

## 在宅高齢者を対象としたミニサテライト・デイの課題と展望

栗本 一美<sup>1)</sup>\*・矢嶋 裕樹<sup>1)</sup>・山本 智恵子<sup>1)</sup>・八木 一江<sup>2)</sup>

在宅看護

(2012年11月28日受理)

A県B市C地区の老人クラブ活動の一環として毎年、C地区の住民を対象に教員と学生が出向き、ミニサテライト・デイを実施している。本研究では、ミニサテライト・デイ参加者を対象としたインタビュー調査を実施し、地域住民の視点からミニサテライト・デイの意義や課題、要望を明らかにすることを目的とした。インタビューは構造化面接法で実施した。質問内容は、対象者の基本属性に加えて、ミニサテライト・デイへの参加動機および期待、ミニサテライト・デイ参加前後の健康意識の変化、ミニサテライト・デイに対する要望などで構成した。その結果、参加者はミニサテライト・デイに「実施回数の増加」「学生との交流」「健康に関する知識の提供」「健康に関する身体計測の実施」を求めている。以上により、学生も動員できるように検討する必要があると考えられた。また、健康教室の内容として、食生活など「塩分を控える」など「控える思考」ではなく、具体的に何をどれくらいとる必要があるのかを伝えていくことの重要性が示唆された。

(キーワード)在宅高齢者, 介護予防, ミニサテライトデイ

### 緒言

今日、わが国では悪性新生物や心疾患、脳血管性疾患などの日常生活やライフスタイルのあり方に起因する生活習慣病が主要な死因となっており、その予防が重要な課題となっている。また、介護保険法の改正の施行に伴い、高齢者の健康づくりや福祉施策が「介護予防重視型」へと転換を迎え、地域に住む高齢者に対しては、健康で活力をもって生活できる地域づくりなどの取り組みがなされるようになった。

A県B市においても高齢者に対して介護予防事業や生活支援事業などの展開がなされている。A県B市にあるD大学は、高齢化率が35.7%と高く、過疎化が進む中山間地域にある。筆者らは、2004年度以来、地域貢献の一環であり、また在宅生活を送っている高齢者を対象への高齢者支援活動の一つとして「サテライト・デイ」を実施している。現在、B市街から離れ、高齢化率が40%と高く、公共交通手段が不便で、行政や公民館活動に参加しにくい地区3カ所に、年約5回「サテライト・デイ」として実施している。また、数時間ではあるが、「ミニサテライト・デイ」として要請があった5カ所の地区を対象に年1回実施している。

そこで、本研究では地域特性や住民のニーズに応じた健康教育プログラムを開発するための基礎的資料を得ることをねらいとして、ミニサテライト・デイ参加者を対象

としたインタビュー調査を実施し、地域住民の視点から本取り組みの意義や課題、要望を明らかにすることを目的とした。

### 研究目的

地域特性や住民のニーズに応じた健康教育プログラムを開発するための基礎的資料を得ることをねらいとし、ミニサテライト・デイ参加者の視点から本取り組みの意義や課題、要望を明らかにする。

### 『サテライト・デイ』の概要

『サテライト・デイ』は、在宅高齢者が自宅から徒歩で通える距離に、近隣の高齢者たちが集まることができるサロンのような場を設け、そこへD大学の教員と学生がその場に出向き、健康測定やレクリエーションなどを実施している。この『サテライト・デイ』の活動は、在宅高齢者にとって社会的閉じこもりの予防や生活に潤いと張りになるような時間と空間を提供することを目的としている。そして「のんびり・ゆったり・自由気ままに」をテーマに掲げ、高齢者が1日縁側でおしゃべりをする感覚の自由で気ままな雰囲気の空間を創出することも目標とし、D大学と行政機関、老人クラブと連携して活動を実施している<sup>1)2)</sup>。

\*連絡先: 栗本 一美 新見公立大学 看護学部 718-8585 新見市西方1263-2

1) 新見公立大学看護学部 2) 元新見公立短期大学非常勤助手

## C 地区での『ミニサテライト・デイ』の経緯と内容

C 地区老人クラブ会長より、D 大学に C 地区の老人クラブの会員に対して健康教育の実施依頼があり、2008 年より年 1 回「ミニサテライト・デイ」として実施している。1 回の実施に約 30 名前後の高齢者が参加している。C 地区の地域性や参加者の年齢などを考慮し、主テーマを脳卒中の予防や転倒予防、認知症予防などとし、それに関する健康測定、健康教室、簡単なレクリエーションなどを実施している（表 1）。2010 年度のテーマは「動脈硬化」についてであり、詳細は表 2 のとおりである。

表 1 ミニサテライト・デイ実施内容

年	テーマ	高齢者参加数	教員・学生参加数
2008	転倒予防	30	教員 6 名
2009	認知症を学んでみよう	36	教員 4 名
2010	動脈硬化について	31	教員 3 名 学生 2 名
2011	食生活を見直そう	27	教員 4 名 学生 3 名

表 2 今回実施したミニサテライト・デイの内容

時間	内容
13:00～	自己紹介 健康測定 / 手作業
14:00～	健康教室 「動脈硬化」
14:30～	レクリエーション ・健康体操 クイズ 歌
15:30	終了

## 調査方法

### 1. フィールド

対象となった C 地区は、B 市の市街地にあり、C 地区の平均年齢 49.3 歳、高齢化率 33.6% と B 市内の中では、若い世代も多く居住している地区である。公共交通手段も良く利便性のある地域である。B 市は中山間地域であり、田畑が多く、住民の多くは田や畑の仕事も行なっている。田畑で採れた作物を昔から保存食として利用され、積雪ある冬季では保存食を上手く活用して食事が取られ

ていたことより、高血圧や脳血管疾患が多く、また現代的な食習慣より生活習慣病も多い地域である。

### 1) 研究協力者及び研究対象者の概要

本年度の「ミニサテライト・デイ」参加者は 27 名であった。そのうち、事前に本調査の趣旨を口頭および文書にて説明し同意が得られた 10 名を研究対象者とし、インタビューを実施した。

対象者の内訳は、男性 3 名、女性 7 名であった。平均年齢は 75.4 歳で、10 名とも高血圧や骨粗鬆症など何らかの疾患を有していた。主観的健康観については、全員が「まあまあ健康だと思う」と認識しており、1 名のみ要介護認定を受けていた。また、他の事業に参加している高齢者は、「市のメタボ教室」1 名、「グランドゴルフ」2 名、「水彩画教室」1 名であった。

対象者は、同じ地区に住む老人クラブの会員でもあり、他の事業への参加もでき、近隣の友人等と交流を持ち、農作業や趣味活動を自ら行なうことができる者であり、どちらかといえば、食生活や健康に関して関心の高い集団といえる。

### 2. データ収集の方法

データは構造化面接により収集した。すべての面接は著者ら 4 名が実施した。主な質問項目は、1) 日頃、健康について心がけていること、気をつけていること、2) ミニサテライト・デイに参加したきっかけ、3) ミニサテライト・デイ参加前後の健康に関する考え方や意識の変化、4) 今後、ミニサテライト・デイに期待することや望むこととした。面接の際に、特定の回答を誘導しないように注意し、研究対象者が自由に意見や感想を発言できるよう極力配慮した。

面接内容はすべて IC レコーダーに録音し、逐語録を作成した。この逐語録を研究者間で繰り返し読み込み、研究協力者のミニサテライト・デイに対する期待や要望などを見出していった。

## 倫理的配慮

調査に先立ち、研究協力者の個人情報およびインタビュー内容の保護に努めること、個人が特定されないように結果は匿名で公開すること、研究への協力は任意であり、拒否したとしても何ら不利益を被ることがないこと、また、同意したのちでも研究協力はいつでも撤退できること、を口頭および文書にて説明した。研究協力者から口頭および文書にて同意が得られた場合にのみ、面接を実施した。

## 結 果

### 1. 日頃、健康に気を付けていること

対象者は「食事」と「運動」について日頃、気を付けていた。特に、2010年度のテーマに関わる食事についていえば「糖分量を減らす」「サプリメントを利用している」「減塩にする」「野菜を摂取する」「食事量を控える」「油ものを控える」「薬との関係で食べられない物がある」「漬物を制限して食べている」などの工夫が挙げられた。

運動については「以前教えてもらった体操を家でもしている」「片足で立ったり、歩いたりしている」「グラウンドゴルフなどを行っている」などの回答が得られた。

### 2. ミニサテライト・デイに参加したきっかけ

対象者8名が「会長からの連絡網での呼びかけ」をきっかけとして参加していた。また、1名は「検診を目的として」参加していた。

### 3. ミニサテライト・デイ参加前後の健康に関する考え方や意識の変化

今回実施した「動脈硬化」の講演を聴いた対象者からは、食生活について「カロリーなど自分の認識と多少ずれていた」「ご飯の量について忘れかけていることとか思い出すことができた」などが語られた。

また、ミニサテライト・デイ参加前後の健康に関する考え方や意識の変化については、「運動については、以前教えてもらって家でもしよる」「前は運動をしてなかったけど、やっぱり動かないけんから、寝たきりになっちゃいけないから」と語られ、食生活については、「前は濃い味だったが、薄味を心掛けるようになった」などの回答が得られた。

### 4. 今後、ミニサテライト・デイに期待すること、望むことについて

全員が特に「望むこと」はなく、「今まで通り」のものを望んでいた。しかし、「学生との交流」や足指力や血管年齢など「色々測定して欲しい」「年に2回開催して欲しい」「健康測定が楽しい」「体操が良かった」「人数は多すぎない方がいい。今日の人数(27人)がちょうど良かった」「自分が健康だということがわかることがいい」「病院では高血圧で何を食べてもいいかじっくり聞く時間がないが、サテライトで教えてもらえるのでいい」「一般的な健康について知ることができればいい」などが語られた。

## 考 察

### 1. 高齢者への指導内容の検討

対象者の多くの方が、「食事」と「運動」について日頃か

ら気をつけていることが明らかとなった。特に、食事については「減塩」や「糖分量を控える」ことを意識していることが明らかとなり、食事面から健康への意識として「控える」という思考が主であることが伺えた。日本人の食生活も欧米化となり、とりわけ男性の高齢者でメタボリックシンドロームが強く疑われる者は、60歳代で36.4%、70歳以上で36.9%にも及ぶ<sup>3)</sup>。このようにメタボリックシンドロームの可能性や塩分の多い食生活を行なっているC地区の食生活習慣を考えると「減塩」や「糖分量を控える」など、食事を控えるという思考は必要である。ただし、高齢者は身体活動の低下に伴い、身体機能の低下や食欲低下が起き、さらに身体活動が低下するという悪循環が生じやすくなる。また、厚生労働省は高齢者のための食生活指針で、低栄養に気をつけ、栄養不良を避けることが重要であると示している。「食事を控える」という思考は場合もすれば、高齢者が陥る悪循環のサイクルや低栄養状態に移行しやすい結果をもたらすことにもなりかねない。多様な食品を摂取することが地域在宅高齢者の高次生活機能の自立性の低下を予防するとの報告<sup>4)</sup>があるように、「〇〇を控える」という視点よりも、少しずつ多くの食品を摂取できるように今後は「どのような食品が摂取できていないか」という視点で高齢者に指導をしていくことが重要になると考える。

今回実施した「動脈硬化」についての講演を聴いた対象者の反応については、「カロリーなど自分の認識と多少ずれていた」「ご飯の量について忘れかけていることを思い出すことができた」などが語られており、対象者にとっては、認識の修正や以前知識として得たものの再認識の機会になっていることが伺えた。さらに「以前教えてもらって家でもしよる」「前は運動をしてなかったけど、寝たきりになっちゃいけないから運動をしている」「前は濃い味だったが、薄味を心掛けるようになった」と語られており、ミニサテライト・デイの中で行なっている講演を参考にして健康について意識し、日常生活に運動を取り入れられていたり、毎日の食事についても塩分等の量に気をつけながら料理するなど、対象者の日常生活の中に取り入れられていることが伺えた。健康に関する講演は、参加者の生活習慣を改善するきっかけのひとつになっているようである。

運動については、対象者が運動をする目的に「糖尿病で減量するためや健康を維持するため」「転倒予防」「寝たきり予防」と語られていることから、家庭でもでき、毎日継続できる運動の提案をすることで、さらに効果の向上が期待できると考えられる。

### 2. ミニサテライト・デイの運営

対象者の要望に「年2回希望」や「学生が参加しているのがいい」があり、開催の回数については、老人クラブの会

長をはじめ関係者と検討していく必要がある。

「学生の参加」については、学生にとってもミニサテライト・デイもサテライト・デイと同様<sup>5) 6)</sup>に看護の知識を提供する場でもあり、またサテライト・デイを通して異世代交流を通して、高齢者から多くの知識や地域の文化を教えていただくことにより、地域で生活しておられる看護の対象理解の深まりにも繋がり、看護の視野を広げたり、社会性を身につけていくには最も有効である。また、高齢者にとっても学生から看護や医療の専門知識を知る機会となると同時に学生に地域やその文化、慣習などを伝えるという役割が生じ社会性の維持にもなる。また、文化の伝承をする機会ともなり、有効と考える。現在、学生をボランティアとして募り参加しているが今後は実習に組み込まれるように検討していきたい。

対象者には、「色々測定して欲しい」「健康測定が楽しみ」「体操が良かった」「自分が健康だということがわかることがいい」「病気について聴きたい」「一般的な健康について知りたい」などの思いがあることが分かった。ミニサテライト・デイは、通常定期的に行なっているサテライト・デイの短縮の時間で実施しているため、これらの要望にこたえられるように、今後も対象者のニーズを常に把握しながら短時間で効果的な知識の提供が出来、対象者が個々で得た知識を基に健康的な日常生活を送ることができるようにしていきたいと考える。

熊谷<sup>7)</sup>らは、在宅高齢者が住みなれた地域で暮らすためには、高次活動能力（生活機能）の保持が不可欠であり、バランスの良い食事、運動する習慣、人との交流、心理的な安定感などが健康寿命の延伸を支える因子と報告している。このように、ミニサテライト・デイにてバランスの

良い食事摂取の指導や運動する必要性などの指導によって、知識の提供とともに、同世代、異世代の人との交流を通してミニサテライト・デイがこのような場になるように今後もしていきたいと考える。また、ミニサテライト・デイが開催されない期間、高齢者達が健康に関して自発的な取り組みが出来るような足がりをこの場から発信できるように構築していきたい。

## 文献

- 1) 平成 18 年度文部科学省現代的教育ニーズ取組支援プログラム地域のニーズに応える看護専門職養成～在宅高齢者支援プログラムとサービスラーニング～ 最終成果報告, 2008.
- 2) 栗本一美・古城幸子・木下香織, 馬本智恵: 在宅高齢者を対象としたサテライト・デイの運営評価, 新見公立短期大学紀要, 26, 177-185, 2005.
- 3) 盛岡のぞみ・草間かおる・長坂祐二: 高齢者肥満の現状と生活習慣介入に関する系統的レビュー, 山口県立大学学術情報, 4, 113, 2011.
- 4) 熊谷修・渡辺修一郎・柴田博他 8 名: 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能の低下の関連, 日本公衆衛生雑誌, 50, 1117-1124, 2003.
- 5) 前掲書 2), 177-186.
- 6) 古城幸子, 栗本一美, 木下香織, 岡本亜紀: 看護学生が在宅高齢者の生活圏域で実施する「サテライト・デイ」での教育効果, 日本看護福祉学会誌, 12(1), 14-15, 2006.
- 7) 前掲書 4), 1117-1124.