

# コミュニケーションを重視した介護予防運動教室が 高齢者の社会交流得点に与える影響

井上 実咲 (200711883、体力学)

指導教員：大藏 倫博、鍋倉 賢治、木塚 朝博

キーワード： 社会交流、抑うつ

## 【目的】

社会交流は、高齢者の心理社会機能の保持、向上の点から必要不可欠であり、社会交流が乏しくなるほど閉じこもりや抑うつになる可能性が高いと考えられている。そこで本研究では、コミュニケーションを重視した介護予防運動教室の参加者の中でベースライン時の社会交流低得点者(以下、下位群)に焦点をあて、社会交流得点が運動教室前後でどのように変化するかを検討した。また、社会交流得点の変化に伴う抑うつ状態の変化も併せて検討し、介護予防運動教室の有用性を明らかにすることを目的とした。

## 【方法】

対象者は、茨城県笠間市が主催する介護予防運動教室に参加した高齢者86名(平均年齢71.3±3.9歳)であり、教室前後に社会交流、抑うつ状態を調査した。下位群は教室開催前に行った質問紙項目の社会交流得点(LSNS)が25点以下の者で、26点以上の者を上位群とした。LSNSは3つの下位項目(家族ネットワーク、友人ネットワーク、相互ソーシャルサポート)から成り立っている。抑うつ状態尺度(GDS)はうつ気分、ポジティブ感情の低下、エネルギー減退の3つの下位項目から成り立っており、高得点(6点以上)になるほど、抑うつ度が高い傾向を示す。

運動教室は、週に1回、1回約2時間のプログラム(健康講話、準備運動、スクエアステップ、レクリエーション運動、整理運動)を3ヵ月間行い、準備運動、スクエアステップ、レクリエーション運動では二人組やチームを作ることで参加者同士やスタッフとのコミュニケーションが多くなるよう配慮した。

## 【結果と考察】

下位群のLSNS得点は教室前後で有意に増加しており(図1)、LSNSの下位項目である相互ソーシャルサポート得点が有意に増加した( $p<0.01$ )。相互ソーシャルサポートが改善したのは、裁量性が高く、外出や能動的な対人関係を含む運動教室を通して良好な相互支援行動が実践されたためと考えられる。以上は、介護予防運動教室の有用性を示唆する結果であったが、LSNS得点が25点以上にならなかったこ

とや、運動教室に参加することで改善が期待された友人ネットワークの改善がわずかだったことを考えると今回の介護予防運動教室が社会交流の場として十分に満足できる内容であったとは言い難く、さらなる改善の必要性が示唆された。

GDS得点は教室前後で有意に低下しなかった(図2)。それはGDSの下位項目であるうつ気分得点の有意に低下( $p<0.05$ )したにもかかわらず、エネルギー減退得点が高くなったためと考えられる。しかし、教室前にみられたGDS得点の上位群と下位群間の有意な差が教室後には無くなっていたことから、本教室の有用性がうかがえる(図2)。

## 【結論】

本介護予防運動教室は、社会交流の低得点者のLSNSを有意に改善することができたが、社会交流の場として十分に機能しているとは言い切れなかった。また、社会交流とGDSの関連性を明らかにすることはできなかった。

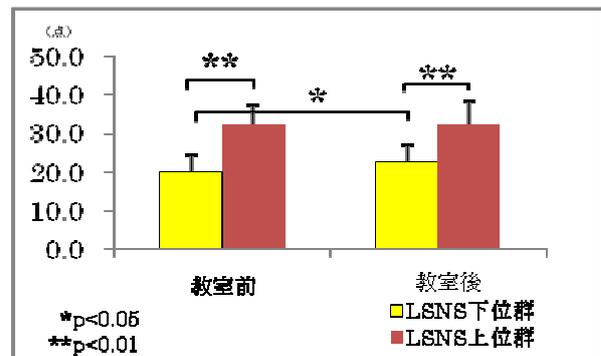


図1. 教室前後のLSNS得点の群間比較

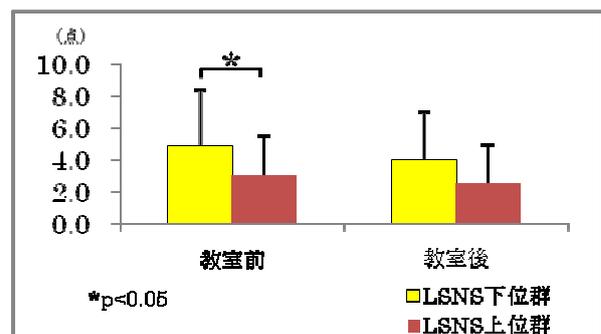


図2. 教室前後のGDS得点の群間比較