

**(論文博士) (様式 4)**

## 学位論文の内容の要旨

( 深澤 昌子 ) 印

## 主論文

Effect of group activities on health promotion for community-dwelling  
elderlies

(地域高齢者の健康増進におけるグループ活動の効果)

## 主論文の要旨 (2,000字程度)

日本の厚生労働者は、2025年までに、地域高齢者が自宅でできるだけ独立した生活ができるように地域包括ケアシステムの構築を目指している。地域包括ケアシステムは住まい・医療・介護・予防・生活支援の一体化である。

地域高齢者が集う活動には2つのタイプがある。「高齢者教室」、「ふれあいいいきサロン」(以下、サロン)である。高齢者教室は市町村公民館等で実施する生涯学習形式の社会教育活動であり、1973年から国庫補助がおりている。市町村公民館の担当職員が実施期間から教育内容まで毎年決め、実施する。サロンは、1994年に全国社会福祉協議会が提唱した自主グループ活動であり、市町村社会福祉協議会がサロンに助成金を支給している。近所の自主公民館等で行われ、気楽で楽しい自由な活動である。サロンはボランティアである担い手と参加者が話しあい、活動内容を決め、継続していく。

本研究は、健康増進に有効な運営方法を明らかにすることを目的とし、高齢者教室とサロンの開始後2回目(以下、初回調査)とその6ヵ月後の計2回、参加者(担い手を含む)へ健康関連の評価指標を用いてアンケートを実施し、効果を検討した。

参加者は、10箇所の高齢者教室354人、8箇所のサロン96人で、結果を統計的に解析した。アンケートの主たる健康上の評価項目は、外出頻度、グループ活動の頻度、生活体力をはかるMotor Fitness Scale(以下、MFS)、主観的幸福感をはかる改訂PGCモラル・スケール(以下、PGCMS)、精神的自立性尺度(以下、MPI)、老研式活動能力指標の下位尺度である手段的自立(以下、IADL)とした。加えて、10箇所の高齢者教室の市町村公民館の担当職員と8箇所のサロンの担い手(ボランティア)の代表者には、グループ活動の運営方法と内容について調査した。

アンケートの解析結果では、高齢者教室の全数では、MFS( $p=0.007$ )とPGCMS( $p=0.001$ )が、6ヵ月後、有意に改善した。一方、MPIは有意に悪化した( $p=0.015$ )。高齢者教室の高頻度群(開催講座数7以上)はMFS( $p=0.043$ )、PGCMS( $p<0.001$ )が6ヵ月後、有意に改善し、他の評価項目には有意差はなかった。しかし、低頻度群(開催講座数6以下)は、MPIが有意に悪化し( $p=0.013$ )、他に有意に改善する評価項目はなかった。ボランティアでない群は、生活体力をはかるMFSが有意に改善したが( $p=0.004$ )、精神的な自立の評価であるMPIは、有意に悪化した( $p=0.010$ )。

サロンは、月2回以上の実施群は6ヵ月後、IADLは有意に改善したが( $p=0.046$ )、月1回の実施群では、有意に悪化した( $p=0.004$ )。

以上、本研究で高齢者教室とサロン活動を検証した結果、高齢者教室では生活体力と主観的幸福感が改善し、これらは高頻度群のみでの改善であった。サロン活動では高頻度開催群のみで手段的自立が改善した。したがって、高齢者教室やサロン活動で健康増進効果を得るためには、ボランティア群、ボランティアでない群の特性に関わらず、集う回数(開催回数)や開催頻度が高いことが、健康増進効果の主たる要因となることを示す結果となった。