

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

卒業研究抄録集(看護学科)(2021.12)令和3年度:

,

閉じこもり高齢者への効果的な介入方法に関する文献検討

木田明里 白山あゆり 田中怜奈
(指導：藤井智子 水口和香子)

I. 緒言

現在、日本の高齢化率は28.4%¹⁾で年々上昇傾向にあり、身体機能の低下や虚弱である高齢者の増加から要介護認定率が向上している傾向がある²⁾。この背景をふまえ、地域在住高齢者に対する早期の介護予防が求められている。藺牟田ら³⁾は、寝たきり予備群としての閉じこもりは改善できるという研究結果をもとに、閉じこもり高齢者の身体・心理・社会的特徴を捉え、生活改善に向けた援助の重要性を示唆した。これを機に、介護予防や閉じこもりが注目され2006年の介護保険法の改正に伴い、地域支援事業における介護予防のプログラムとして全国的に、閉じこもり予防・支援が取り組まれることとなった。

閉じこもりの関連要因に関する報告は数多いが、介入研究は少なく、関連要因の類型化に応じた介入を検討する必要性がある⁴⁾。介入方法を見出すことは、閉じこもり状態から、要介護や寝たきりに移行するサイクルを断ち切ることになり、地域で元気に生活を送れる高齢者の増加や健康寿命の延伸につながると考える。そこで本研究では、現段階で明らかになっている閉じこもりの改善に向けた介入方法について、対象の状況や関連要因ごとに分類し、閉じこもり予備群や閉じこもり高齢者一人ひとりに適した効果的な介入方法を見出していくことを目的とし文献検討を行う。

II. 用語の定義

- ・閉じこもり：外出頻度が週に一回未満
※定義は様々で、現時点で統一されておらず⁵⁾、厚生労働省の基本チェックリストを参考にした。
- ・閉じこもり予備群：IADL・抑うつ度・認知機能・交流状況を閉じこもり予測因子とし分類⁶⁾した。

III. 方法

1. **研究対象**：医学中央雑誌 Web を用い、「高齢者」「閉じこもり」「介入研究」のワードで検索し、会議録を除く23件のうち、研究対象者が要介護認定を受けておらず、閉じこもりに対する介入方法の記載がある8文献を対象とした。
2. **分析方法**：「タイトル」「著者名」「発行年」「雑誌名」「研究対象」「介入方法・結果」で要約表を作成した。閉じこもりの要因は多岐に渡り介入方法も研究によって様々であるため、介入方法を身体・心理・社会・栄養の4つに類型化した。
3. **倫理的配慮**：出典を明記した上で著作権法を遵守し使用した。

IV. 結果

対象文献の一覧を表1に示す。

1. 文献数と発行年

2006年の1件から確認され、2008年は1件、

2015年は3件、2016年は1件、2017年は1件、2020年は2件で推移していた。

2. 研究の対象者

閉じこもり傾向の高齢者が2件、虚弱高齢者が1件、地域在住高齢者が3件、高齢転居者・被災者に絞った文献が2件であった。これらのうち、65歳以上を対象とした文献が7件、後期高齢者に限定したものは1件であった。

3. 閉じこもりの分類の傾向

外出頻度で分類した文献が3件、基本チェックリストの「週に1回以上は外出していますか」「昨年と比べて外出の回数が減っていますか」という2項目で傾向をみた文献が3件。転居や災害といった社会的孤立に関する要因をみた文献が2件であった。

4. 対象者への介入を試みた文献の内容

地域在住高齢者に対して、高齢者ボランティアによる身体的介入を行い、同世代による互助や働きかけが運動習慣の維持や参加の継続に繋がり、閉じこもりの予防に寄与した^{a)}ことが明らかになった。また、対象者の能力に合わせた運動器機能向上プログラムによる身体的介入を行い、体力・主観的健康観の向上が閉じこもりに好影響を及ぼした^{b)}。さらに、外出記録表を用いたセルフモニタリングを支持した身体・心理的介入を行い、自身の外出頻度を認識し、支援者が外出を促したことにより外出頻度が増加した^{c)}。

虚弱傾向高齢者に対し、運動、栄養、社会参加の複合的プログラムによる身体・社会・栄養面の介入を行い、他者との交流や歩くことに対する自信が閉じこもりの改善に寄与し、プログラムへの参加が、運動や社会参加への意識を高め、外出のきっかけづくりとなっていた^{d)}。

閉じこもり傾向にある高齢者に対し、懐メロを用いたグループ回想法による心理・社会的介入を行い、対象者は興味を持って参加し、懐メロを用いた回想法は閉じこもり改善の一助になり得る^{e)}と明らかになった。また、自己肯定感・自己効力感を高めるためのプログラムによる心理・社会的介入を行い、自尊感情が閉じこもり高齢者の個人の生き方に影響していく^{f)}ことが明らかになった。

社会的孤立のリスクがある高齢者に対し、転居高齢者には、地域でのネットワークづくりと地域に関する情報の活用を目的とする支援プログラムによる社会的介入を行い、グループ活動等の参加を通じ日中独居頻度が減少する可能性^{g)}が明らかになった。また、被災高齢者には、訪問機能訓練による身体・心理的介入を行い、日常生活や外出、参加に対する自信の向上^{h)}が明らかになった。

V. 考察

1. 対象者の特徴

閉じこもり傾向の高齢者を対象とした文献は27件で、介入による効果を研究した文献は8件と未だ少数であった。先行研究で「閉じこもり予防教室」等の呼びかけに容易に応じない高齢者が閉じこもりである⁷⁾とされ、プログラムに参加してもらおうと自身が難しい現状にあると推測する。よって閉じこもりに至る前に介入し、未然に防ぐことが求められていると考える。

2. 効果的な介入方法

地域在住高齢者へは、能力に合わせた身体的介入により、体力・主観的健康観が向上し、閉じこもり改善に繋がった。先行研究では、生活機能の低下があり、要支援・要介護になるおそれがある高齢者を示す二次予防事業対象者への介入として、運動・栄養・口腔の側面からの通所型プログラムの参加が閉じこもり予防・支援として有効⁴⁾と示されていた。このことから能力に応じた運動指導が無理のない継続した参加に繋がり、外出頻度の向上に寄与したと推測する。閉じこもり予防・支援はうつや認知症と同様に個別的なアプローチが求められ⁴⁾、個々にあった介入を個人のペースで継続することが重要である。

閉じこもり傾向にある高齢者へは、回想法が閉じこもり改善への一助になることが明らかになった。閉じこもりに至る要因は、意欲の低下等の心理的側面も影響が大きい。外出の自信がある人ほど外出しており、閉じこもりにおいては外に出かける自信を高めることで外出が促進される可能性⁸⁾も示唆されていることから、心理的介入で自己効力感を向上することも重要だといえる。

虚弱傾向高齢者へは、身体・社会・栄養面への複合的な介入が有効であった。虚弱高齢者に必要な外出支援の要点として、移動能力の低下に対する予防的支援や外出の場を作ることで身体機能

を使う機会が増えるよう、外出目的の充実や外出しやすい環境づくり等、多面的な視点からの支援が必要であると言われている⁹⁾。このことから、身体心理社会面を複合した介入が、様々な要因から虚弱に至る高齢者の閉じこもり改善に寄与するのではないかと考える。

高齢転居者や被災高齢者へは、社会的介入や訪問による運動指導が有効であった。加齢に伴う予備力の低下や、生活環境の変化への適応力が低下し、ストレスを抱えやすいと言われている¹⁰⁾。このような加齢に伴う身体能力の低下により、環境の変化が高齢者にとって閉じこもりに至るリスクとなるため、地域で気にかけていくことが重要なのではないかと考える。また、閉じこもり予防に向けて、家庭外での役割や自己肯定感の強化、人と関わる機会の提供が必要であることが示唆されたため、地域のつながりを強化して高齢者が主体的にプログラムに参加できるようにすることが重要である。

VI. 結論

閉じこもりの予防・改善のためには、個人の持つ要因を明らかにし、それに合わせた介入をしていくことが最も効果的であると示唆された。今後は、地域の閉じこもり高齢者を把握し、まずはプログラムに参加してもらえるように働きかけていくプロセスが必要となる。

引用文献

- 1) 内閣府：R2年度版高齢社会白書(全体版)、https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w2020/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf, 2021-5-10.
- 2) 森田泰裕 他(2021)：地域在住高齢者の2年間の基本チェックリストの変化と3年後の新規要介護認定との関連、理学療法科学, 36巻1号, 7-14.
- 3) 廣幸田洋美 他(1998)：地域高齢者における「閉じこもり」の有病率ならびに身体・心理・社会的特徴と移動能力の変化、日本公衛誌, 883-892.
- 4) 若山修一 他(2015)：地域在住高齢者に対する閉じこもり予防・支援の現状と課題、高齢者ケアリング学研究 会誌, 6巻1号, 1-10.
- 5) 「閉じこもり予防・支援マニュアル」分担研究班：閉じこもり予防・支援マニュアル(改訂版)、https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1g.pdf, 2021-5-10.
- 6) 洪井優 他(2011)：都市部高齢者における閉じこもり予備群の類型化 介護予防対策の具体化に向けて、日本公衛誌, 58巻11号, 935-947.
- 7) 安村誠司(2006)：新しい介護保険制度における閉じこもり予防・支援、老年社会科学, 27巻4号, 453-459.
- 8) 山崎幸子(2012)：閉じこもりの動向と課題 心理的支援の観点から、老年社会科学, 34巻3号, 426-430.
- 9) 中村恵子(2009)：虚弱高齢者の外出頻度とその関連要因、日本看護研究学会雑誌, 32巻5号, 30-38.
- 10) 北川公子(2014)：系統看護学講座 専門分野Ⅱ 老年看護学, 第8版, 398, 医学書院.

【表1：対象文献】

タイトル	著者	年	雑誌名	対象者	介入方法	類型化 身心社採 体理食薬	介入結果
a) 高齢者ボランティアを活用した地域介入研究における転倒・閉じこもり予防の効果	伊藤常久, 他	2008	福島医学雑誌, 58-4, 257-266	介護保険の要介護・要支援者を除いた75歳以上の後期高齢者	【介入プログラム】 ・高齢者ボランティアの養成及び活動支援 ・広報普及活動(体操の普及)・小地区単位での保健活動	○	外出頻度：改善あり
b) 後期高齢者に運動器機能向上プログラムの介入は有効か?	加藤智香子, 他	2016	運動器リハビリテーション, 27-1, 41-48	二次予防事業対象でプログラムに参加した(前期高齢者)	【運動機能向上プログラム】 ・対象者の能力に合わせて運動指導を実施(ストレッチ・筋力強化・バランス訓練・歩行訓練)	○	(後期高齢者) 外出頻度：改善あり 抑うつ度：改善あり
c) 地域在住高齢者に対する虚弱予防教室による虚弱および食習慣の改善効果	川畑輝子, 他	2015	日本公衆衛生雑誌, 62-4, 169-181	地域在住虚弱傾向高齢男女 ⇒介護予防チェックリストにより虚弱傾向高齢者選定	【虚弱プログラム】 ・運動(転倒予防を目的とした筋力運動) ・社会参加・栄養介入プログラム	○	(虚弱総得点) 外出頻度：改善あり
d) 閉じこもり傾向にある地域在住高齢者への心理ケアに関する研究 懐メロを用いた回想法による介入の評価	奥田洋, 他	2017	日本看護研究学会雑誌, 40-1, 15-24	認知症・介護認定がない地域在住の65歳以上の高齢者 ⇒閉じこもり傾向該当者	【懐メロ用いた回想法】 ・合唱、楽器の演奏 ・歌によって回想された思い出を逸出した参加者に自由に語ってもらう	○	外出頻度：改善あり 認知機能：一部改善 抑うつ度：変化なし
e) 高齢転居者に対する社会的孤立予防プログラムの実施とその評価の試み	斎藤民, 他	2006	日本公衆衛生雑誌, 53-5, 338-346	A市に住民票を移した65歳以上全数	【支援プログラム】 ・転居先の地域資源について情報提供・相談会 ・グループ討論(転入後の暮らし)	○	外出頻度：日中独居頻度減少 交流状況：就労割合増加 グループ活動参加増加
f) 柔道整復師が介入する被災地における訪問機能訓練事業の効果	若井晃, 他	2015	厚生指標, 62-6, 20-26	接骨院通院者で以下の1つ該当 ①被災した者、その家族 ②二次予防事業対象者に該当 ③65歳以上、腰痛・膝痛を既往	【訪問機能訓練】 ・機能低下が認められた状態に対し、機能訓練プログラムを立案し、個別目標を設定した後に実施(関節可動訓練・筋力運動・ストレッチ・バランス運動等)	○	IADL：自己効力感向上
g) 地域在住高齢者における外出記録表を用いた外出支援プログラムの効果	若山修一, 他	2020	ヘルスプロモーションと理学療法研究9-4, 167-173	介護予防教室に参加した地域在住高齢者	【外出支援プログラム】 ・健康に関する講話や体操 ・外出記録表を用いたセルフモニタリング・支援者との対話(支持的対応、外出状況に対しポジティブフィードバック)	○	外出頻度：改善あり
h) 地域在住高齢者の閉じこもり状態への介入プログラムの検討	山根俊恵, 他	2020	日本看護学会論文集：地域看護, 40, 77-79	一次調査で閉じこもりに該当二次の介入プログラムに協力意思を示した高齢者	【コーチングプログラム】 ・自己効力感向上に向けエクササイズを実施 ・日常生活の中で実施できるよう動機付けを促すようなグループワークやチェックリスト作成	○	抑うつ度：改善あり