の目的は、介護予防サポーターがふじみ野市特定高齢者介護予防事業『生活らくらくクラブ』の活動を通して得たこと（経験内容、満足など）を探索することである。

本研究により得られた知見は、地域における介護予防サポーターの実践につなげるための情報を提供できると考える。

2. 方法

(1) 対象

平成21年度ふじみ野市特定高齢者介護予防事業『生活らくらくクラブ』（以下、予防事業）に参加した介護予防サポーター18名（全員女性）である。

(2) 調査内容

質問紙による自記式のアンケート調査で、調査実施方法は郵送調査とした。調査期間は予防事業が終了した2010年3月中旬～末日であった。

調査内容は、①基本属性：年齢、職業、介護経験、現在の健康状態、②予防事業に関すること：参加理由（11の選択肢）、受講終了後の活動希望（すぐ活動したい～活動したくないの3件法）、③予防事業における活動に関すること：事前説明会の理解程度（7割以上、4～6割、3割以下）、参加目的（自由記載）、参加回数、活動に関する満足度（大変満足～大変不満の4件法）、活動経験から得られたこと、事業に関する意見、要望、感想（自由記載）、④今後の介護予防サポーター活動に関すること：介護予防サポーター活動の他者への勧め（勧める～勧めないの3件法）、活動したい内容（6の選択肢）、活動に必要な支援（4の選択肢）である。

(3) 分析方法

アンケート調査票の自由記載の項目以外は項目ごとに単純集計した。自由記載の項目は内容からカテゴリーを抽出して、それによって分類した。

(4) 予防事業の内容

研究者は埼玉県ふじみ野市（人口106,000人）高齢福祉課と12回（1回90分）の予防事業を実施した。

なお、特定高齢者とは65歳以上で生活機能が低下し、近い将来介護が必要となる恐れがある高齢者で、高齢者人口の5%が見込まれている。そして、特定高齢者には「運動器の機能の向上」「栄養改善」「口腔器の機能の向上」などを目的とするプログラムが提供される。

「要支援状態及び要介護状態になることを予防し、対象者の生活機能の維持向上及び生活の質の向上を図り、自立した生活を継続できるように支援することである」という事業目的（ふじみ野市特定高齢者介護予防事業実施要綱第1条目的）を具現化するために、運動器の機能の向上のための事業であるが、総合的なプログラムを提供することとした。事業1回のスケジュールを図1に示す。

他市町村の事業に比べて特に独創的な部分は、生活の再構築プログラム（内容：事業目標、運動の意味づけ、運動定着、転倒予防、介護予防の知識、作業・活動の意味付け、

日常生活活動の意味)と、介護予防の知識の修得のプログラム(クイズ形式、グループワークの方法による提供)にある。これらのプログラムのテーマと実施方法を図2に示す。

(5) 予防事業における介護予防サポーターの役割

役割は、① 受付・案内、② 座位の設定(補高台等を用意)、③ トイレ誘導、④ 会話の促進、⑤ プログラム参加である。

なお、ふじみ野市では、介護予防サポーターは市広報により募集(定員30名)しており、そこには「高齢者や地域の集まりに関わり、地域の中で転倒予防体操などを実践していきたいと考えている人を対象として、転倒予防体操の普及や介護予防の取り組みについての講座を開催する」

とある。介護予防サポーター講座(表1)を受講した者が介護予防サポーターとなる。

これまで、介護予防サポーターの市が提供する実践の場はなかった。そこで、過去3年間で養成した介護予防サポーターに協力(無償)を依頼した。予防事業の参加意向の調査をして、参加希望がある者に対して介護予防サポーター事前説明会(表2)を開催した。内容は、① 介護予防の概要、② 予防事業の紹介、③ 介護予防サポーターの役割、④ 地域包括支援センターの紹介である。

(6) 倫理的配慮

本研究は文京学院大学保健医療技術学部倫理審査委員会の承認を受けている。また、調査は無記名で実施しており、調査目的、結果の公表の方法を記載した。

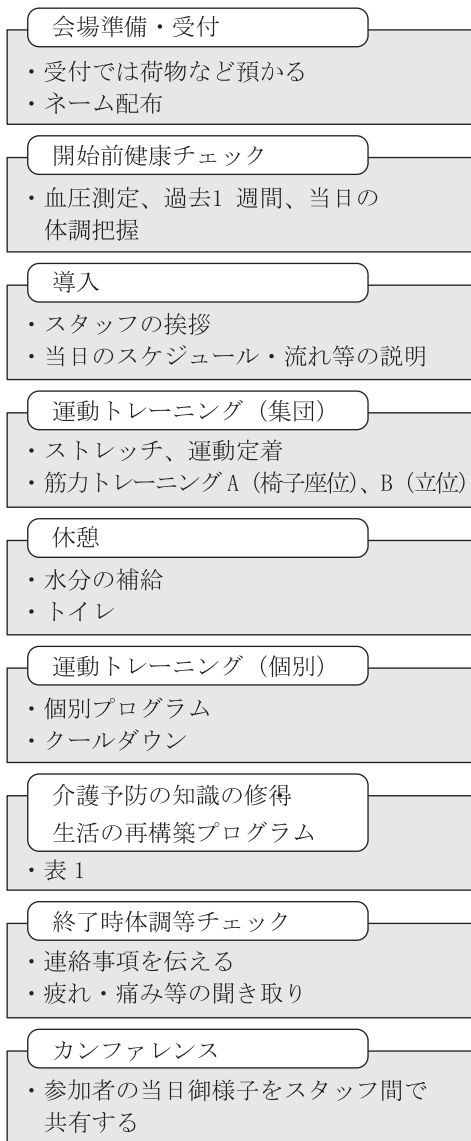


図1 事業1回のスケジュール

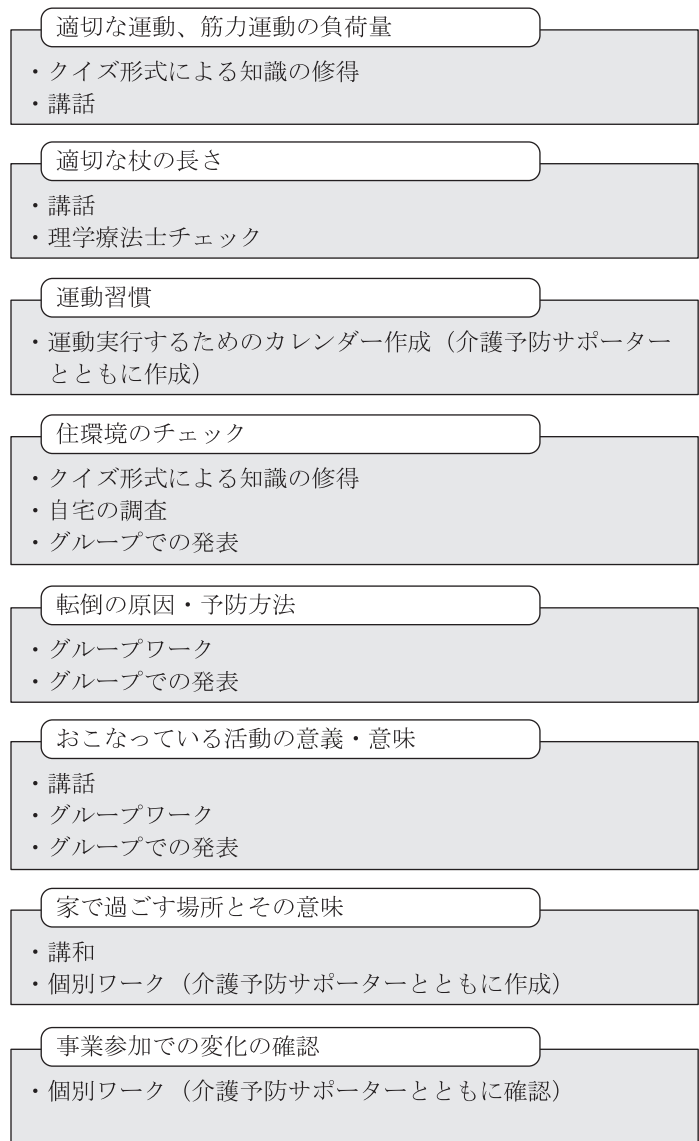


図2 介護予防の知識の修得・生活の再構築プログラムのテーマと実施方法

表1 介護予防サポーター講座（市報ふじみ野 2009.9）

1日目	1) オリエンテーション 2) 講話 ・高齢者の身体的・精神的特徴を踏まえた接し方について ・地域支援活動，ボランティア活動について 事例紹介，ボランティアの心得，自己啓発について ・高齢者の生活のポイント
2日目	転倒予防体操などの運動プログラムを地域で実施するための実施方法・注意について 講師 東京都老人総合研究所 金憲経氏
3日目	1) レクリエーション 2) どのような地域活動を目指すのか（グループワーク） 3) 地域包括支援センターの紹介

表2 介護サポーター事前説明会の内容

1. 受付
2. 介護予防の概要
3. 生活らくらくクラブの紹介
4. 介護予防サポーターの役割
5. 注意すること（安全管理，会場の危険箇所，個人情報保護など）
6. 地域包括支援センターの紹介など

3. 結果

3.1 基本属性（表3）

回答は16名（回収率88.9%）から得られた。対象者の年齢は60から69才，主婦，介護経験がないものが6割を占めた。

3.2 ふじみ野市「介護予防サポーター講座」に関する こと

(1) 講座の参加理由（図3）

「介護予防の知識を得る」が15名（93.8%）と最も多く，「ボランティア活動に参加する」12名（75.0%），「健康維持」11名（68.9%）と続いた。一方，「社会に貢献する」5名（31.3%），「他人の役に立つ」3名（18.8%）のような「人のため」は少なかった。

(2) 受講終了後の活動希望（図4）

「すぐ活動したい」と「いずれ活動したい」がほぼ半数ずつであった。

3.3 予防事業における活動に関すること

(1) 事前説明会の理解程度

内容理解の程度は「7割以上」11名（68.8%）と最も多く，「4～6割」4名（25.0%），「3割以下」はいなかった。「無回答」1名（6.3%）であった。

表3 基本属性

		人 (%)
年齢	40～49歳	0 (0.0)
	50～59歳	3 (18.8)
	60～69歳	10 (62.4)
	70歳以上	3 (18.8)
職業	主婦	11 (68.7)
	無職	2 (12.5)
	会社員	1 (6.3)
	自営業	0 (0.0)
	未記入	2 (12.5)
家族への介護の経験	介護中	1 (6.3)
	介護経験あり	6 (37.5)
	介護経験なし	9 (56.2)
健康状態	とても良い	3 (18.8)
	やや良い	3 (18.8)
	ふつう	10 (62.4)
	やや悪い	0 (0.0)
	悪い	0 (0.0)

(2) 参加目的

『知識の修得』に関することでは「介護予防の知識の修得」5名，「健康維持」「家族等の介護が必要になった時役立つ」各2名，『ボランティア活動』に関することでは「介護予防サポーター講座を活かしたい・実践したい」2名，「ボランティア活動をしたい」「ボランティア活動の研修」各

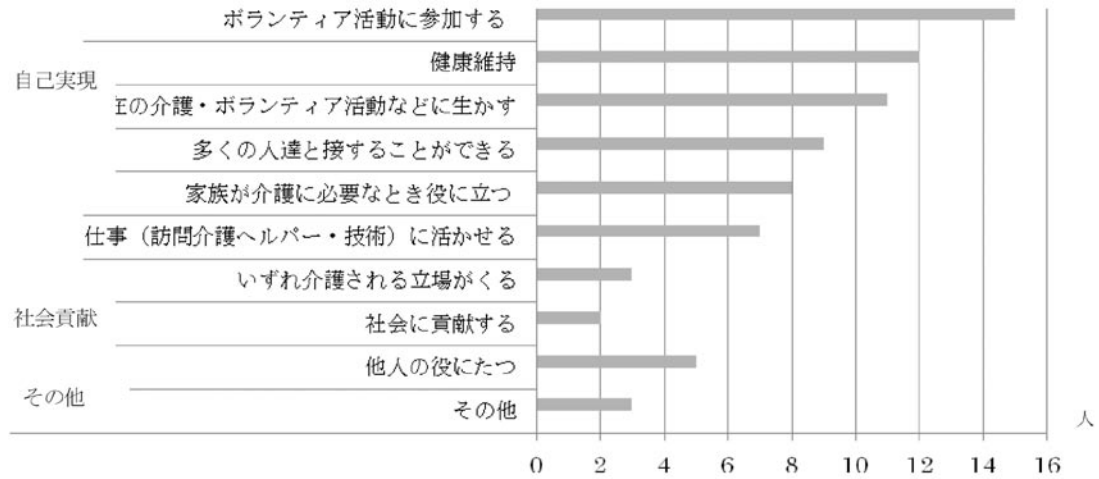


図3 「介護予防サポーター講座」の参加理由

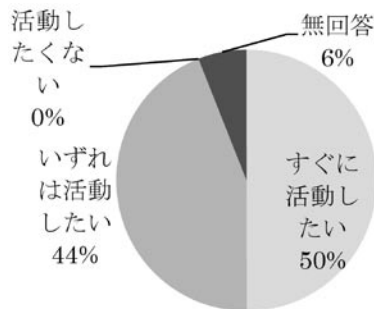


図4 受講終了後の活動希望

1名であった。『社会貢献』に関することでは「社会貢献・人の役に立つ」4名、『その他』では「している活動に役立てる」2名、「地域の役員をしているため」「地域の現状を知る」「予防事業に関心がある」各1名があった。

(3) 参加回数

事前説明会時に参加数は、一人あたりの参加回数が最大5回でシフトを組んだが、事業開始後にこれ以上の参加希望があり容認した。このため、参加平均回数は4.6回、最大7回、最小2回であった。

(4) 活動経験から得られたこと（表4）

抽出できたカテゴリーは4つで、『知識』『自己実践』『高齢者からの影響』『交流』があった。

表4 事業の体験から得られたこと

カテゴリー	内容
知識	運動は継続することで機能維持・向上ができ、健康に役立つ (3)
	身近なもので運動ができる (1)
	体操の方法（無理せず、個人の能力に適した運動、楽しく行う） (1)
	らくらく体操 (1)
	体力低下の状態を知り日常生活態度へ意識付けできる (1)
	健康に関する知識 (1)
	ボランティアとして参加したが自分自身に役だった (1)
ボランティア活動の情報が得られた (1)	
自己実践	自分らしく生きるためには予防が大切である (1)
	体操を生活に取り入れて実践している (1)
	らくらくクラブでの運動は役立つので多くの人に広めたい (1)
高齢者からの影響	サポーターとして他の人に教えたい (1)
	対象者との交流を通して対象者の前向きな姿勢に刺激を受けた (1)
交流	接してみても対象者が真剣に日々を過ごしていることがわかった (1)
	友人ができた (1)

() は人数

このうち『知識』に関することが最も多かった。具体的な運動方法に加え「運動は継続することで機能維持・向上ができ、健康に役立つ」のような考え方もあった。また、この事業対象の特徴ならではの『高齢者からの影響』があった。

(5) 活動に関する満足度

「大変満足」6名(37.5%)と「やや満足」8名(50.0%)を合わせて9割に達した。

事業についての意見などでは、「体操の実施方法の工夫」「地域への広がり期待」「対象者の意見を聞きたい」「もう少し活動したかった」があった。

3.4 今後の介護予防サポーターとしての活動

(1) 介護予防サポーター活動の他者への勧め

介護予防サポーターになることを周囲に「勧めたいと考えている」7名(43.8%)、「どちらともいえない」9名(56.2%)であった。

(2) 介護予防サポーターとしてしたい活動(図5)

「市町村が実施する介護予防事業へボランティアとして参加」は50.0%と最も多かった。「地域の公民館などでの運動を中心とした介護予防教室の開催」は31.3%にとどまった。

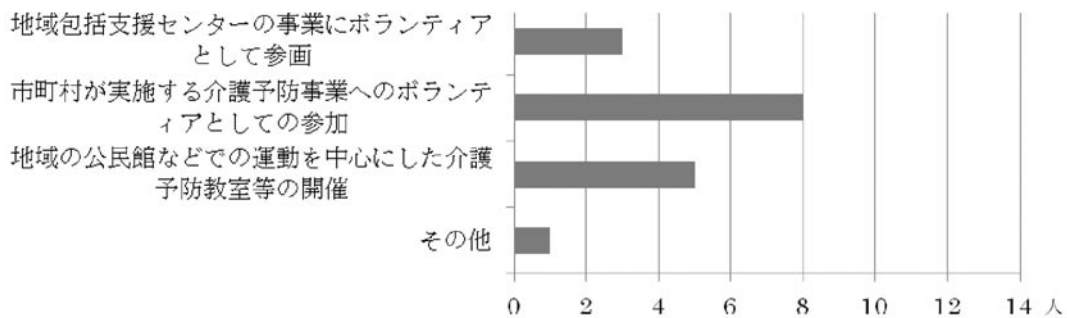


図5 介護予防サポーターとしてしたい活動

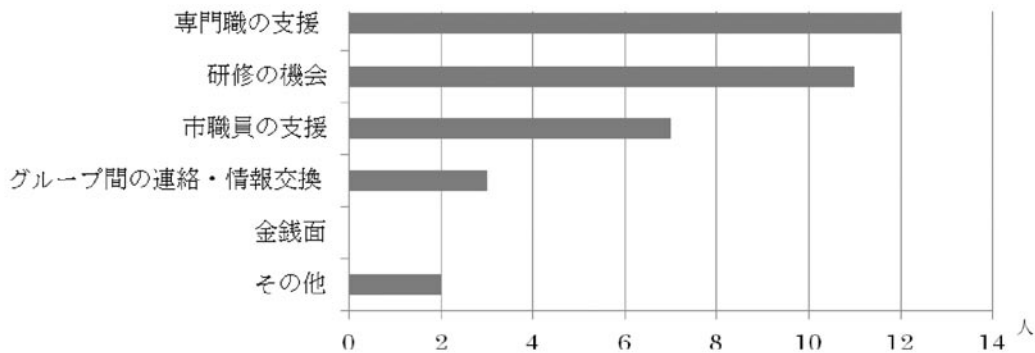


図6 今後の活動に必要な支援

(3) 介護予防サポーター活動に必要な支援(図6)

「専門職の支援」12名(75.0%)、「研修の機会」11名(68.8%)が上位を占めた。ふじみ野市では介護予防サポーターの自主グループはないために、「グループ間の連絡・情報交換」は3名(18.9%)であった。

4. 考察

4.1 特定高齢者介護予防教室のボランティアの意味

「介護予防サポーター講座」の参加理由は「ボランティア活動に参加する」を全体の7割が選択しているが、「すぐに活動したい」は半数であった。また、介護予防サポーターとしてしたい活動内容では、「地域の公民館などでの運動を中心とした介護予防教室の開催」が約3割であった。このように、本事業に参加するボランティアは、ボランティア活動の準備をしておき、機会があったら活動する者が多く、何かやろうと自分からアクションを起こして、機会を作り活動する者は少ないと言える。

これには、介護予防事業のボランティアは役務提供、お手伝い型の活動形態の「サービス型ボランティア活動」であること、また、池田ら¹³⁾の20歳以上の既婚女性1,642名のボランティア活動の行政と住民との関わりの調査で

は、福祉の実施についての考えは、「ボランティアは行政主体に育成して福祉サービスに活用すべき」43.9%、「福祉の実施は行政が主体となるべき」11.4%のように行政主体が5割強を占め、「行政は条件整備にとどめるべき」19.3%、「住民主体なので行政介入は不適切」10.5%、「その他等」14.9%であったことから、行政が提供する作られた機会に参加するという考え方が影響していると思われる。

日下¹⁴⁾らはボランティアに参加している、またはボランティアセンターに登録している122名の調査から、ボランティア活動観は「社会的貢献（地域社会に貢献できる、社会の見方が広がるなど）」、「自己実現（新しい友人を得る、健康や体力に自信がつく、生活に充実観ができる、自分自身の成長や生きがいを得ることができる）」、「余暇（時間、お金に余裕がある、自分たちの手で暮らしやすい地域社会をつくるなど）」の3因子が抽出された。池田¹³⁾のボランティア活動調査では、ボランティア活動をしよと思った気持は、日下の研究で抽出された活動観の「社会的貢献」に含まれる「地域社会を良くしたい」51.0%、「困っている人の手助けしたい」47.8%が上位で、「自己実現」は「新しい人との出会いを作りたい」40.2%で、他は3割以下であった。本研究の予防事業の参加理由をみると、「社会的貢献」よりは「自己実現」の項目を多く選択していた。これは、日下、池田の調査の対象は男女であるが、本調査では対象者全員が女性であり、60～69才が全体の6割を占め、主婦が6割強であることから、「介護」という内容は現在・将来における身近な課題であることの影響と考える。

4.2 介護予防教室のボランティア経験から得られたこと

活動から得たことの見解は、知識、およびその実践が多い。これは事業内容から当然であると思われる。本事業の特徴である生活の再構築プログラムからは「自分らしく生きるためには予防が大切であると思った」「現在行っている活動を維持する」、介護予防の知識の修得プログラムからは「運動は継続することで機能維持・向上ができ、健康に役立つ」「身近なもので運動ができる」が得られたと思われる。

また、『高齢者からの影響』は、特定高齢者のボランティアならではの意見である。前向きに地域で暮らす人生の先輩である高齢者に接することにも意味があることがわかった。

田中¹⁵⁾らはボランティア活動評価の視点として高齢者への援助が一時的な奉仕活動に留まらず、ボランティアに

とっては自身がどれほど充実感や意義を感じて活動を継続できるかをあげている。本予防事業における活動は、『自己実現』の内容等から、一方的な奉仕活動ではなく、自身で充実感や意義を感じたと言える。

また、日下¹⁴⁾らは、サポーターの満足度は個人の自尊感情と密接に関わりがあると報告している。このことから、介護予防サポーターは、ボランティア経験が満足と9割が回答しており、満足感に加えて自尊感情が得られたと考える。

4.3 介護予防サポーターが自主的に地域で活動するために

地域の介護予防は、市町村がどれだけ熱心に地域づくりに取り組むか、そしてその地域の人たちがどれだけ自主的に活動することが鍵となっている。後者に関しての支援は、群馬県の市町村に対する調査では8割強がサポーター、自主グループを育てたいという意向を持っていた¹⁶⁾。また、行政に勤務する作業療法士、理学療法士の調査では、自主グループの活動の支援が重視されている¹⁷⁾。

地域の公民館などでの運動を中心とした介護予防教室の開催、介護予防に関する行事などを企画する等の活動のようなアクション型のボランティア活動をするためには、第1に介護予防サポーター講座受講後に全体の4割の「いずれ活動したい」との回答を、「すぐに活動したい」との気持ちに高める必要がある。これには、介護予防サポーターの研修プログラム、および予防事業におけるボランティアのためのプログラムが必要であろう。これらの例として、介護予防サポーター養成においては、大東市では市町村の理学療法士・作業療法士が定期的に知識、制度などの情報を伝える研修会を開催して自信をもって障害者に接することができるように支援している¹⁸⁾。また、太田¹⁹⁾は、介護予防に関わるボランティアの事前研修（ボランティアの役割、集団活用法、対人交流の促進方法、プログラム立案や展開法、サロンでの実際の展開）を作業療法士が行い、プログラム立案や展開である技術側面で自信があるのは4割にとどまり、実際場面でのこれらの強化が必要と述べている。サポーター講座などの研修における方法では、小森⁶⁾は「地域活動につながるきっかけ」となる座談会を強化する。塚野²⁰⁾はグループワークで何度か話し合い、自分でできる範囲で手伝うというイメージアップが図れるようなテーマを工夫して討議することで、介護予防を地域に広めると意識開拓ができたと報告している。

第2に予防事業後に地域での自主活動につなげる必要がある。このためには、高齢者のボランティア活動には「きっ

かけ」と「場所づくり」が大切である²¹⁾ことから、これには行政の支援が必要である。李ら²²⁾は高齢者を中心とした自主グループが地域で活躍できるまでには、行政の積極的な関与が必要であったと報告している。なお、サポーター側でも、支援を求めている。群馬県の調査では介護予防サポーターの約半数が、市町村職員の支援を望んでいた¹⁶⁾。また、本研究においても専門職、市職員の協力、研修会の開催を望んでいた。

渡辺ら²³⁾、林ら²⁴⁾はボランティアに対する行政の役割として「支援体制」「情報提供」「技術支援」「機会の提供」を挙げており、このような支援も必要であろう。

結語

介護予防サポーターが市主催の特定高齢者介護予防事業の活動経験を通して得たことを調査することを目的とした。活動経験から得たことは『知識』『自己実践』『高齢者からの影響』『交流』があった。このうち『知識』に関することが最も多かった。

地域における介護予防に普及・啓発には、住民組織が必要である。本予防事業後に自主グループの成立・活動には至らなかったため、介護予防サポーターに対するプログラムの開発、行政の支援内容の検討が必要であると考えられる。

謝辞

本研究にご協力いただきました介護予防サポーターの皆様へ深く感謝申し上げます。

文献

- 1) 地域支援事業実施要綱。 Available from: URL: http://www.mhlw.go.jp/topics/2007/03/dl/tp0313-1a-05_01.pdf
- 2) 群馬県介護予防サポーター育成マニュアル。 Available from: URL: www.grn-net.com/document/document1.pdf
- 3) 群馬県介護予防サポーター育成調査報告書。 Available from: URL: www.grn-net.com/document/document2.pdf
- 4) 介護予防サポーターを養成し住民による「見守り」力を強化。 ケアマネージャー。 2009; 11 (8): 62-65.
- 5) 「サポーター」養成で介護予防を普及 ―宮城県仙台市の取り組み―。 月刊介護保険。 2010; 4: 3-6.
- 6) 小森昌彦。 介護予防サポーターが地域で活動するた

めの要件について。 日本公衆衛生学会総会抄録集。 2009; 68: 472.

- 7) 小澤芳子。 ボランティア活動への参加が高齢者に及ぼす影響。 老年社会科学。 2008; 30 (2): 321.
- 8) 芳賀博。 大学・自治体・地域住民の連携による介護予防事業の可能性。 リハビリテーションスポーツ。 2006; 25 (1): 18-23.
- 9) 今井忠則, 奥野純子, 戸村成男, 山川百合子, 鈴木恵子, 柳久子。 介護予防推進ボランティア活動が健康関連 QOL に及ぼす影響 ―地域社会への貢献意識に着目して―。 プレイマリケア。 2009; 32 (4): 200-208.
- 10) 松坂誠應, 中原和美, 井口茂。 虚弱高齢者の運動・心理機能向上に対する高齢運動指導ボランティアの効果。 リハビリテーション医学。 2009; 46: 392.
- 11) 島貫秀樹, 本田春彦, 伊藤常久, 河西敏幸, 高戸仁郎, 坂本讓, 他。 地域在宅高齢者の介護予防推進ボランティア活動と社会・身体的健康および QOL との関係。 日本公衆衛生雑誌。 2007; 54 (11): 749-759.
- 12) 松岡広子。 後期高齢者のふれあい活動への参加経緯について ―住民主体の介護予防活動を通して―。 訪問看護と介護。 2004; 9 (8): 614-618.
- 13) 池田勝徳。 21世紀高齢社会とボランティア活動。 京都: ミネルヴァ書房, 2004. p.317, p.320.
- 14) 日下菜穂子, 篠置昭男。 中高年者のボランティア活動の意義。 社会老年科学。 1998; 19 (2): 151-159.
- 15) 田中共子, 兵藤好美, 田中宏二。 高齢者援助ボランティアにおける活動の動機と効果 ―ソーシャルサポートの交換の視点を中心に―。 文化共生学研究。 2007; 5(1): 51-69.
- 16) 深澤昌子。 群馬県の介護予防サポーターが活躍するための地域連携の検討。 リハビリテーション連携科学。 2009; 10: 73-80.
- 17) 徳江与志子, 西方浩一, 古田常人, 他。 一般高齢者に対する介護予防プログラムの検討。 文京学院大学共同研究所紀要 (投稿中)。
- 18) 逢坂伸子。 住民参加型介護予防・生活支援事業の開拓に向けて。 リハビリテーション連携科学。 2006; 7(2): 82-84.
- 19) 太田崇, 竹田徳則, 近藤克則, 柳洋子, 松本由美子。 介護予防推進事業に向けた作業療法士によるボランティア研修の有効性。 作業療法。 2009; 28: 596.
- 20) 塚野一子。 加賀元気モリモリサポーター養成講座。 保健師ジャーナル。 2008; 64 (12): 1112-1115.
- 21) 福田志津枝, 古橋エツ子。 これからの高齢者福祉。 京

- 都：ミネルヴァ書房，2002. p.72.
- 22) 李恩兒，秋山由里，中村好男. 高齢者の介護予防推進ボランティア活動の自主グループ設立に関する過程分析. スポーツ科学研究. 2008；5：246-252.
- 23) 渡部月子，櫻井尚子，奥山則子，清水由美子，星旦二. 都市における自主グループ活動の特性に関する研究 —健康グループへの支援—. 運動とスポーツ. 2003；9（1）：25-31.
- 24) 林志保. 住民主体の地域づくりと協働する行政のあり方 —住民自主グループのエンパワメントの分析から—. 香川医科大学看護学雑誌. 2003；7（1）：145-154.

Things a Preventive Care Supporter Obtained through Experiencing Activities in a Preventive Care Project for Elderly Persons who Have Lowered Vital Functioning

Yoshiko Tokue¹, Yuko Toida², Mieko Endo², Mie Tsuzuranuki², Kojiro Morita³, Yuma Inada⁴

¹Department of Occupational Therapy, Faculty of Health Science Technology, Bunkyo Gakuin University

²Welfare for the Elderly Section, Fujimino City

³Tokyo Management Division, Metropolitan University

⁴Graduate School of Human Studies, Bunkyo Gakuin University

Abstract

The key to preventive care is found in how ardently municipalities take on community improvement, as well as in the people of the community becoming active on their own. Therefore, the purpose is to investigate what can be obtained through a preventive care supporter experiencing activities sponsored by a municipality in projects that support the improvement of functions in elderly persons whose vital functions have deteriorated and who may need care in the near future. Subjects were 18 preventive care supporters (all female) trained by the municipality. The method employed was a questionnaire completed in writing, and such was implemented by mail. Roles of the project were: ① Reception and information; ② Setting loci; ③ Restroom instruction; ④ Promoting conversation; and ⑤ Program participation. Responses were obtained from 16 people (88.9% answer rate). The average number of times of participation was 4.6, with the highest number being 7, and the lowest being 2. The age of subjects ranged from 60 to 69, with housewives and those with no experience in care giving being 60%. Ninety percent felt satisfaction in these activities. There were four categories of experience obtained from activities: ① Knowledge; ② Self actualization; ③ Influences from elderly persons; and ④ Relationships. Of these, items related to "Knowledge" were most prevalent. In addition to specific exercise methods, there was a mindset that reflected project characteristics such as, "Continual exercise maintains and improves functions, as well as benefiting health." Furthermore, "Influence from Elderly Persons" was reflected in characteristics of the subject project. As no volunteer groups were established or active after the project, it is thought that examinations of programs for preventive care supporters and government support are necessary.

Key words — preventive care, preventive care supporter, volunteer, frail elderly