

厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）
分担研究報告書

情報提供ツールの作成

分担研究者 橋本 美芽 首都大学東京健康福祉学部 准教授

研究要旨 初年度及び2年度の研究成果から、都市部における閉じこもりを規定する社会環境要因として家族を中心とした人的要因及び、物理的要因が抽出された。また、問診による把握や生活改善指導、継続的なマネジメントに基づく介入方法介入方法が有効である可能性が示唆された。これらの抽出された特性から閉じこもり予防・支援プログラムに盛り込む要素を検討し、訪問型閉じこもり予防・支援プログラムに用いて活用する情報提供用アイテムの作成を行い、実用化に向けた改善を行った。検討、試作を重ねた結果、健康情報、家庭内での安全性、生活習慣、便利品等に関するリーフレット14種類、転倒予防に関する啓発用Powerpoint4種類、室内での軽度の体操メニューに関する体験用DVDの動画、動画と組み合わせたリーフレット3種類、外出の動機づけとなる高齢者向けの行事リーフレット10種類、また、話題提供用に持参する日用品の便利品を11種類用意した。

A. 研究目的

本研究では、特定高齢者を対象とした閉じこもり予防・支援プログラムの開発を第一の目的としている。実用的で有用なプログラム作成には、高齢者にわかりやすく、興味を示しやすいコミュニケーション用の情報提供方法が不可欠であり、さまざまな対象者に応じて提供可能な多様な情報の集積が必要である。

そこで、プログラム実施者が活用しやすく、対象者に有用な情報提供方法の検討と、試作を行うこととした。

B. 研究方法

2年度（19年度）の各分担研究における成果より得られた知見、すなわち物理的環境要因・人的要因に関する、閉じこもりの2次予防プログラムに必要な要素を基に、支援・予防プログラムの基本方針、プログラムの構成、など試案骨子を検討した。荒川区福祉部との意見交換を重ね、啓発用情報の選択、話題提供方法、などを検討し、家族間のコミュニケーションの活性化を図り、自己効力感の向上を促せるよう、多様な話題提供と、情報提供方法を検討し、コミュニケーションツールや、話題提供のアイテムについて具体的な試作を行った。

2. 作成したツールの試用

作成した話題提供のアイテムやコミュニケーションツールについて、実際に高齢者の興味の誘導、コミュニケーションの活性化に有用であるか、参加の継続を維持できるかについて、基礎調査を実施した。閉じこもり傾向が認められる高齢者を対象とした荒川区主催行事（月1回定期開催）、転倒予防体操（週1回定期開催）の場において協力者を募り、60分程度のプログラム参加と半構造化面接による意見収集、改善点の把握、情報の追加を重ね、完成度の向上を図った。

C. 研究結果

1. 情報提供方法の検討

提供情報については、1) 家族とのコミュニケーションを重視し、家族の同席や参加を促すよう、家族共通の興味対象、家庭での利便性向上を図る話題提供、2) 室内で実施可能な軽度の体操メニューの提供、3) 電話連絡を多く設けて同居家族以外とのコミュニケーション機会の提供、4) 地域行事（ミニデイナーサービス、昼食会、体操教室、ふれあいサロンなど）への興味の誘導、等を盛り込んだ情報提供とすることとした。

また、対象者がプログラムへの興味を失うことなく参加の継続を図るため、基本方針として、1) 1回に提供するメニューは数種類の

メニューを合わせた複合型とし、2) 各情報提供ツールは、わかりやすく簡単な情報の掲載とする。3) 種類を数多くそろえる、4) 随時改訂や見直し、修正が可能なリーフレットとする、こととした。

基本方針をもとに、コミュニケーションツールや、話題提供のアイテムについて具体的な試作を行った。

基礎調査の結果から、情報の追加、文字の大きさ、レイアウト、わかりやすさ、など、さまざまな意見を収集した。試作を重ねた結果、健康情報、家庭内での安全性、生活習慣、便利品等に関するリーフレット14種類、転倒予防に関する啓発用Powerpoint4種類、室内での軽度の体操メニューに関する体験用DVDの動画、動画と組み合わせたリーフレット3種類、外出の動機づけとなる高齢者向けの行事リーフレット10種類、また、話題提供用に持参する日用品の便利品11種類を作成した。

2. 試用評価

プログラム試行実施時に実際に作成したリーフレットや画像による体操、講話を行い、参加者の評価をヒアリングした結果、1) 対象者に配布するリーフレット類は、散逸を防ぎ、蓄積できるよう、バインダーやファイルにとじることができる方式の採用が実用的であると思われる。訪問の回数を重ねることによって、閉じこもり高齢者の手元に情報が保存され、目に見える形での積み重ねを望む意見が得られた。2) 音声付き画像による情報提供や体操は親しみやすいが、訪問時に動画を提供する方法の確保が必要。3) リーフレットの種類をさらに増やして、情報をわかりやすく、楽しめるデザインの工夫がほしい。等の要望を得た。

D. 考察

プログラムの作成と試行実施に関しては、情報提供の方法について模索する必要が示された。特に、身の回りの環境の改善に向けて興味を引く、親しみやすい内容を取り上げた情報提供が求められた。

作成したコミュニケーションツール、リーフレット類を用いた試行実施結果から、対象者の興味に即した話題提供が重要であり、訪

問回ごとに、対象者のし好や希望を反映させた話題や提供情報を組み合わせる必要性が示され、個別対応の工夫の重要性が示された。

E. 結論

訪問型プログラム実施には、話題提供への工夫、コミュニケーションツールの活用による親しみやすさや、楽しさの演出が必要である。取り上げる話題や情報提供について、コミュニケーションツールやリーフレットなどのアイテムのわかりやすさの検討、デザイン、提示方法の工夫が重要であることが明らかになった。

F. 健康危険情報

特になし

G. 研究発表

時になし

H. 知的財産権の出願・登録状況

特になし

文 献

- 1 安村誠司, 他. 国内外における高齢者の「閉じこもり」に関する研究動向および「閉じこもり」スクリーニング尺度の開発に向けて. 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 「閉じこもり」高齢者のスクリーニング尺度の作成と介入プログラムの開発総合研究報告書. 2003; 19-24.
- 2 芳賀 博. 三本木町における閉じこもりの実態に関する研究. 平成12年度厚生科学研究費補助金「閉じこもり」高齢者のスクリーニング尺度の作成と介入プログラムの開発(課題番号 H12-長寿-024) 研究成果
- 3 芳賀博・他. 転倒に対する意識・態度の尺度化の試みにあたって. 地域の高齢者における転倒・骨折に関する総合的研究 平成7~8年度科学研究費補助金研究成果報告書. 1997; 124-126.
- 4 阿彦忠之. 「閉じこもり」予防に関する介入プログラムの作成および評価に関する

- る研究. 厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)平成12~平成14年度総合研究報書(主任研究者:安村誠司). 2003 ; 60-63.
- 4 植木章三, 身体機能測定項目の検討—長座位立ち上がり時間の提案と妥当性の検討. 平成16年度厚生労働科学研究費補助金 介護予防を目的とする基本健康診査標準方式を策定するための疫学的研究報告書(主任研究者:安田誠史). 2005 ; 19-46.
 - 6 新開省二. 「閉じこもり」アセスメント表の作成とその活用法. ヘルスアセスメントマニュアル. 厚生科学研究所. 2000 ; 126.
 - 7 牧上久仁子, 安村誠司. 高齢者の転倒と骨折; 転倒の防止 転倒と閉じこもり. 総合ケア 2005 ; 15 (9) : 44-48.
 - 8 安村誠司・他. 地域在住高齢者における住環境バリアの認識状況と外出頻度. 平成15~16年度科学研究費補助金研究成果報告書「閉じこもり」高齢者の寝たきり化予防を目的とした無作為化比較試験. 2005.

資 料

身の回りの工夫で快適な生活

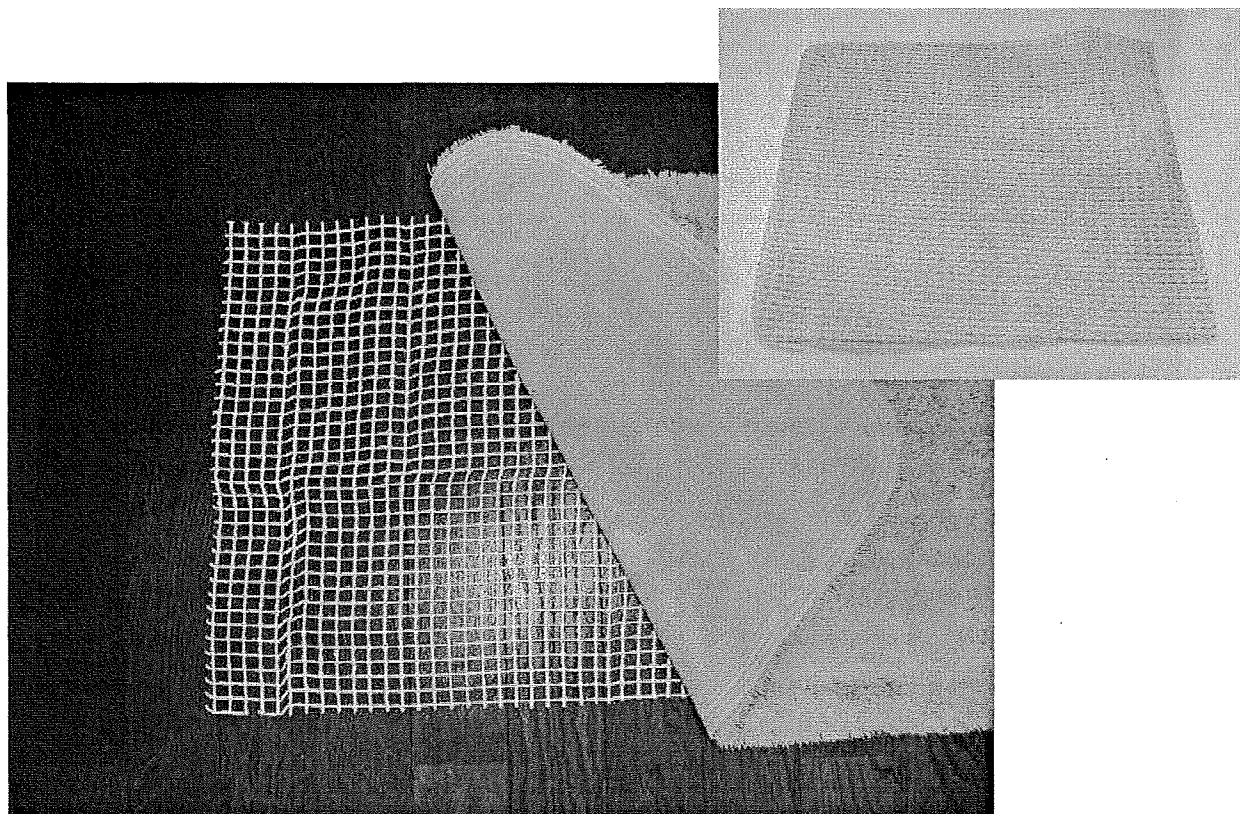
『すべり防止ネット』を使いましょう

滑りやすい床は危険です。フローリングとよばれる板張りの床では靴下で歩くだけで滑り、転びやすくなります。床の上に置くじゅうたんや玄関マット・トイレマットも滑りやすい原因になることがあります。

こんなときには



『すべり防止ネット』で敷物を滑りにくくしましょう。



じゅうたんや玄関マット、畳上のマットなどは、ずれたり滑りやすかったりします。敷物はテープやビスで留めて固定しましょう。固定しにくい場合は、敷物の下に『すべり防止ネット』を敷くと敷物が動きにくくなります。

▶ お求めは・・・福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

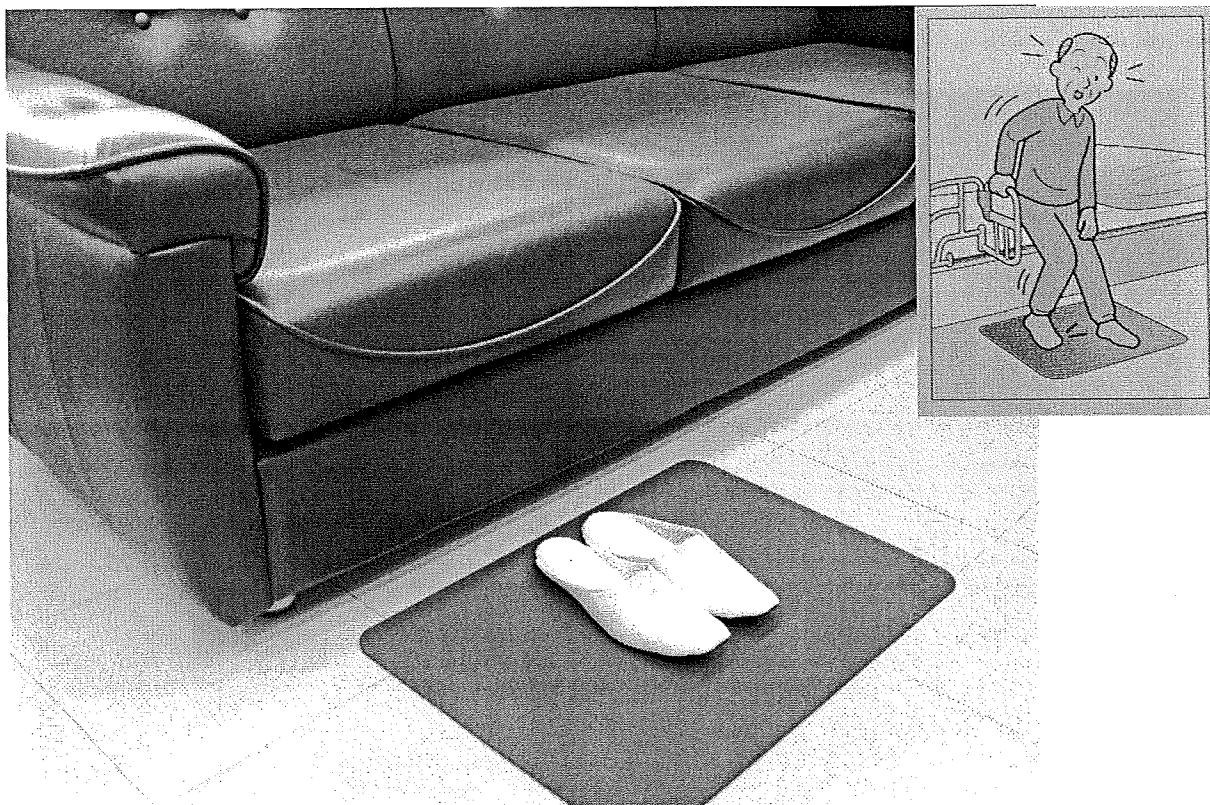
身の回りの工夫で快適な生活

『室内用すべり止めマット』を使いましょう

椅子や床から立ち上がる時に滑りやすくて困っていませんか。
畳やフローリングとよばれる板張りの床は意外に滑りやすいものです。
滑りやすいからといって床を替えるわけにはいきませんね。

こんなときには

『室内用すべり止めマット』をお試してください。



畳やフローリングの床の上に置くだけで滑りにくなるマットです。椅子の足元や座布団の脇に置いて、立ち上がる時に手を突いたり、足を載せたり、使い方は自由です。住宅改修の手間を省いてワンポイントの安全対策です。

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

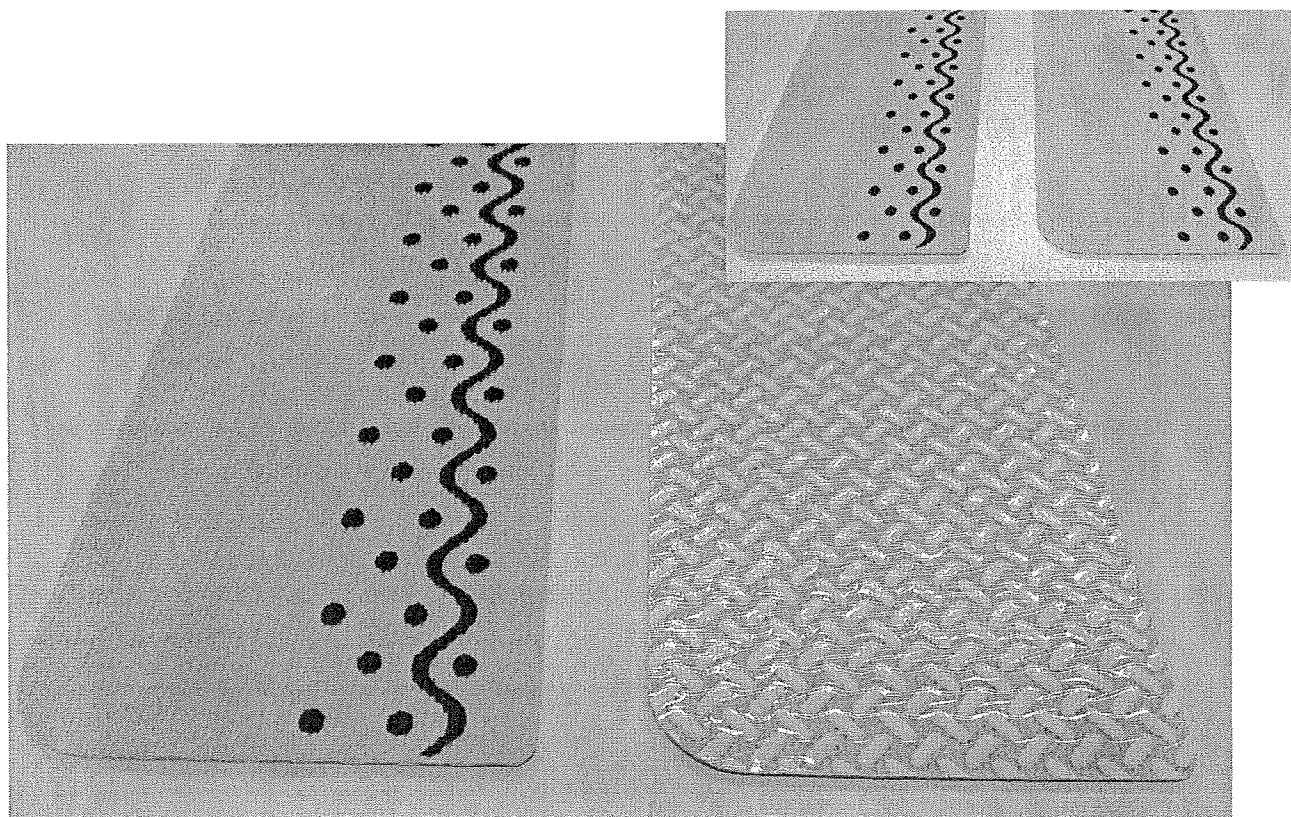
身の回りの工夫で快適な生活

『階段用すべり止めマット』を使いましょう

あああああああフローリングとよばれる板張りの床では靴下で歩くだけで滑り、転びやすくなります。床の上に置くじゅうたんや玄関マット・トイレマットも滑りやすい原因になることがあります。

こんなときには

『階段用すべり止めマット』でしましょう。



あああああ関マット、畳上のマットなどは、ずれたり滑りやすかったりします。敷物はテープやビスで留めて固定しましょう。固定しにくい場合は、敷物の下に『すべり防止ネット』を敷くと敷物が動きにくくなります。

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

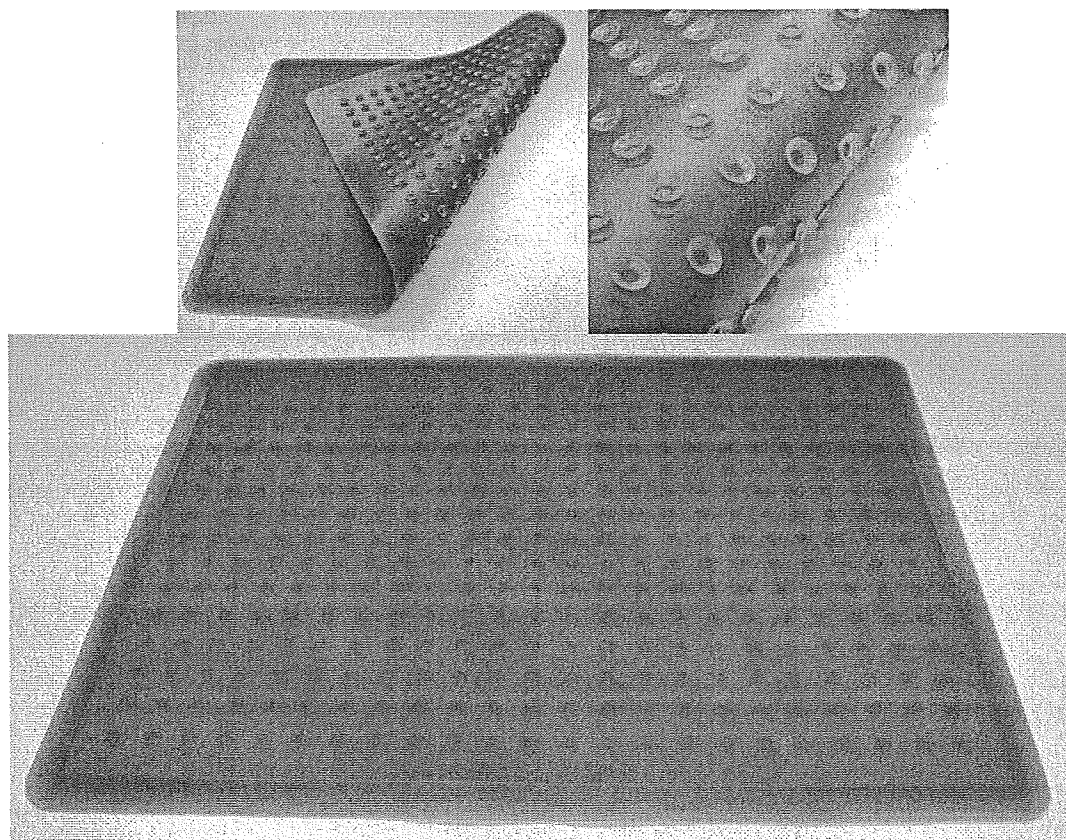
『浴室用すべり止めマット』を使いましょう

あああああああフローリングとよばれる板張りの床では靴下で歩くだけで滑り、転びやすくなります。床の上に置くじゅうたんや玄関マット・トイレマットも滑りやすい原因になることがあります。

こんなときには



『浴室用すべり止めマット』を使いましょう。



あああああ関マット、畳上のマットなどは、ずれたり滑りやすかったりします。敷物はテープやビスで留めて固定しましょう。固定しにくい場合は、敷物の下に『すべり防止ネット』を敷くと敷物が動きにくくなります。

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

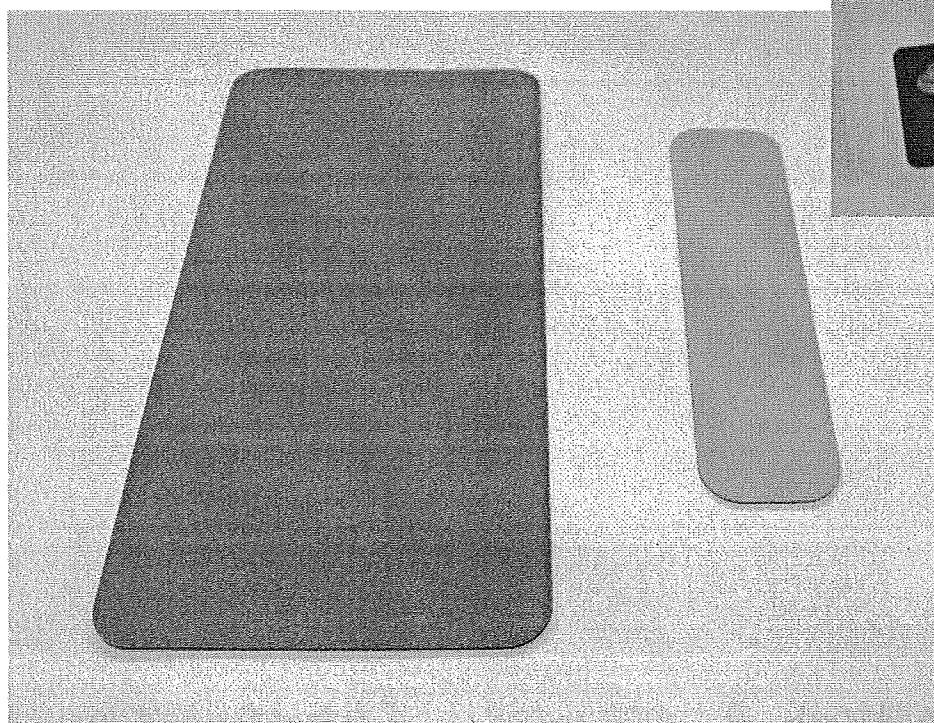
『すべり止めシール』を使いましょう

浴槽の底は、どうしても滑りやすいものです。お湯の中では踏ん張りも効きにくいので、危ないと思いながらもがまんしているのではないのでしょうか。手軽な方法で滑りにくくするにはどうしたらよいでしょう。

こんなときには



『すべり止めシール』を使いましょう。



シールタイプの浴槽用滑り止めです。滑りやすい浴槽の中でも安心してくつろぐことができます。弾力性があるので、シールの上に座ってもお尻が痛いことはありません。

▶ お求めは・・・福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

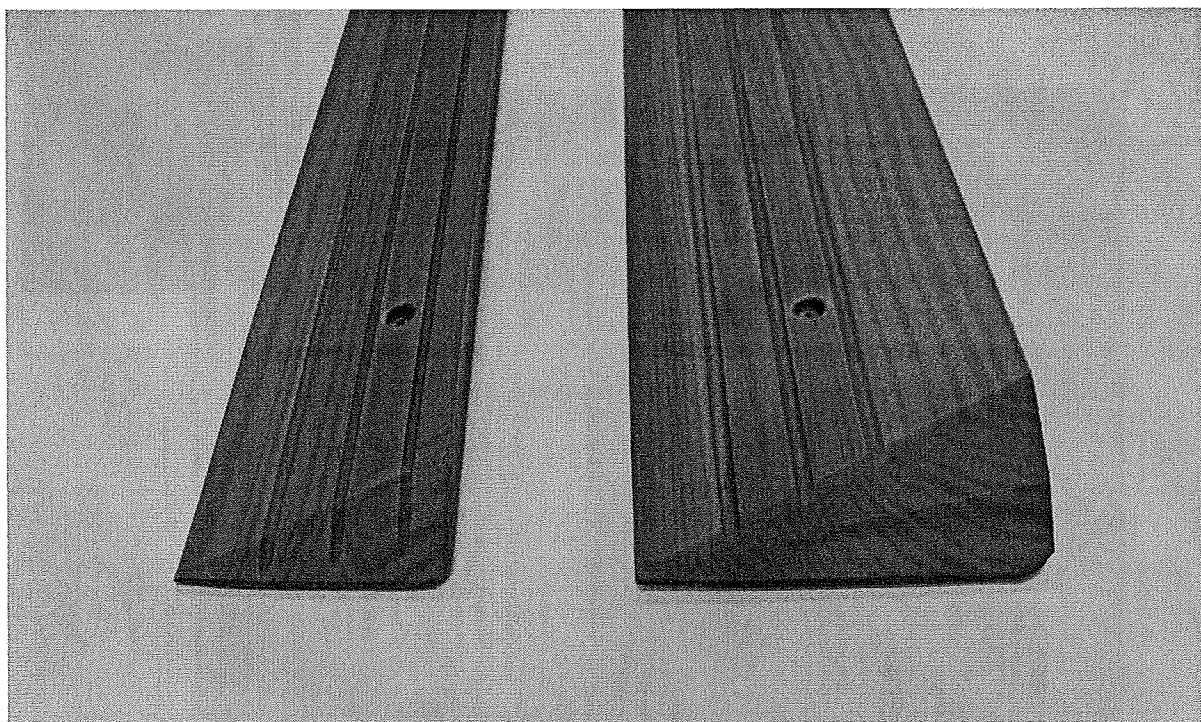
『ミニスロープ』を使いましょう

あああああああフローリングとよばれる板張りの床では靴下で歩くだけで滑り、転びやすくなります。床の上に置くじゅうたんや玄関マット・トイレマットも滑りやすい原因になることがあります。

こんなときには



『ミニスロープ』でしましょう。



あああああ関マット、畳上のマットなどは、ずれたり滑りやすかったりします。敷物はテープやビスで留めて固定しましょう。固定しにくい場合は、敷物の下に『すべり防止ネット』を敷くと敷物が動きにくくなります。

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

『高齢者向けスリッパ』を使いましょう

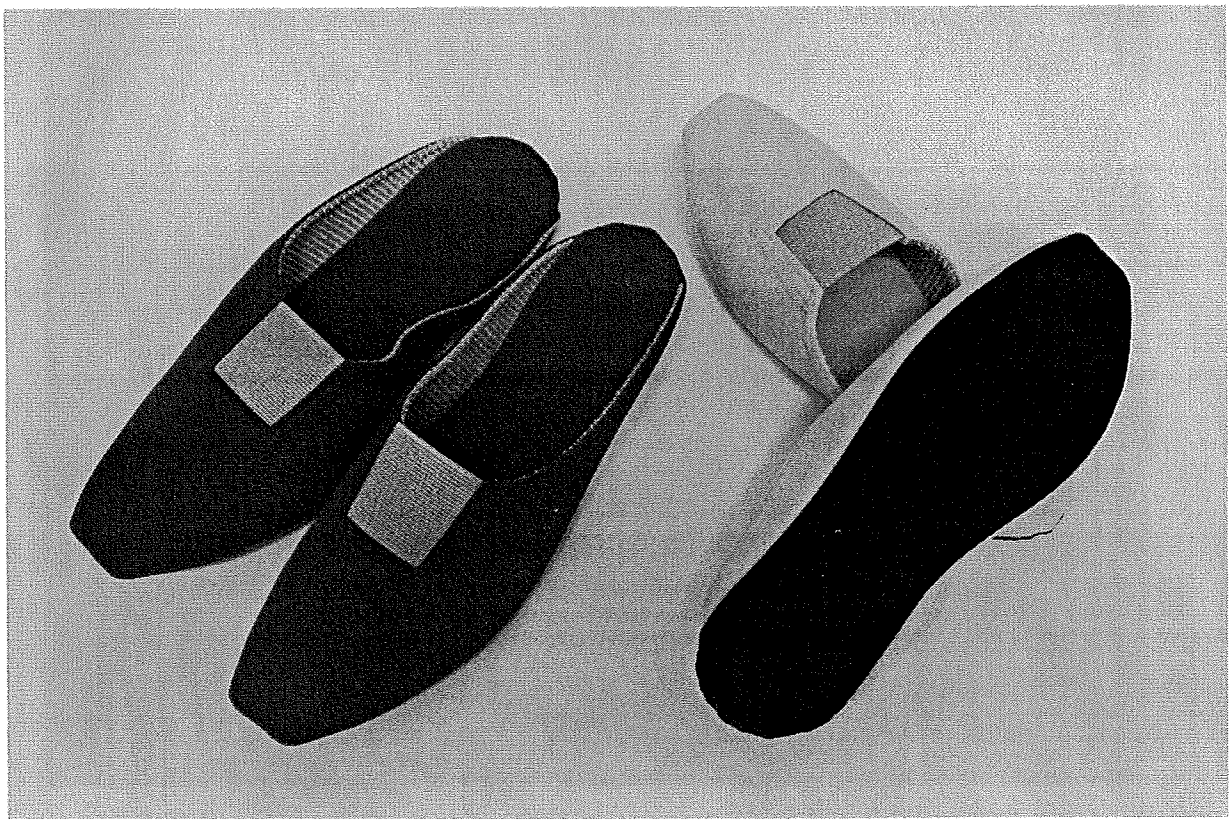
スリッパが使いにくいとお困りの声をよく聞きます。

「はきにくい」「ぬげやすい」「すべりやすい」と困っていませんか。

素足で家の中を歩く方も、冬場には靴下をはくのですべりやすくなりますね。

こんなときには

『高齢者向けスリッパ』の活用をお勧めします。



高齢者向けのスリッパは、口が広がっているのではきやすく、ゴムのベルトで足の形にフィットします。靴底には滑り止め効果が高い素材が貼ってありますから、従来のスリッパより安定した履き心地と安心感が得られます。

▶ お求めは・・・デパート・百貨店のスリッパ売り場でおたずねください。

身の回りの工夫で快適な生活

『レバーハンドル』を使いましょう

あああああああフローリングとよばれる板張りの床では靴下で歩くだけで滑り、転びやすくなります。床の上に置くじゅうたんや玄関マット・トイレマットも滑りやすい原因になることがあります。

こんなときには

『レバーハンドル』を使いましょう。



あああああ関マット、畳上のマットなどは、ずれたり滑りやすかったりします。敷物はテープやビスで留めて固定しましょう。固定しにくい場合は、敷物の下に『すべり防止ネット』を敷くと敷物が動きにくくなります。

▶ お求めは……福祉用具販売店・デパートの介護用品コーナーでおたずねください。



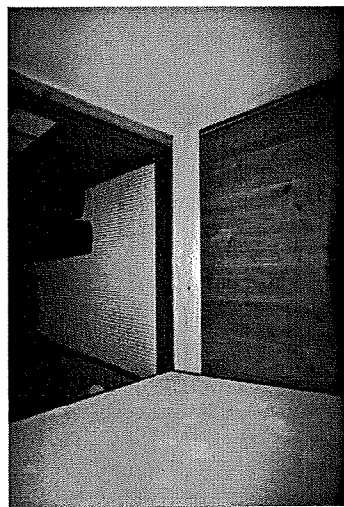
敷居の段差は
「すり付け板」
で解消する

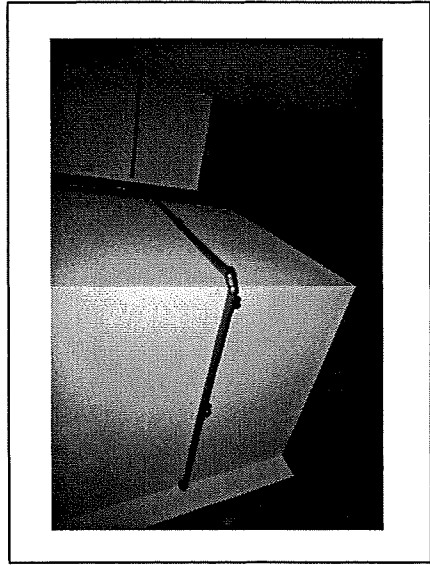
— 知っているとっても便利 —
転倒防止のための
住まいの工夫

首都大学東京 構本研究室

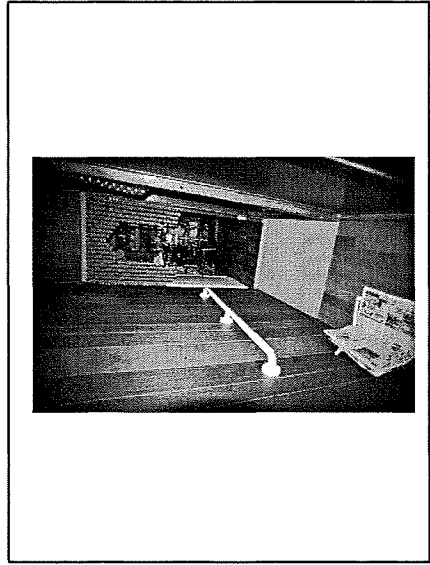
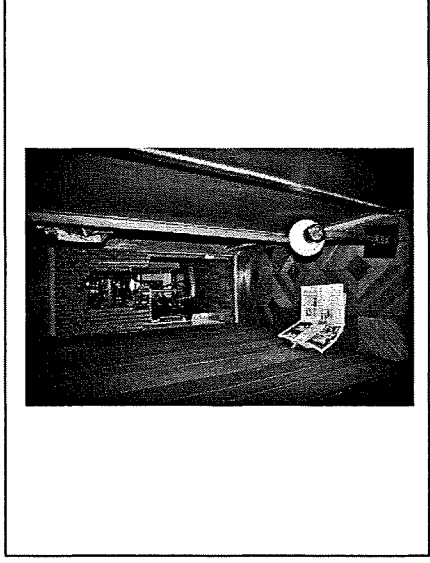


手すりは「色」を
工夫する

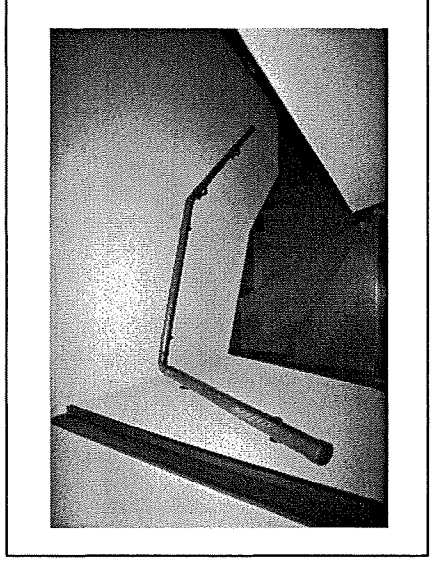


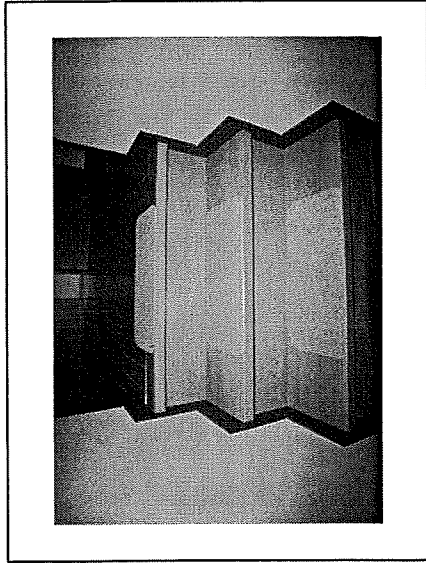


暗い廊下は
「照明」を
「2か所」以上

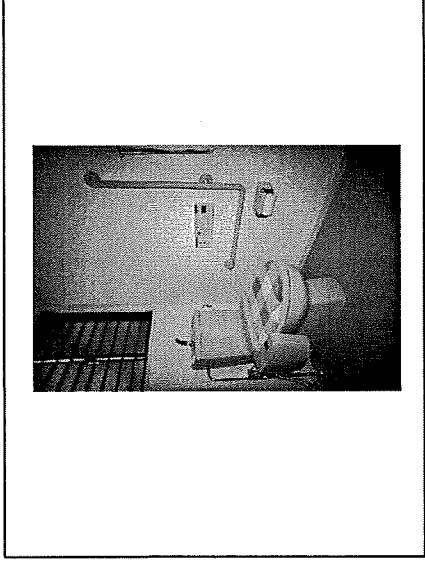
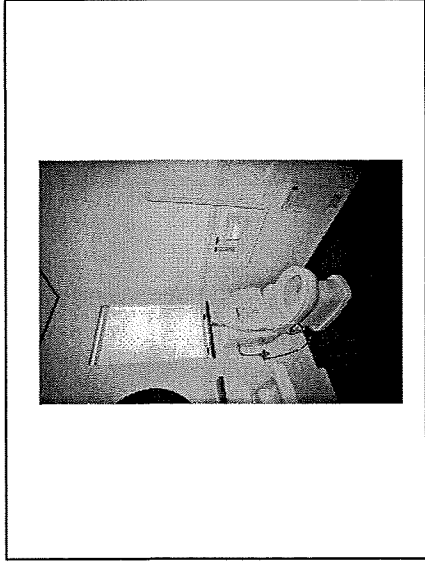
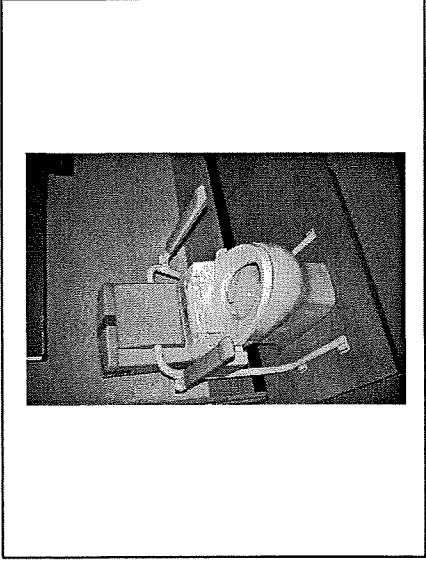


階段には
「手すり」と
「滑り止め」
を取り付ける



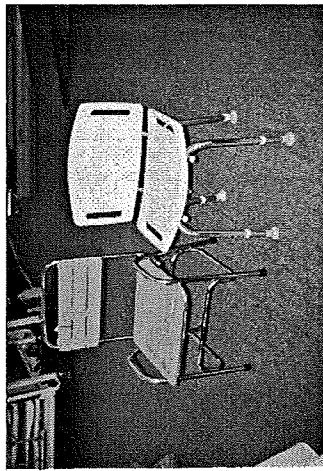
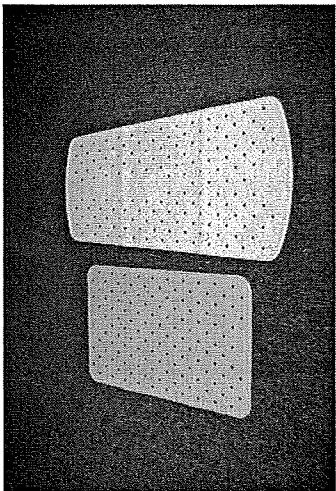
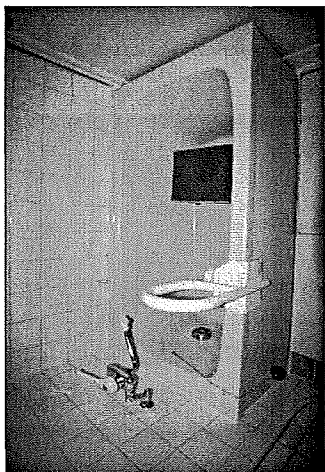


便器の横には
「手すり」
を取り付ける



浴槽には
「滑り止めマット」
と「手すり」

体を洗うときは
「座面の高い」
いすで



転倒しやすい環境を知ろう

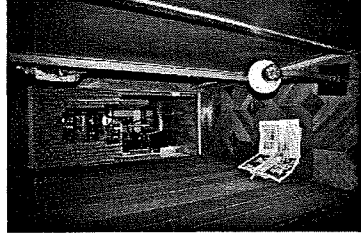
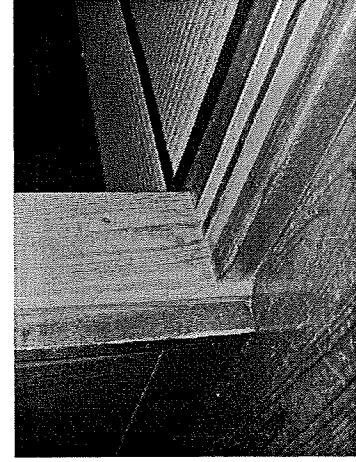
首都大学東京 健康福祉学部
橋本 美芽

転倒事故の環境因子

- ・段差
- ・暗がり
- ・障害物(敷物、コード等)
- ・色合い(段差が目立たない)
- ・滑りやすい床
- ・開閉しにくい戸

転倒しやすい環境の特徴 1

- ・環境面の原因は一つだけとは限らない
- ・複数の原因が重なって転倒の危険性が増しやすい



転倒しやすい環境の例

