

転倒予防教室が参加者のストレス度合いにどのような影響を与えるのか？

～「ストレス」を数値化し、事業参加を有意義にするための工夫につなげる～

介護予防事業

参加者の満足度

数値による客観的評価

キーワードについては  
必ず3つ記入の事！！

札幌市東区介護予防センター伏古本町

発表者  
(研究者)

ソーシャルワーカー 豊嶋 優允

(協力者 北海道医療大学 鈴木 英樹教授)

施設の概要

※ここに記載した内容のうち、発表内容に直接重要な関係を持たない事項については、本資料をもって発表の際の説明から省略してください。

設置主体	社会福祉法人	経営主体	社会福祉法人 伏古福祉会
開設年月日	平成4年4月1日	所在市町村	札幌市東区
市町村人口	1,941,525 人	65歳以上人口 (高齢化率)	450,529人 (高齢化率 23,3%)
利用者定員数	利用定員なし 人	利用者平均年齢	73.5 歳
職員数	3 人	職員数内訳	センター長1名・保健師1名 ソーシャルワーカー1名
併設施設・事業	介護老人福祉施設・短期入所生活介護・通所介護・居宅介護支援事業所・訪問介護・グループホーム		
施設のサービスの概要	札幌市からの委託事業(市内53カ所・東区8カ所)による、地域の高齢者やその家族に対し、総合的な総合支援の実施、地域の福祉活動と連携して介護予防事業を実施、普及・啓発を行い、地域包括支援センターと連携・協力して、地域の高齢者の心身の健康維持や保健・福祉・医療の向上を図ることを目的とした事業。		

発表の概要

①取り組んだ課題

当法人では札幌市より介護予防事業(一次予防事業)を受託し、閉じこもり予防サロンや転倒予防教室等を実施している。これら集団に対する取り組みの効果として、従来より参加者へのアンケートが多用され、多くの場合、「楽しかった」「満足した」と回答される場合が多いが、満足度合いをアンケート以外の手法で客観的に評価することは殆ど無い。本取り組みでは、一つの客観的評価指標に注目し、参加者の教室開始時と終了時の楽しさについて比較を行うことで、満足度を客観的に評価し、今後の実施内容や教室運営時の工夫の一助にすることを目的とした。

②具体的な取り組み

教室参加者の参加前後の「楽しさ」を比較するために、転倒予防教室参加者に対し、教室開始時及び終了時に主観的調査と客観的調査を併せて実施し、その結果の分析から、教室参加が参加者に及ぼす心身の側面への影響について検討を行うこととした。

主観的調査としては、気分や痛みに関する主観的評価(Visual-analogue-scale; 以下VASとする)と教室に参加しての満足度をアンケートにて調査した。客観的評価については、NIPRO社製唾液アミラーゼモニターを用いて非侵襲的に唾液アミラーゼ活性を測定した。唾液アミラーゼモニターについては北海道医療大学より無償貸与を受けた。なお、唾液アミラーゼについては、交感神経系の興奮作用を表す指標の一つであり、唾液アミラーゼ活性の程度による、「快-不快」に判別の可能性についても報告されている。

なお、本教室は札幌市東区伏古地区にて4年前から開始されている。会場は地区会館を利用している。教室の運営スタッフは法人職員2名、北海道医療大学教員1名の計3人である。教室は毎週1回(約1時間)開催され、実施内容としては体調チェック、転倒予防のための講話や運動(ストレッチや低負荷での筋力トレーニング、運動用ラダーを用いた歩行運動)、参加者同士の交流となっている。

本教室参加者に対する従前の満足度調査として、過去には年1回程度アンケートによる満足度並びに要望等の把握を行っていた。

③活動の成果と評価

今回の発表における対象者は教室に参加していた25名であり、内訳は女性が22名、男性が3名であった。調査の結果として、主観的調査ではほとんどの参加者において気分や痛みについて何らかの訴えを有していたが、教室終了後では訴えの程度は減少傾向にあった。また、多くの参加者で教室の参加に対して満足したと回答していた。客観的調査(唾液アミラーゼ活性)については、多くの参加者において教室開始前後においてアミラーゼ活性に変化が認められており、教室の参加が本人の交感神経系に何らかの影響を及ぼしたことが確認された。

④今後の課題

今回の結果から、多くの参加者にとって教室への参加が交感神経系に影響を及ぼしていることが客観的に確認出来た。しかし、今後より良い事業にするために、教室における実施内容の相違(例として、交流のみの場合と運動を取り入れた場合との比較など)と満足度の関係や、本人の性格的傾向と満足度との関係、性別と満足度との関係、さらには、事業に参加してからの期間との関係などについても検討を進めていきたいと考える。従来より、教室事業の評価として、参加者アンケートが用いられてきたが、主催者側への遠慮や他者への配慮など様々な要因から、「満足した」「良かった」と回答する割合が多いものと推察されるが、主催者側は、こうした参加者の満足に関する主観的部分のみで判断するのではなく、客観的指標も織り交ぜながら、「あまり満足していない方々」や「参加に消極的な方々」をより良い方向に向けられるよう内容を工夫することが、サービスの継続利用に結びつくと考えべきであろう。

⑤参考資料など

- ・山口昌樹; 唾液マーカーでストレスを測る、ストレスと生活、P66-70.
- ・山口昌樹; 唾液センサーによる予防医療の革新、人工臓器42(1)、93-98、2013.
- ・中野敦行他; 唾液アミラーゼによるストレスの評価、バイオフィードバック研究38(1)、4-9、2011.