

「認知症予防・介護予防に関するアンケート調査」報告

目 的

日本は、世界で最も少子高齢化が進行している国です。生産人口が減少し、介護費用や医療費が膨れ上がり、生産水準の維持や年金、医療制度の継続が危ぶまれています。少子高齢化の課題解決は待ったなしの現状にあるといっても過言ではないでしょう。認知症予防・介護予防の推進が、その解決法のひとつと考えられます。認知症予防・介護予防を効率的に進めるには、1次予防が最もコストパフォーマンスがよい政策といえます。つまり、まだ健康なシニアが主体的に社会参加すること、運動習慣を獲得することを後押しする政策です。政府もこの理念に基づいて政策を進めようとしています。実際どのように進めていけばよいのか、有効かつ具体的な方法を示していないため、自治体は何をどのようにすべきか戸惑いがあるのではないのでしょうか。

このような現状を踏まえ、まず、自治体の認知症予防・介護予防の担当者が何に困っているのかを調査し、その結果に基づいて今後の自治体支援を検討していきたいと考え、調査を企画・実施いたしました。

方 法

調査対象と調査方法

令和元年10月に、これまで当センターに認知症予防・介護予防についてご相談・ご依頼のあった自治体、保健センター、地域包括支援センター等 88か所の担当職員にアンケート調査を送付し、返信による回収を行った。

調査内容

1. 回答者の属性

市町村の人口規模、年齢、性別、職種、所属組織

2. 予防プログラムの経験の有無

運動系：ウォーキングなど10項目

カルチャー系：コーラスなど10項目

レジャー系：旅行など9項目

学習系：語学学習など6項目

親睦系：茶話会など5項目

3. 予防プログラムの実施に伴う困難や悩み

困難や悩みの有無：22項目

困難や悩みを感じたプログラム：36項目

結 果

1. 有効回答率

88 の配布数のうち、38 の回答を得た。(回収率：43.2%)

そのうち 35 件が有効回答であった。(40.0%)

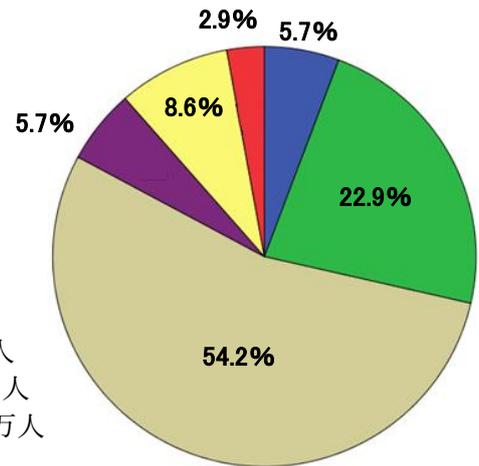
2. 対象者の属性

1) 人口

回答者が従事している市町村の人口では、20 万人から 50 万人が最も多く (54.2%)、次いで 1 万人から 5 万人が多かった (22.9%)。

人口

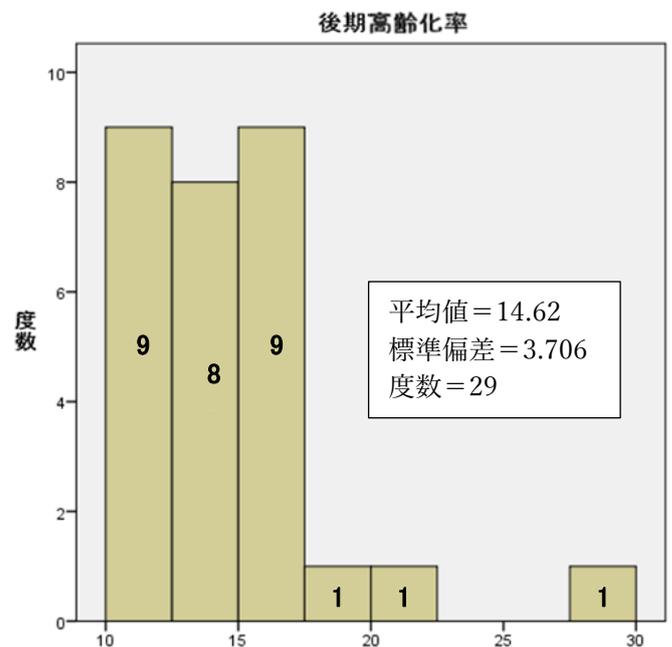
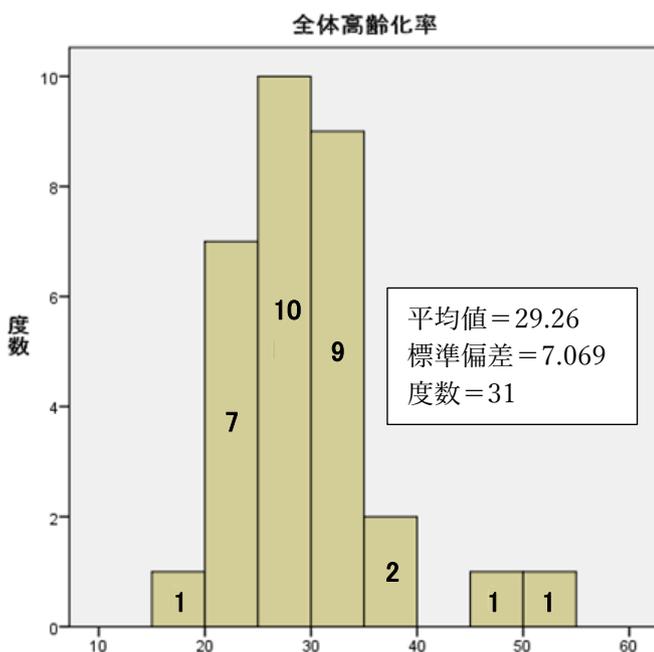
- 1 万人
- 1 万人～5 万人
- 5 万人～20 万人
- 20 万人～50 万人
- 50 万人～100 万人
- 100 万人以上



2) 高齢化率

65 歳以上の高齢化率では、ほとんどの回答者の自治体は 30%前後に集中していた。

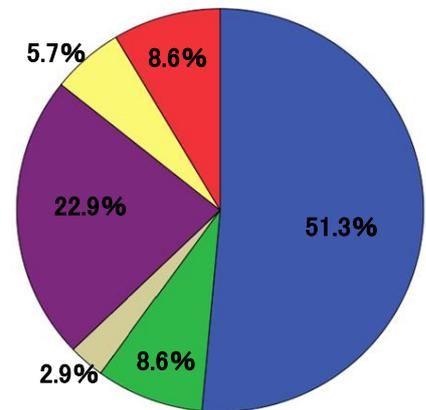
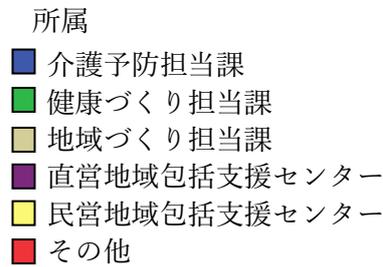
また、75 歳を超える後期高齢化率は、ほとんどの自治体が 17.5%以下であった。



3) 所属

回答者の所属は、半数が介護予防担当課であった。(51.3%)

次いで多かったのは、直営の地域包括支援センターであった。(22.9%)



4) 年齢、性別、職種

年齢は、30代が最も多かった。

年齢区分

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	20代	5	14.3	14.3	14.3
	30代	14	40.0	40.0	54.3
	40代	9	25.7	25.7	80.0
	50代以上	7	20.0	20.0	100.0
	合計	35	100.0	100.0	

性別は、女性が80%を占めた。

性別

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	男	7	20.0	20.0	20.0
	女	28	80.0	80.0	100.0
	合計	35	100.0	100.0	

職種は保健師が、68.6%、次いで一般事務が、20.0%であった。

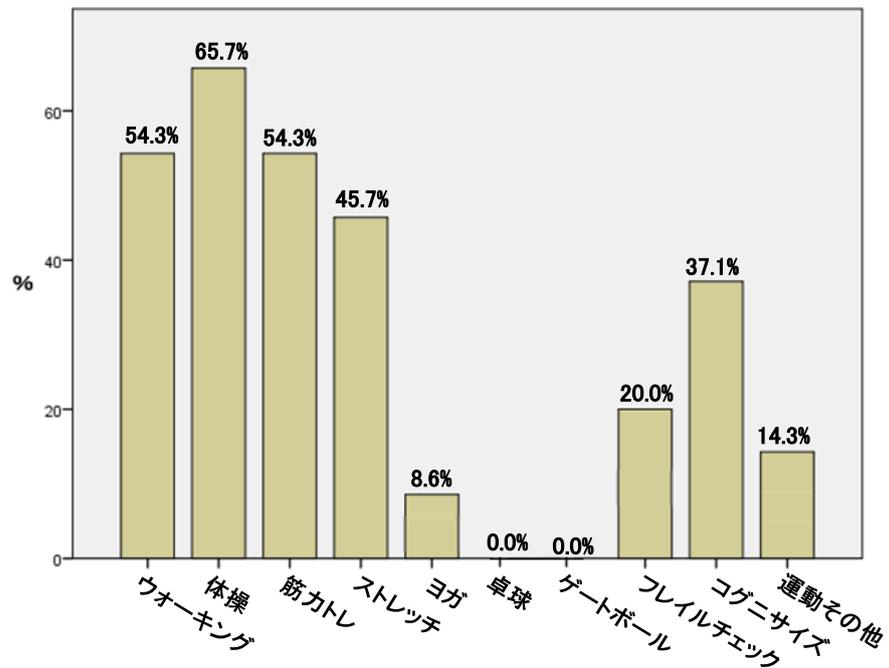
職種

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	保健師	24	68.6	70.6	70.6
	一般事務	7	20.0	20.6	91.2
	介護支援職員	2	5.7	5.9	97.1
	介護福祉士	1	2.9	2.9	100.0
	合計	34	97.1	100.0	
欠損値	システム欠損値	1	2.9		
合計		35	100.0		

3. 取り組んだ経験のある介護予防プログラム（複数回答）

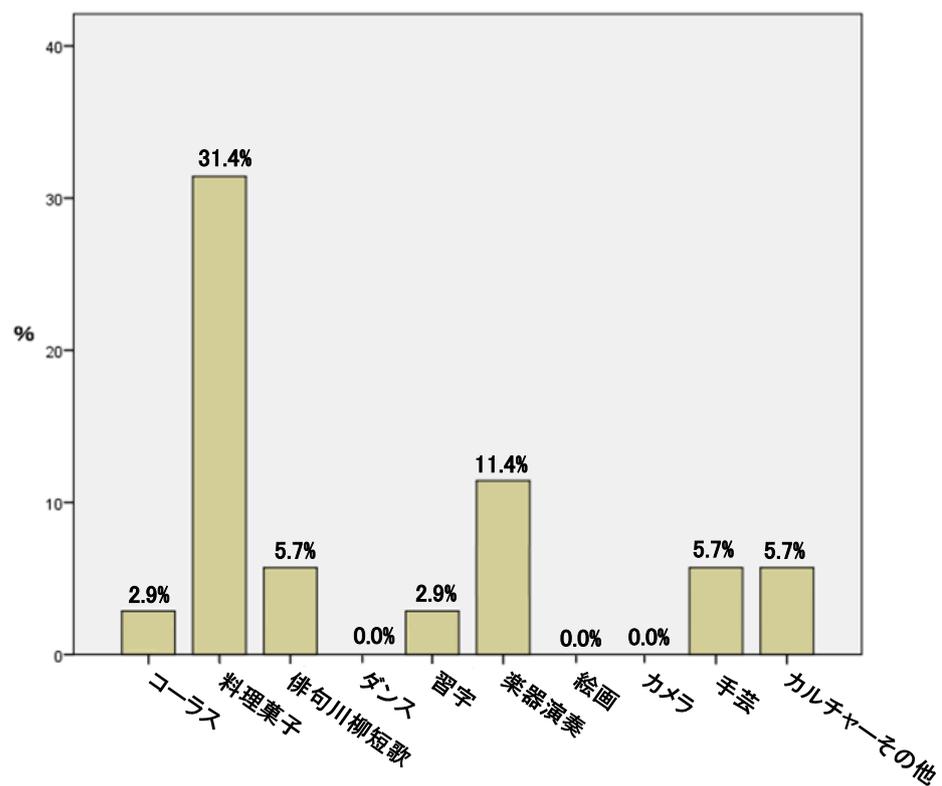
1) 運動系

運動系のプログラムは、どの自治体でも実施率が高く、その中でも、体操（65.7%）、ウォーキング（54.3%）、筋トレ（54.3%）、次いで、ストレッチ（45.7%）、コグニサイズ（37.1%）が多かった。



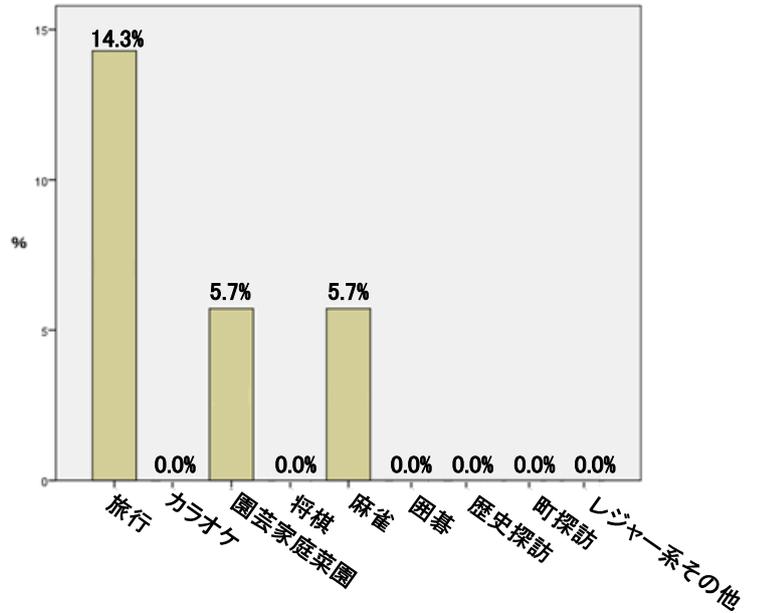
2) カルチャー系

カルチャー系プログラムでは、料理お菓子作り（31.4%）が目立って多かった。



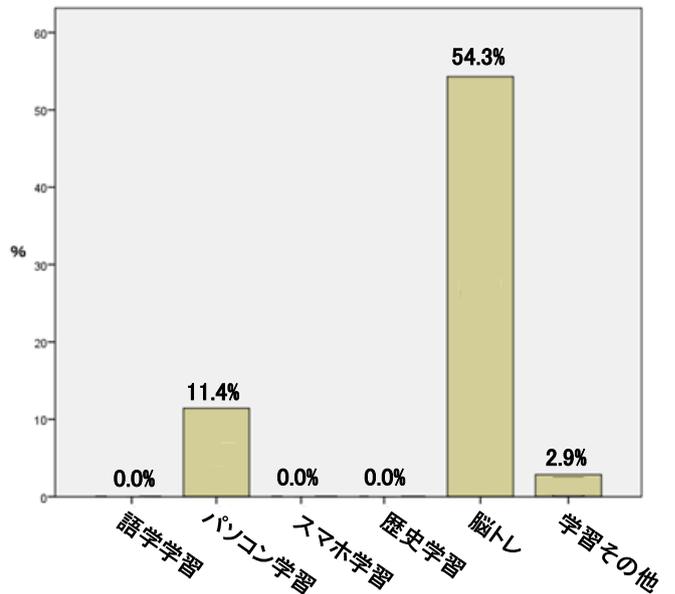
3) レジャー系

レジャー系では、どの自治体でも実施率が低く、その中では旅行（14.3%）が多かった。



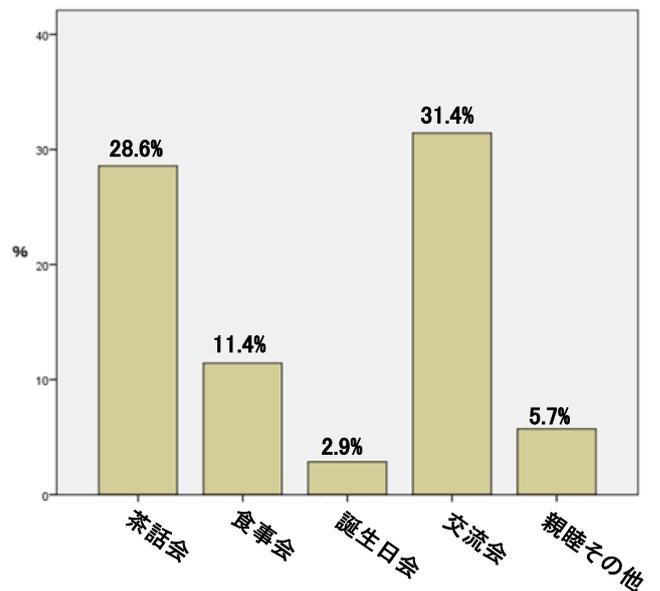
4) 学習系

学習系では、脳トレ（54.3%）が最も多く、他には、パソコン学習が（11.4%）挙げられている。



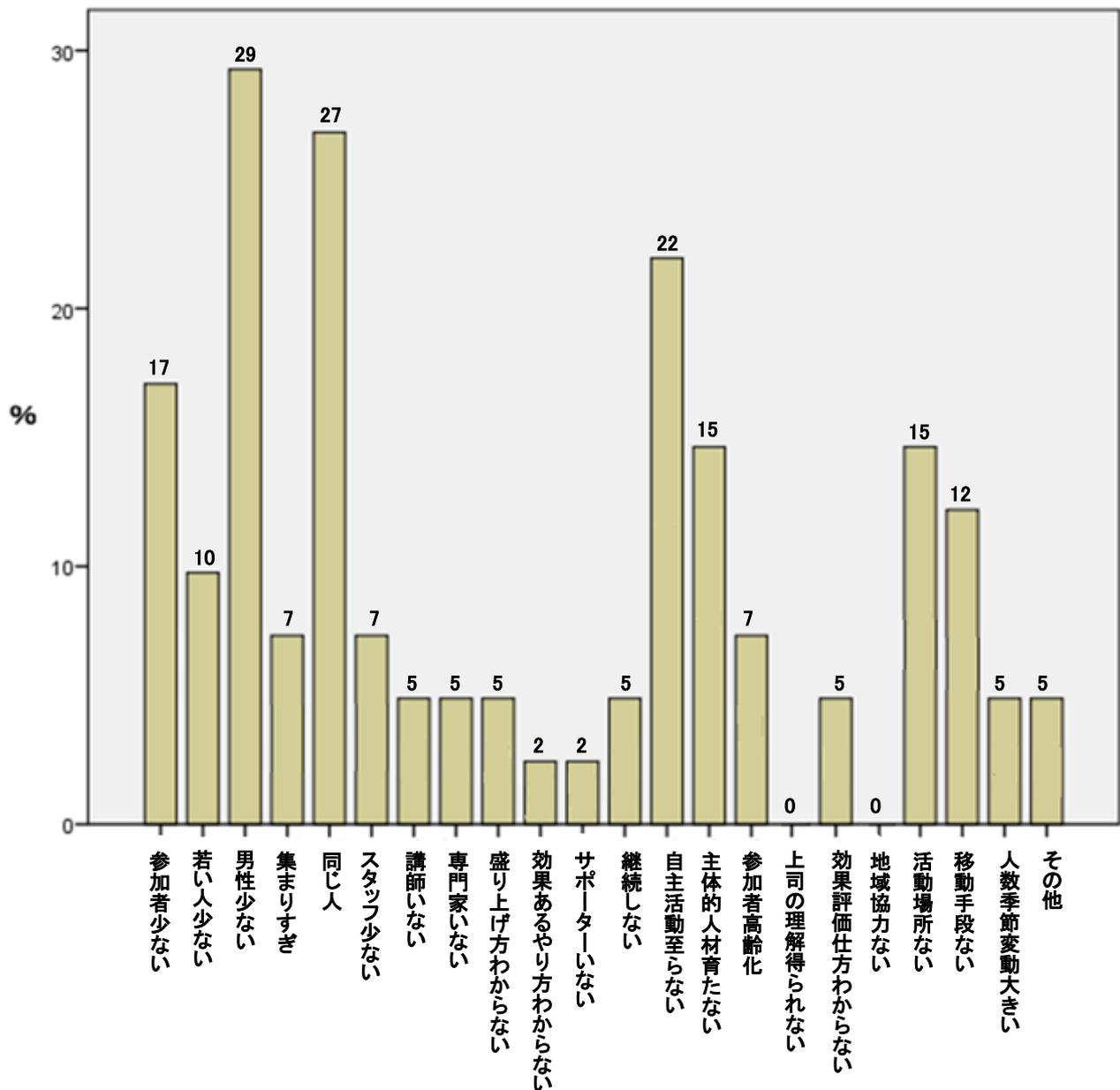
5) 親睦系

親睦系は、運動系に次いで実施率が高い。交流会（31.4%）、茶話会（28.6%）が多かった。



4. プログラムの実施に伴う困難や悩み（複数回答）

最も多かった悩みは、男性の参加が少ない（29%）、同じ人が参加する（27%）、活動が自主化に至らない（22%）などであった。また、他には、参加者が少ない（17%）、主体的な人材が育たない（15%）、自由に集まれる場所がない（15%）、移動手段がない（12%）、若い人が少ない（10%）などが多かった。



考 察

1. 認知症予防・介護予防・健康づくりを目的にしたプログラムについて

実施が多かったものは以下の通りであった。

- ①ウォーキング、②体操、③筋力トレ、④ストレッチ、⑤フレイルチェック、⑥コグニサイズ、⑦料理・菓子、⑧脳トレ、⑨茶話会、⑩交流会。

これらの結果から、運動系が多く実施されていることが分かる。運動系のプログラムは目的がはっきりしており、確実に介護予防に効果的だという実施主体の認識がある。それに比べると、カルチャー系、レジャー系、学習系のプログラムは少ない。これらのプログラムは、教育委員会などの介護予防部門以外の組織で行われていることが多く、介護予防事業の範囲外であると認識されているのではないかと、また、介護予防効果に疑問を持っている自治体が多いのではないかとと思われる。

親睦系の交流会や茶話会プログラムは、カルチャー系、レジャー系、学習系のプログラムより比較的多く実施されている。親睦系のプログラムは講師や設備などの手配のわずらわしさがなく、参加者の目的意識がなくても気軽に参加できるプログラムとして行われているように思われる。

2. 取り組んだプログラムでの困難や悩みについて

困難や悩みの内容として、多かったものは以下の通りであった。

- ①男性の参加が少ない、②同じ人が参加する、③活動が自主化に至らない、④参加者が少ない、⑤主体的な人材が育たない、⑥自由に集まれる場所がない、⑦移動手段がない、⑧若い人が少ない、など。

これらの結果から、参加する人に関する悩みには、男性や、新規の参加者に魅力的な活動プログラムを用意する工夫が必要であろう。また、自主化に至らない、主体的な人材が育たないなどの悩みには、プログラム参加者の意識付けや依存的態度を形成してしまうプログラムの進め方など、実施する側の問題が存在するように思われる。

厚生労働省は、介護予防事業では、運動習慣を身に付けること、社会参加の活動を増やすことを推進しようとしている。しかし、実際にどのような方法で事業を進めていくべきかを示していないため、自治体担当者は試行錯誤している状況にある。有効な介護予防事業を実施するためには、地域の人たちの活動ニーズに合ったプログラムの提供が必要である。そのためには具体的な活動の項目を示して、地域の人達の活動ニーズを調査することが有効である。多くの人がやりたい活動をプログラムとして取り組めば、参加者も増える。男性が好む活動が明確になれば、男性向きのプログラムも提供できる。介護予防プログラムは住民が主体となって自主的に継続することが望ましく、そのために支援者は自主化する技法を学習し、実践する必要がある。社会参加の活動を増やすには、介護予防の担当課だけでなく、教育委員会の生涯学習、スポーツ推進課、市民活動推進課、社会福祉協議会などの事業をうまく連携させ、市町村全体で取り組むことが求められる。

認知症予防サポートセンターは、この介護予防事業の転換期にあって、今までのノウハウを生かし、住民が主体となって行う新しい地域型介護予防プログラムを念頭に、自主化を目指すグループ作りにつながるプログラムや講座の実施、さらに、自主化させるスキルを身に付ける企画など、運営するスタッフを育てる研修等を通して「住民主体の自主化するグループ作り」を提案していきます。