

2021 年 1 月 30 日

2020 年度聖路加国際大学大学院看護学研究科
課題研究

高齢者の自主的な健康増進行動に向けた支援
—効果的な虚弱予防のプログラムに関する文献検討—
Promoting Autonomous Health Behavior
Among Elderly People
— A Literature Review of Frailty Prevention Programs —

19MN025

氏名 疋田 蘭

要旨

【目的】高齢者の虚弱予防における自主的な健康増進行動に向けた支援の現状として、高齢者が自主的な健康増進を行うために効果的であることが示唆される虚弱予防に関するプログラムの構成要素について明らかにし、今後の支援方策への示唆を得ることを目的として文献検討を行った。

【方法】医中誌 WEB では「高齢者」「虚弱予防」などを用いて 27 文献、PubMed では「elder/old」「frailty」などを用いて 5 文献、計 32 文献を分析対象文献とした。また、介入後に事後評価のみではなく追跡評価も行っているもの、または介入自体が 6 ヶ月以上のものを対象とした。分析は、分析表を基にプログラムの各構成要素について、共通する内容を抽出し、統合した。

【結果】プログラムの各構成要素は、「プログラムの目的」、「プログラムの位置づけ」、「プログラム介入対象者の特性」、「プログラムの内容」、「プログラムの評価指標」、「プログラムの実施期間」、「プログラムの実施時間・実施頻度」、「プログラムに携わる職種」、「プログラムで改善が見られた/見られなかった評価指標」、「プログラム参加後に見られた継続効果」、「プログラムの課題」の 11 の分析項目で検討した。高齢者の虚弱予防における効果的なプログラムの構成要素において、「プログラムの目的」では、【身体機能の向上・改善】、【社会機能の向上・改善】、【精神・認知機能の向上・改善】の 3 つに分類されたが、「自主的な健康増進行動の継続」をプログラムの目的として明記している文献は見られなかった。「プログラム介入対象者の特性」における「対象者の条件」が抽出されたのは、《地域在住高齢者》、《介護事業所の利用者》、《プログラム参加希望者》であった。「プログラムの内容」では、《楽しむ要素がある》、《支援者による働きかけがある》、《自宅で行うことができる》等が抽出された。「プログラムの評価指標」では、《自記式アンケート（感想・運動中の意識など）》等のプログラムの参加高齢者の思いを評価する指標を用いているプログラムが示された。【プログラムにおける評価指標以外の介入効果】では、《自ら取り組むのは難しいが、通所施設の仲間と一緒に続けたい》等が見られた。

【結論】高齢者の虚弱予防プログラムを行う際には、日常生活の中で自主的な健康増進行動を行うことをプログラムの目的や内容として検討していく必要がある。また、プログラムの参加高齢者の思いを明らかにする評価指標が求められ、「一緒に行う人の存在」によってプログラムの終了後も友人や家族、専門職等の人との繋がりを持ち続けられるような働きかけの支援が求められる。