

認知症予防を目的とした地域高齢者の主体的なグループづくりと継続の重要性

松田信江 稲生秀子 城直美 武石孝子 前田敦子 松田美紀子（特定非営利活動法人 認知症予防サポートセンター）
杉山美香（地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所）

はじめに

今後、ますます高齢化が進むとともに、認知症の患者数も増加することが予測されている。認知症の予防には、効果のある生活習慣を身につけ、継続することが大切である。継続するためには、楽しみながらの活動であること、支えあう仲間づくりが必要と考える。

東京都健康長寿医療センター研究所で開発された、地域型認知症予防プログラムは、地域の一般高齢者を対象としたプログラムで、予防効果の期待出来る行動の習慣化と主体的な活動の継続を目的としている。プログラムを支援するファシリテーターは、行動変容理論を用いて認知症予防に効果的な行動の習慣化を促すことと、高齢者の主体的な活動継続のために、楽しい自立的なグループづくりを支援する2つの視点を持って運営する。

このような方法で実施した地域高齢者のグループが自主活動化し、長く活動を継続していくことが、認知症予防のまちづくりに繋がっていくものと考ええる。



目的

本研究の目的は、調査１では、認知症予防ファシリテーター®へのアンケート調査の結果より、ファシリテーターの関わり方から、主体的なグループづくりの方法について報告する。

調査２では、自主活動グループのアンケート調査の結果より、自主活動の継続の工夫を報告する。

方法

調査１ 認知症予防ファシリテーター®アンケート

対象者 2017年8月現在 当センターに資格登録のある認知症予防ファシリテーター® 391名（男性97名、女性294名、平均年齢54.7歳）を対象に郵送にてアンケート調査を実施し、123名（男性36名、女性87名、平均年齢58.2歳）から回答を得た。回収率31.5%

質問項目 ファシリテーターの資格活用の有無、活動実績、担当したプログラム種別とグループ数、担当したグループの自主活動の状況について等の回答を求めた。

尚、2018年6月に活動経験のある64名（男性14名、女性50名、平均年齢60.1歳）に追加調査を実施し、郵送またはメールにて回答を求めた。28名（男性5名、女性23名、平均年齢61.8歳）から回答を得た。回収率43.8%
担当した160グループについて、プログラム終了時点での自主化について回答を求めた。

調査２ 自主活動グループアンケート

対象者 2011年度 認知症予防プログラムを実施している自主活動グループ146件に質問紙によるアンケート調査を実施、93グループ（プログラム種別：ウォーキング35件、パソコン39件、料理13件、旅行29件、園芸3件、その他2件）から回答を得た。回収率63.7%

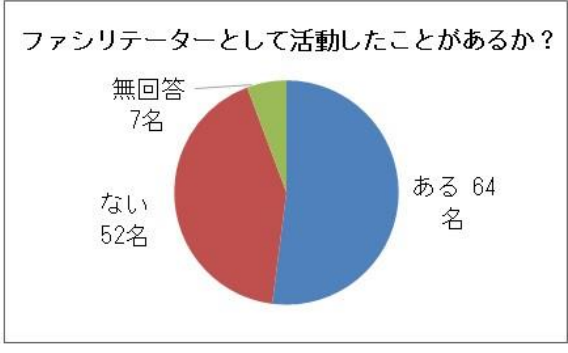
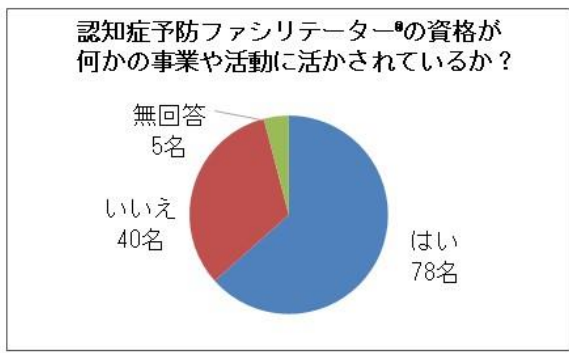
質問項目 グループの活動内容、人数、活動場所、活動費用、活動頻度について、他のグループとの情報交換の機会について、活動継続の秘訣について回答を求めた。

倫理的配慮 いずれも、個人が特定されない形で結果を集計し、公表することを調査票に記載し同意を得たものが回答した。

結果

調査１ 主体的なグループづくりの方法 ～ファシリテーターの関わり方から～

（１）ファシリテーターの資格と活動について



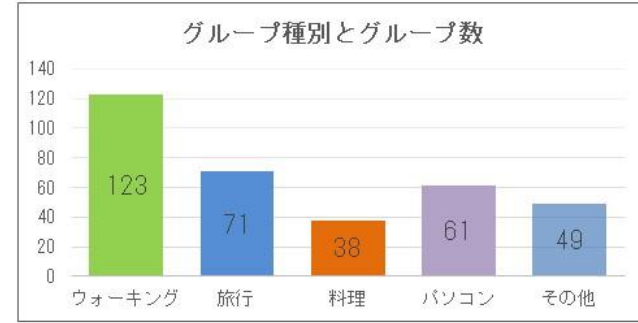
（２）ファシリテーターとして活動経験のある64名より

ファシリテーターとして現在活動しているかという問いには、36名が現在も活動を継続していた。

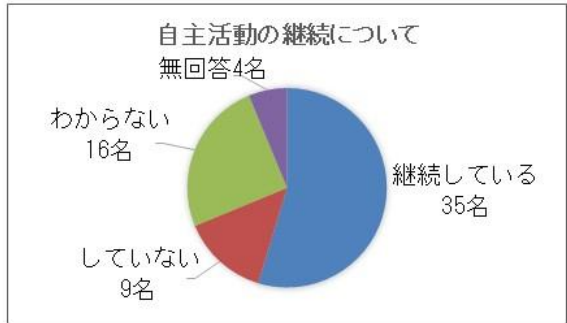
①ファシリテーターを経験して良かったこと、大変だったこと

良かったこと、大変だったこと
参加者同士が話し合いを重ねていくことで、同じ目的を持った仲間としてグループが出来上がっていく過程に携われる事が良かった。
メンバーとの出会いが素晴らしい。 人数が少ないなど大変な事もあるが、グループになっていくグループの力や、生活習慣が変わり活き活きと活動される様子を見て力をもらう。
回を重ねるごとにメンバー同士の関係が深まり、変わっていかれる姿を近くで見ることが良かった。
住民のつながりが何らかの形で継続されていること。高齢になり知的活動が難しくなっても集まる機会があること。
良かったことは、グループのメンバーがだんだん仲良くなり仲間ができて良かったと感想を聞いた時、旅行グループが自主化後に活動を広げたと知った時、メンバーが協力しあおうと変化した時。大変だったことは、途中でやめられた時、こんな会だとは思わなかったと言われた時。
良かったことは、本人のやる気を引き出したこと、やってみようという気持ちのきっかけとなったこと。グループの力が個々をひきあげていく、そのような場に立ちあえたこと。残念だったことは、メンバーの強い個性が出ることで、グループ全体の意欲低下があったこと。
思っていた内容と違うからとの理由で辞める人がいる。良かったことは、「一生の友人ができた」と感謝されること。
良かったのは、メンバーがどんどん自主的に活動を進めて行けるようになる姿を見られた時。大変だったのは個性の強いメンバーが揃った時。
良かったことは、多くの参加者と関わることでグループが仲良くなる過程がみえて勉強になった。大変だったことは、参加者が言い争いになった時、どう対応したらよいかわからなかった。結果的には、見守っている間に参加者の中で解決していった。

②担当したグループについて

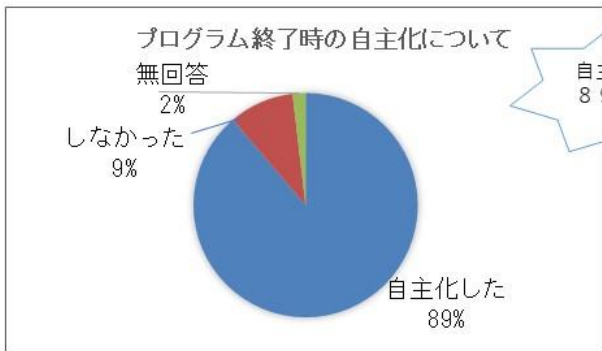


その他には、習慣化のためのウォーキング教室、脳トレ教室、体操、麻雀、Leadなどがあった



（３）自主化について

活動経験のある64名に追加調査を実施し、28名から回答を得た。28名が担当した160グループの、プログラム終了時点での自主化について回答を求めた。

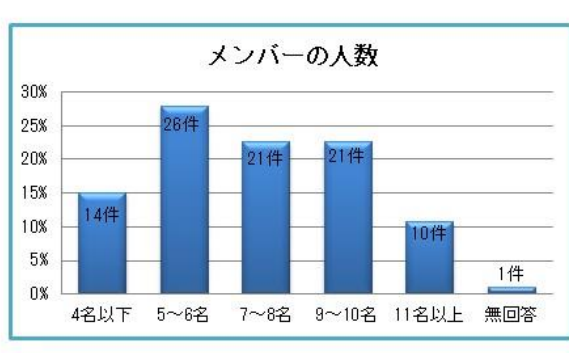


自主化有無	グループ数
自主化した	142
しなかった	15
無回答	3

自主化しなかった理由の多くが、人数だった。3名以下の場合は、自主化が難しかったようだ。その際も他のグループへ合流するなど、活動を継続できるよう検討するケースが見られた。

調査２ 自主活動継続の工夫 ～自主活動グループアンケートから～

（１）メンバー構成について



年 齢 構 成 (人)					計
65歳未満	65～74歳	75～84歳	85歳以上	無回答	
65	501	357	48	6	977
7%	51%	36%	5%	1%	100%

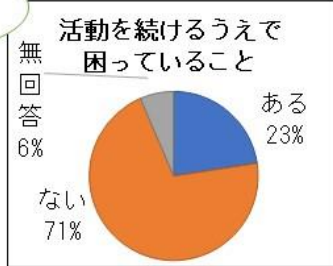
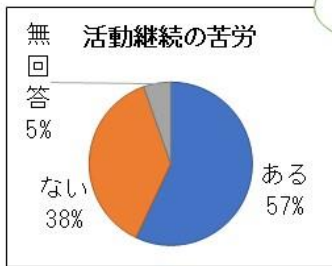
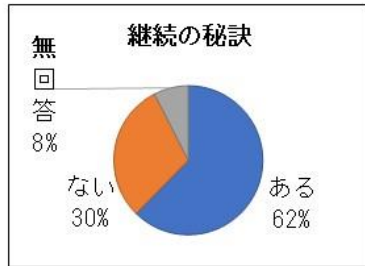
（２）グループの活動について

	活動場所					(複数回答)	
	公的施設 区民センター・集会所	高齢者・福祉センター	市民会館・文化会館	小学校・大学	それ以外 ウォーキング・旅行実施場所	アパートの集会所	喫茶店等
実数	36	25	11	4	12	3	2
割合	39%	27%	12%	4%	13%	3%	2%
						4%	100%

活動場所は公的な施設が8割と多かったが、会場の確保が難しいといった声もあがれていた。会費については、活動1回あたりの会費、200円未満が38%、201円～999円が20%と約6割をしめていた。また会費0円というグループも26%あった。約半数の46グループが会費制としていたが、補助金を得て運営をしているグループも19グループあった。



（３）活動継続の工夫について



継続の秘訣	回答数
楽しく活動、良い雰囲気、和気あいあい	21
みんなで話合い決めている	16
無理なく続ける	7
相手を尊重する。他人を否定しない、秘密保持。	5
規則づくりに拘束をしない リーダーを決めない	4
ルールを決める、リーダーが必要	4

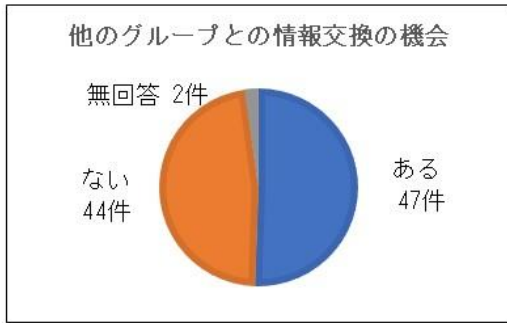
活動継続の苦労	回答数
高齢化でメンバーの体調不良や欠席、退会があり活動継続が難しい。	10
欠席者が多い、全員が集まるのが難しい。人数が少ないと活動に支障がある。	4

活動を続けるうえで困っていること	回答数
施設等で会場を確保出来るので特に困ってはいない、助かっている。思われている。	9
活動場所の確保が難しい	8
パソコンの環境が整った施設が必要、パソコンを教えてくれる人がほしい	3
会費で困っている。補助金があると助かるなど	3

リーダーは？
いる？いない？

プログラムの内容については、健康面等の変化がある為、無理せず楽しく活動出来るように工夫していた。メンバーの人数確保については、約5割のグループが人数を確保するために、加入者勧誘やチラシ配布などの広報活動、グループ合併、体験講座などを実施していた。

（４）他のグループとの情報交換について



情報交換に期待することは、他のグループの活動や運営に関して知りたいが21グループで最も多く、他に友好目的、継続の秘訣を知りたい、旅行やレシピなどの情報交換があった

他のグループとの情報交換の機会に「ある」と答えたグループの内訳	実数(件)
交流組織主催	32
同会場のグループ同士	11
当該グループが中心に呼びかけ	9
他グループから呼びかけ	4
その他	8
計	47

結 論

ファシリテーターのアンケート調査からは、この方法で実施したプログラムが自主化した、と答えた割合が89%と高く、行動変容理論を踏まえたファシリテーションが自主化に影響を与えていることが分かった。

自主活動グループのアンケート調査からは、この方法で自主化したグループは主体的に活動を続けており、お互いの能力や役割に配慮しあう仲間づくりができ、楽しみながら活動をしている。各グループの中には、機能が少し低下してきている人がいてもメンバー同士が支えあいながら活動を行っている。また、それぞれのグループが活動を継続していくうえで、交流組織や情報交換の機会がより継続につながり、グループ同士の連携によって、住民同士が支えあえるまちづくりに繋がっていくのではないかと考える。

日本認知症予防学会 COI 開示

特定非営利活動法人認知症予防サポートセンター 松田信江

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある企業などとして、	
①顧問:	なし
②株保有・利益:	なし
③特許使用料:	なし
④講演料:	なし
⑤原稿料:	なし
⑥受託研究・共同研究費:	なし
⑦奨学金寄付金:	なし
⑧寄付講座所属:	なし
⑨贈答品などの報酬:	なし