

介護予防教室における目的別レクリエーションプログラムの開発と効果に関する研究（2）

○小池和幸（仙台大学）高崎義輝（仙台大学）

I. はじめに

S大学では「転倒予防教室」を平成13年より近隣の2市5町の自治体と協力して転倒予防、認知症予防を中心とした介護予防教室を実施してきた。現在ではこれら健康教室の参加者への指導の他、介護予防等にかかわる指導者の養成事業を学生及び地域住民対象に並行して実施している。平成19年度からは、平成20年度より実施された特定健診、特定保健指導と関連付けて、従来の介護予防に加えて生活習慣病予防いわゆるメタボリックシンドローム予防のための肥満解消教室も実施している。

本研究はS大学のこれまでに実践してきた介護予防教室の内容を基にこの教室におけるレクリエーションプログラムの役割と効果を整理し、新たなプログラム開発を試みることを目的とするものである。平成18年度の本学会においてS大学のこれまでの介護予防教室におけるレクリエーションプログラムの構造の特徴を活動分析の手法を用いて分析した。合わせて従来のレクリエーション素材の介護予防教室への活用方法についての紹介を行った。今回は介護予防教室におけるレクリエーションプログラムの一部、効果と介護予防の目的別レクリエーションプログラム及びプログラム開発ツールについて示すものである。

II. 研究方法

1. I市の介護予防教室参加者のプログラム参加前後の体力、体組成分、介護リスク、気分の変化等の測定評価
2. 目的別レクリエーションプログラム開発ツールの作成と使用による実用性についての検討

III. 結果

1. 介護予防教室におけるレクリエーションプログラムの効果における一考察

介護予防プログラムの前後の比較から体組成分の変化は見られなかったが、気分や体力、介護リスクについては改善傾向であった。また、気分改善群とその他の群において気分改善群の方に体力向上が顕著であった。

2. 目的別レクリエーションプログラム開発ツールの作成と使用

介護予防プログラム計画シートを作成。シートの構成は①プログラムの内容②リスク・注意事項③運動の種類（アイコン）④運動部位以上4項目。

3. 目的別レクリエーションプログラムの紹介

IV. まとめ

介護予防教室の前後では気分、体力、介護リスクがそれぞれに改善傾向にあった。介護予防教室におけるプログラムが複合プログラムであることや教室以外での日常生活における参加者の暮らし方の違いが結果に大きく反映される。レクリエーションプログラムの持つ構造から身体側面への作用は考えられるが、それ以上にレクリエーションプログラムの効果としては、その場の気分（やる気）やその場の容認（環境やメンバー・グループの受容）に大きく関与するものと思われる。健康推進・維持のために運動継続は欠かせない。その動機づけに地域、自治体で行われる「介護予防教室」や「健康づくり教室」がある。教室では健康の講話や適切な運動やトレーニングの紹介が行われる。ここでの教室の印象が以後の運動習慣に関係するのではないかと考える。教室の印象はプログラムの内容や会場の様子、参加するメンバーの雰囲気などによって決定すると考えるとレクリエーションプログラムの役割は動機づけ時の気分、気持ちの決定に重要な役割を担うのではないかとと思われる。

目的に合ったレクリエーションプログラム作成においては、レクリエーションプログラムを使用する側に十分な意図が必要不可欠である。レクリエーションプログラムがこの領域で十分な社会的評価を得ていない要因の一つのレクリエーションプログラムが利用者に提供されるプロセスにおいてプログラムの処方的手続きがなされていないか、その習慣がないことに起因することがあげられる。状況を変化させるためには、保健、医療、福祉現場でレクリエーションプログラム実施に関わる人たちがレクリエーションプログラム使用の目的（意図）を事前に明らかにする必要がある。そのためには目的別にレクリエーションプログラム処方、計画するツールの使用が一般化することが重要だと考える。