

# プライマリケア実習で取り組む体力測定・健康教育 に関する参加高齢者からみた評価

小野塚元子、西村美八  
深山つかさ、南 朗子  
鈴木久義

## I. はじめに

看護学部では、開設当初から地域と連携した実践教育を目指し教育を行ってきた。特に、平成21(2009)年4月に施行された保健師助産師看護師学校養成所指定規則の改正に伴う教育課程の変更では急速な少子高齢化等の社会情勢の変化、保健医療の多様化を踏まえ、予防活動を含めた健康なコミュニティ作りが重要との観点から、より一層地域と連携した看護教育を進めている。実習では、大学のある山科区の老人クラブ連合会(以下、老人クラブ)と連携し、地域及び大学の双方に有益な地域看護活動の実践を目指している。

本学看護学部の実習では、生活の営みの中で人々の健康生活を支えるための看護活動の体験より、地域の関連機関の理解や看護職および他職種の役割、連携について学ぶことを目的に「プライマリケア実習」を行っている。プライマリケア実習は、2年生の「プライマリケア実習Ⅰ」からはじまり、3年生の「プライマリケア実習Ⅱ」、4年生の「プライマリケア実習Ⅲ」まで継続して行っている。学生は、3年間の中で、地域で生活している子どもから高齢者まで様々なライフステージにある人々が生活している、家庭や学校、産業、市町村などの行政機関、保健医療福祉機関などの様々な場で、実際にその人々と接することを通し学習を行う。

プライマリケア実習の中で山科区の老人クラブと連携し実施しているひとつとして、体力測定、健康教育のプログラムがある。このプログラムは、老人クラブからの健康維持増進に関するイベント実施の意向を受けた体力測定と、学部カリキュラムである健康教育と合わせて実施することで進めてきた。実施にあたっては看護学部と老人クラブの共催で運営しており、学生は2年次では体力測定の実施、4年次では健康教育を実施している。このプログラムは、学生にとっては、実施を通し、疾病予防における看護職の支援の実際を学ぶ機会となり、参加者である老人クラブ会員にとっては、参加を通し、自身の健康を振り返る機会となることや社会参加の機会となると考える。そのため、今後も学生、参加者双方にメリットがあるよう運営していく必要がある。そこで今回、このプログラムの有益性について、参加者である老人クラブ会員の視点から評価し今後の課題について検討したので報告する。

## Ⅱ. プライマリケア実習の概要

プライマリケア実習は、「プライマリケア実習Ⅰ」「プライマリケア実習Ⅱ」「プライマリケア実習Ⅲ」と学年進行に合わせ、施設実習とプライマリファミリー実習を組み合わせて継続して行っている。今回報告する体力測定・健康教育のプログラムは、プライマリファミリー実習の中に位置づけられている。プライマリファミリー実習とは、山科区老人クラブの協力を得て行っている実習である。学生は2年生から4年生までの間、訪問活動や体力測定・健康教育を通して老人クラブ会員と関わり、関係を築いていく中で、地域で暮らす高齢者の生活の営みの実際を継続して学習している。プライマリケア実習では、施設実習での学び、プライマリファミリー実習での学びを統合し地域で暮らす人々を支える看護について、専門職としての視点、地域で生活する生活者としての視点の両方から学びを深められるように考え実施している。

「プライマリケア実習Ⅰ」「プライマリケア実習Ⅱ」「プライマリケア実習Ⅲ」、それぞれの実習の概要は以下の通りである。

2年生で行う「プライマリケア実習Ⅰ」は、地域で暮らす人々の生活や環境、そして人々の健康課題を理解することが目的である。産業の場(企業での実習)、学校の間(小学校、中学校、支援学校での実習)における実習、及びプライマリファミリーの体力測定の実施と家庭訪問を行っている。

3年生で行う「プライマリケア実習Ⅱ」は、地域で生活する人々の健康生活を支えるための訪問活動を体験し、地域の健康政策機関の機能・役割、看護職の役割と関係職種との役割・連携を学ぶことが目的である。プライマリファミリーの訪問活動及び、行政機関(保健所・保健センター)での実習、保健医療福祉機関(訪問看護ステーション、地域包括支援センター)での実習を行っている。

4年生で行う「プライマリケア実習Ⅲ」は、様々な健康状態にある人々に対する地域の政策と機能、健康課題を解決するための過程を理解することが目的である。プライマリファミリーを対象とした健康教育及び、保健医療福祉機関(訪問看護ステーション、地域包括支援センター、デイケア・デイサービス)での実習を行っている。

今回のテーマである体力測定・健康教育については、体力測定は「プライマリケア実習Ⅰ」として2年生が実施、健康教育は「プライマリケア実習Ⅲ」として4年生が実施する。実習科目としては、別であるが、体力測定・健康教育プログラムとして、2年生・4年生が協力して実施している。このプログラムは、地域住民の健康増進活動の実際を学ぶ極めて実践的なプログラムである。本学看護学部では、地域住民の協力のお蔭で全学生が体験できる。近年、臨地実習場所が限られ、実習先でも経験できないこともある中、この実習は学生にとって大変貴重な経験であると考えられる。そのため、以下の実習目標、行動目標をあげ実習している。

【プライマリケア実習Ⅰ(2年生)】

実習目標：看護の対象となる人々が生活している家庭の場をとおし、おかれている環境を理解したうえで、健康課題をアセスメントし、根拠に基づいた看護援助を実践できる基礎的な能力を養う。

行動目標：

1. 体力測定の実施を通し、高齢者の実際の身体機能を理解しアセスメントできる。
  - 1) 担当する測定項目を正確に測定することができる。
  - 2) 測定値から高齢者の身体機能をアセスメントできる。
2. 体力測定の実施を通し、高齢者の健康増進のための援助の留意点が理解できる。
  - 1) 高齢者の特徴を踏まえ、体力測定を安全に実施できる。
  - 2) 高齢者を対象とした体力測定の運営時の留意点について理解できる。
3. 体力測定に参加する高齢者を尊重する態度を取ることや、守秘義務を守ることができる。
4. 4年生の実施する健康教育の見学を通して、対象特性を踏まえた運営方法が理解できる。

【プライマリケア実習Ⅲ(4年生)】

実習目標：プライマリファミリーの訪問活動を通して、地域で暮らす人々の健康課題に対する援助(実践)への評価を行い、地域に共通する健康課題を明らかにするとともに、解決するための方法を検討できる。

行動目標：

1. 山科区の高齢者の健康課題に対して健康教育を企画できる。
  - 1) 取り組む課題の明確化(何がなぜ問題か、影響していることは何かなどの検討)
  - 2) その課題を解決するために、目的、目標、方法を検討する。
  - 3) 健康教育プログラムの企画書・指導案・シナリオ作成・評価方法を検討する。
  - 4) 必要な教育媒体を検討する。
  - 5) 健康教育実施のための役割を分担する。
2. 企画した健康教育を、対象特性を踏まえ運営し評価できる。
  - 1) 対象の特性を踏まえ、安全に実施できる。
  - 2) 対象の特性に配慮し運営できる。
  - 3) 適切な方法を用いて、評価できる。
3. 健康教育のプロセスを通じ、地域に生活する高齢者の健康課題解決のための方法を考察する。

### Ⅲ. 体力測定・健康教育の概要

#### 1. 実施概要および対象

対象は老人クラブに所属する高齢者であり、参加募集は老人クラブ理事会で周知、とりまと

めをした。平成26(2014)年度は6月5日に開催した。第一部(11:30~13:35)、第二部(13:50~15:55)の2回に分けて実施し、体力測定・健康教育を行った。参加者は122名であった。

## 2. 実施内容

体力測定については、表1に示す7項目を実施した。これらの項目は、文部科学省の新体力測定の項目を参考にして選択している。高齢者の身体機能評価を学生が安全に行える点を重視して選択した。また、骨密度測定(ビーナス、日本光電)に関しては、希望者のみ実施し、測定は教員が実施している。

健康教育については、実施した健康教育のタイトルを表2に示す。この健康教育のテーマは、学生が2年生、3年生の時に継続して訪問したプライマリファミリーの情報から抽出した健康課題に基づき決定した。健康課題の中で多くあがっていた、脱水予防、転倒予防、認知症予防、生活習慣病予防の4テーマを学生に提示し、テーマに基づき教員とともに健康教育の企画を行った。学生は1グループ5~6名とし、グループでテーマを決定し、健康教育を行うこととした。参加者は、このうちの1つの健康教育に参加することとして企画を進めた。

表1 体力測定項目

測定項目
1 身長・体重測定
2 肩関節の柔軟性
3 握力・指の巧緻性
4 長座体前屈
5 開眼片足立ち
6 10m障害歩行
7 骨密度測定

表2 健康教育タイトル

グループ	健康教育タイトル
1	脱水予防~めざせ!夏に負けない元気なからだ!!~
2	糖尿病予防~ながら体操でからだいきいき!~
3	ここから見直す!今日からはじめる!食習慣
4	歩(ふ)つとけあ~歩く力は生きる力~
5	びんびんいきいき転ばん教室
6	STOP!脱水!
7	脳いきいき!~今日から始める認知症予防~
8	ストップ THE ころり!~100歳までスタスタ~
9	体内から潤いキャッチ!手軽にできる脱水予防~他人ごとではありません!~
10	目指せ!転倒予防マスター☆~Let's try!デュアルタスクトレーニング~
11	今日からできる!認知症予防~たのしく脳の活性化~
12	食事でのしく血管元気生活

## 3. 当日までの準備(表3)

当日までの準備については、老人クラブとの連絡調整や学務課、総務課など大学側との連絡調整など全体運営に関する準備と、学生とともに行っていく体力測定・健康教育に関する準備を進めた(表3)。学生にとっては、準備段階から実習としての学びのプロセスとなる。学生が主体的に参加し、学ぶ姿勢が持てるよう、役割分担の決定から学生に任せる、自分たちでスケジュールを決めてもらいスケジュール管理を促すなどの関わりを行った。

1) 全体運営に関すること

老人クラブとの連絡調整は、若手委員長を窓口に行った。3月末、老人クラブ若手委員長と連絡をとり参加者募集についての協力依頼をした。若手委員とは、老人クラブ内で健康増進活動を中心に行う委員である。参加者募集チラシを作成し、チラシ配布の依頼をした。4月の老人クラブ理事会において若手委員長がチラシ配布し、参加者募集を行った。教員は、実施会場の予約、当日使用するマニュアル作成を開始した。

5月に参加者募集が終了後、若手委員長から参加者名簿を受け取り、当日使用するグループ名簿の作成を行った。学務第3課に連絡し、物品準備を開始した。会場となる中央体育館使用について、学務第3課を通じ総務課にも連絡した。5月末には、老人クラブ若手委員5名と担当教員(地域看護学・老年看護学教員)7名で事前打ち合わせを行った。当日、若手委員がバス停からの誘導を学生とともに担当すること、水分補給のためのお茶の準備を確認した。

2) 体力測定に関すること

2年生に対し、4月25日に実習ガイダンスを行い、当日及び当日までのスケジュールについて説明した。説明については、実習要項とともに、昨年度実施した際の写真をスライドにして実施内容をわかりやすく説明した。5月13日に当日マニュアルを説明し、役割分担を行い、リーダー、サブリーダーを決定した。また、当日実施する血圧測定の練習及び、問診票の内容確認を行った。当日の役割については、学生にマニュアルを再度確認することを課題とし、6月3日に最終確認を行った。

表3 当日までの準備

	全体運営に関すること	体力測定に関すること (2年生)	健康教育に関すること (4年生)
3月	・老人クラブ若手委員長への協力依頼 ・参加者募集チラシ作成	・ガイダンス準備	・ガイダンス準備
4月	・チラシ配布(若手委員長) ・会場予約 ・当日マニュアル作成開始	・4/25 実習ガイダンス① 当日及び当日までのスケジュール説明	・4/14 実習ガイダンス 健康教育テーマ決定 ・健康教育企画
5月	・参加者決定、名簿受け取り ・当日名簿作成 ・若手委員との打ち合わせ ・物品準備	5/13 実習ガイダンス② 役割分担の決定、血圧測定練習、問診票確認	全体集合日 4/21, 5/12, 5/26 ↓
6月	・最終確認	6/3 実習ガイダンス③ 当日に向けての最終確認(2年生・4年生合同)	
6/5		当	日

### 3) 健康教育に関すること

4年生に対し、4月14日に実習ガイダンスを行い、当日及び当日までのスケジュールについて説明するとともに、グループ編成し健康教育のテーマ決定を行った。その後、グループごとに健康教育企画のスケジュール作成をした。各グループは、スケジュールをもとに担当教員とともに健康教育の企画を行った。当日までに3回の全体集合日を設け、健康教育の企画の進捗状況確認、連絡事項を行った。6月3日に当日に向けて健康教育のデモンストレーションの実施、2年生と合同での最終確認を行った。

### 4. 当日の流れ(表4)

当日、2年生は朝9時、4年生は10時に集合し、会場準備を行った。会場設営後、2年生は体力測定の実施練習、4年生は健康教育のデモンストレーションを実施した。受付開始は11時30分であったが、10時30分頃には10数名の参加者が来ており対応した。

当日、参加者が会場にきてから会場を離れるまで、常に学生と行動をともにしてもらえよう運営した。山科区の老人クラブは、小学校区をもとに13学区に分かれて活動している。参加にあたっては、学区ごとにグループで会場を回れるようグループ編成した。老人クラブの仲間同士の関係性を保ち、プログラムへの参加をスムーズにするためである。1グループ10人から13人の参加者に対し、2年生の学生8人前後がグループ担当となり誘導した。グループごとに担当学生を配置することで、参加者とのコミュニケーションを密にした。学生にとっては、実習での学びを深めるためであり、参加者にとっては、安全にプログラムに参加するサポートを

得やすくするためである。

参加者は受付の際、問診票と体力測定記録用紙を受け取る。記録用紙に関しては、昨年度参加した参加者については、今年度の記録と比較できるよう、昨年度の記録を記入した用紙を配布した。

開始の挨拶は、老人クラブの会長、若手委員長が行い、その後、オリエンテーションを教員が行っている。

オリエンテーションでは、担当学生の紹介、血圧測定・問診を担当学生が実施すること、体力測定、健康教育の会場への移動について、注意事項などについて説明した。オリエンテーション後、担当学生による血圧測定、問診を実施し、終了したグループから担当学生とともに会場に移動した。

表4 当日の流れ

時間	内 容	
9:00	2年生 集合・準備	
10:00	4年生 集合・準備	
【第1部】 11:00 ┆ 13:35	参加者の誘導、受付	
	参加者へのオリエンテーション	
	問診、血圧測定	
【第2部】 13:20 ┆ 15:55	(前半)健康教育	(前半)体力測定
	(後半)体力測定	(後半)健康教育
	参加者の誘導、受付	
16:00 ┆ 16:30	参加者へのオリエンテーション	
	問診、血圧測定	
	(前半)健康教育	(前半)体力測定
	(後半)体力測定	(後半)健康教育
	片付け	
	終了	



参加者は、体力測定会場から回るグループ、健康教育会場から回るグループに分かれて、担当学生とともに会場を回る。体力測定会場では、担当学生が会場の様子を見ながら、空いている測定ブースから測定ができるよう参加者を誘導していく。すべての項目の測定が終了したら記録用紙データ入力ブースにいき、記録用紙をコピーしたのち原本を参加者に返却する。測定については、各ブースに教員がいて学生が正確、安全に実施できるようサポートした。また、骨密度測定を希望した参加者は、測定ブースにて骨密度測定を行った。健康教育会場では、参加者はグループごとに会場に入り、20分の内容の健康教育に参加する。健康教育を実施する学生は4年生であり、4年生ともなると積極的に参加者に声かけして主体的に健康教育を進めていくことができる。学生はテーマにあげた内容を参加者に理解してもらえるようわかりやすく伝える、また、参加者に話を聞いてもらうだけでなく簡単なエクササイズやゲームを取り入れ参加してもらいながら行う工夫をして実施している。会場では、参加者の「なるほど…」「ためになった…」などの声が聞かれていた。

#### Ⅳ. プログラムの評価

このプログラムの実施は、今年度で3回目となる。今後も参加者、学生双方に有益なプログラムとなるよう実施していくためには、参加者ニーズを把握し反映させていくことが必要である。今回、参加者を対象にアンケート調査を実施し、その結果をもとにプログラムの評価を実施した。

##### 1. 対 象

対象は、本年度のプライマリケア実習の体力測定・健康教育に参加した山科区の老人クラブ会員122名である。

##### 2. 調査方法

###### 1) データ収集方法

調査は、体力測定・健康教育が終了した時点で、グループ担当の学生が、タブレット端末を用いて、WEB上の質問紙を使用して個別面接調査を行った。

###### 2) 調査内容

調査項目は、性別、年齢、参加回数、参加理由、体力測定参加の満足度、健康教育参加の満足度、学生の対応の適切さ、今後希望する体力測定の内容・健康教育のテーマ(自由記述)、来年度の開催時期と所要時間、意見(自由記述)である。

なお、体力測定参加の満足度、健康教育参加の満足度、学生の対応については、5件法により回答を求めた。

### 3. 分析方法

自由記述以外の項目は記述統計量を算出した。自由記述回答項目は、回答内容を原文のまま記述し、類似した内容を集めて分類した。

### 4. 倫理的配慮

対象者にオリエンテーション時、教員からアンケート調査実施について口頭で説明を行った。プログラムの評価等の内容、協力は個人の自由であること、プライバシーの保護、匿名性の保持等について説明した。聞き取り調査に回答したことで同意を得たと判断することを伝えた。

### 5. 結果

122名の参加者にタブレット端末を用いて、WEB上の質問紙を使用して個別面接を行い、122名全員から回答が得られた(回収率100%)。そのうち有効回答は122名であった(有効回答率100%)。

#### 1) 対象者の属性

n = 122(名)		対象者の性別は、男性59人(48.4%)、女性63人(51.6%)でほぼ同じ割合であった。また、全体の年齢は、最年少65歳、最年長94歳、平均年齢76.9歳(SD = ±5.1)、男性が最年少65歳、最年長92歳、平均年齢77.4歳(SD = ±5.0)、女性が最年少68歳、最年長94歳、平均年齢76.3歳(SD = ±5.2)であった。年齢を5歳刻みで分けると、65～69歳9人(7.4%)、70～74歳22人(18.0%)、75～79歳43人(35.2%)、80～84歳29人(23.8%)、85～89歳3人(2.5%)、90～94歳2人(1.6%)、不明14人(11.5%)であり、75～79歳が一番多く、75歳を境に2分すると65～74歳31人(28.8%)、75歳以上77人(71.2%)であり後期高齢者の年代の割合が前期高齢者年代の割合の約2.5倍であった(表5)。
属性	人数(%)	
性別		
男性	59(48.4)	
女性	63(51.6)	
年齢 (歳)		
65～69	9( 7.4)	
70～74	22(18.0)	
75～79	43(35.2)	
80～84	29(23.8)	
85～89	3( 2.5)	
90～94	2( 1.6)	
不明	14(11.5)	

#### 2) 参加回数と参加理由

今回の体力測定・健康教育への参加回数は、「初めて参加」が42人(34.4%)、「2回目の参加」29人(23.8%)、「3回目の参加」が48人(39.3%)であり、2回目の参加、3回目の参加を合わせた複数回参加者が6割以上であった(表6)。

n = 122(名)		参加理由については、「興味や関心があった」46人(37.7%)が一番多く、次いで「友人・知人・近所の人に勧められたから」44人(36.1%)、「若い人たちと交流する
参加回数	人数(%)	
始めて参加	42(34.4)	
2回目	29(23.8)	
3回目	48(39.3)	
不明	3( 2.5)	



ため」11人(9.0%)であった。その他の理由としては「昨年参加してよかったから」3人、「昨年の結果と比較するため」2人、「骨密度測定をしたい」、「勉強になるから」、「毎年参加しているから」などの理由であった(表7)。

### 3) 参加満足度

体力測定参加満足度については、「大変満足」が59人(48.4%)で最も多く、次いで「大体満足」52人(42.6%)であり、9割以上の人が満足と回答していた(表8)。

健康教育参加満足度についても、「大変満足」が72人(59.0%)で最も多く、次いで「大体満足」39人(32.0%)であり、ほとんどの人が満足と回答していた(表9)。

### 4) 学生の対応の適切さ

学生の対応は適切だったかについては、「大変適切」が最も多く、88人(72.1%)、「大体適切」24人(19.7%)、「どちらでもない」3人(2.5%)であり、ほとんどの人が適切と回答していた(表10)。

### 5) 今後希望する体力測定の内容・今後希望する健康教育のテーマ

#### (1) 体力測定の内容

今後希望する体力測定の内容は表11の14項目であり、複数回答のあったものは視力・聴力測定6人、体力測定項目の増加3人、歩くスピードの測定2人、肺活量2人であった。このうち、後期高齢者の希望する項目は、視力・聴力等の測定、体力測定項目の増加、歩くスピードの測定、体力増強などの運動、飛んだり跳ねたりするもの、認知能力の測定、年齢に対しての運動能力か知りたい、反復横跳びの8項目であった。この8項目のうち、後期高齢者のみが希望していた内容は、視力・聴力等の測定、体力測定項目の増加以外の6項目であった。

表7 体力測定・健康教育への参加理由  
n=122(名)

参加理由	人数(%)
興味や関心があった	46(37.7)
友人・知人・近所の人に勧められたから	44(36.1)
若い人たちと交流するため	11(9.0)
昨年参加してよかったから	3(2.5)
昨年の結果と比較するため	2(1.6)
骨密度測定をしたい	1(0.8)
勉強になるから	1(0.8)
毎年参加しているから	1(0.8)
不明	13(10.7)

表8 体力測定参加満足度  
n=122(名)

満足度	人数(%)
大変満足	59(48.4)
大体満足	52(42.6)
どちらでもない	0(0)
あまり満足でない	4(3.3)
まったく満足でない	0(0)
不明	7(5.7)

表9 健康教育参加満足度  
n=122(名)

満足度	人数(%)
大変満足	72(59.0)
大体満足	39(32.0)
どちらでもない	1(0.8)
あまり満足でない	3(2.5)
まったく満足でない	0(0)
不明	7(5.7)

表10 学生の対応の適切さ  
n=122(名)

学生の対応	人数(%)
大変適切	88(72.1)
大体適切	24(19.7)
どちらでもない	3(2.5)
あまり適切でない	0(0)
まったく適切でない	0(0)
不明	7(5.7)

表11 今後希望する体力測定の内容

n = 122(名)

内 容
視力、聴力等の測定(7)、体力測定項目の増加(3) 歩くスピードの測定、肺活量(2)、自転車こぎなど 瞬発力計測、足の筋力測定、他の筋力を測りたい 体力増強などの運動を教えてほしい、跳んだり跳ねたりするのがあったらいい 認知能力の測定もしてほしい、年齢に対しての運動能力かどうかを知りたい 反復横跳び、ラジオ体操したい

：後期高齢者の人が希望した内容

## (2) 健康教育のテーマ

今後希望する健康教育のテーマは、表12に示す通り内容の類似性より、「身体活動・運動について」、「認知症について」、「食事栄養について」、「生活習慣病予防について」、「その他」に分類された。このうち、後期高齢者の希望する内容は、どの分類にもあげられており、「その他」以外の分類の内容の数を比較してみると、高齢者に適した運動、ストレッチ、ロコモティブシンドローム、寝たきり予防対策など「身体活動・体操・運動について」の分類の内容の数が6個で一番多かった。

表12 今後希望する健康教育の内容

n = 122(名)

分 類	内 容
身体活動・運動について(10)	簡単な体操など家でもできること、筋力を鍛える体操など 高齢者に適した運動、ストレッチ(2)、ボールを使った運動について こむら返り、ロコモティブシンドロームについて 足が弱ってくるのを改善したい、寝たきり予防対策 体力維持できる方法を知りたい
認知症について(9)	認知症について(3)、アルツハイマー型認知症について 認知症の自己診断テスト、認知症の対策 認知症予防、専門的に知りたい、物忘れ 思考能力
食事栄養について(8)	カロリー、塩分のバランスの献立表、食事について(2) 食事の量、内容について 減塩について(2)、栄養バランスのとれた食事について知りたい(2)
生活習慣病予防について(5)	生活習慣病の予防について、糖尿病とそれに伴った病気について 脳梗塞について、肥満防止について(2)
その他	いろいろな病気について、寝不足 どうすればピンピンコロリができるか、身体的な面と精神的な面で マッサージ、より健康になれるために、身近なこと リウマチについて、関節の痛みの緩和など、健康維持のための講義 内臓障害、日常の健康法を教えていただきたい 日常生活に密着したテーマ、年齢に応じた内容なら望ましい 魚の目、タコはどうしてできるかを知りたい 一般的なものではなくもう少し高度なことを聞きたい

：後期高齢者の人が希望した内容

6) 来年度の開催時期と所要時間

来年度の開催時期については、「今回と同様が良い」89人(73.0%)が最も多く、「秋がよい」12人(9.8%)、「いつでもよい」4人(3.2%)、「4・5月」3人(2.4%)、「冬がよい」1人(0.8%)などであった(表13)。  
 全体の所要時間については、「今回と同様が良い」89人(73.0%)が最も多く、「もっと短いほうがよい」14人(11.5%)、「もっと長いほうがよい」4人(3.3%)であった(表14)。

表13 来年度の開催時期 n=122(名)

開催時期	人数(%)
今回と同様が良い	89(73.0)
秋がよい	12( 9.8)
いつでもよい	4( 3.2)
4・5月	3( 2.4)
冬がよい	1( 0.8)
暑くない時期	1( 0.8)
梅雨入り前	1( 0.8)
不明	11( 9 )

7) 自由記述

自由記述では、「来年度も継続してほしい・参加したい」など来年度以降の継続を希望する意見や、「楽しかった、満足した、よかった」など満足度を示す意見がある一方、「お昼ご飯の時間とずらしてほしい」など時間帯に関する意見、「体力測定の待ち時間が長い」「無駄な時間が多い」など運営に関する意見があげられた(表15)。

表14 全体の所要時間 n=122(名)

所用時間	人数(%)
今回と同様が良い	89(73.0)
もっと短いほうがよい	14(11.5)
もっと長いほうがよい	4( 3.3)
お昼からがよい	1( 0.8)
朝のほうがよい	1( 0.8)
不明	13(10.6)

表15 意見・感想

主な自由記述
来年も継続してほしい・参加したい(8)
楽しかった、満足した、よかった(4)
昼食時間の確保(お昼ご飯の時間とずらしてほしいなど)(4)
学生の態度が丁寧(2)
学生の誘導の際の対応が大人しかった、骨密度が混みすぎる、もっとスピーディーに骨密度の計測が何故最後なのかわからない。その理由を教えてください
時間配分をしっかりと、計画的に行動してほしい、人数の割に回転が悪い
体力測定の待ち時間が長い、無駄な時間が多い、手際が悪い
健康教育の講義をしっかりと聞いたかった
ラジオ体操など、体操をもっとゆっくりしてほしい
体力測定の結果についての指導をまとめた紙が欲しい
具体的な対策がわかるようにしてほしい

6. 考 察

今回のアンケート調査の結果、体力測定、健康教育とも高い参加満足度だったことや、ほとんどの人が実施する学生の対応を適切と答えていたこと、来年度以降の継続を希望する意見、楽しかったなど満足度を示す意見から、参加者からこのプログラムへの一定の評価が得られていることがわかった。また、開催時期、所要時間についても、7割以上の人が「今回同様でよい」と回答していることから参加者は現在の時期、時間でよいととらえていることがわかった。

開催時期については、1回目は7月初旬に行ったが、参加者の健康面より夏場の気温上昇に対する対策をより厳重に行う必要があり、2回目以降から6月初旬に変更し実施している。実習として行う以上学生の学習進度に合わせて行う必要があるため、開催時期についてはできれば現行のまま実施したいと考えていたため、今回の結果より、参加者の支持が得られていることが確認できたことは重要であった。

参加者の年齢より最年長94歳の参加者がいたことがわかった。また、参加者全体としても後期高齢者の割合が前期高齢者の割合の2.5倍であり、比較的年齢層の高い参加者であることがわかった。山科区の老人クラブの中で積極的に活動している高齢者は後期高齢者が多いという印象を持っていたが、今回の結果でその印象がより裏付けられた。これは、全国的にみても老人クラブ数及び会員数の減少、会員の高齢化の進行があげられており<sup>(1)</sup>、後期高齢者が多かったことは当然の結果であるといえる。このことは、プライマリケア実習として行っているこのプログラムの企画・運営が後期高齢者をターゲットとしたものであるかという点も踏まえていく必要があるということを示唆していると考えられる。この視点に立って、今回のアンケートの中で、参加者が今後希望する体力測定の内容、健康教育のテーマの結果について振り返る。

今後希望する体力測定の内容の中で、参加者のうち後期高齢者のみが希望していた内容は、歩くスピードの測定、体力増強などの運動、飛んだり跳ねたりするもの、認知能力の測定、年齢に対しての運動能力が知りたい、反復横跳びの8項目があげられていた。これは、認知能力の測定以外、筋骨格系の機能に関連するものである。健康教育のテーマについても「身体活動・体操・運動について」に分類された項目数が一番多かった。以上のことから、参加者のうち後期高齢者は筋骨格系の機能の維持、低下防止を望んでいるといえる。これは、生活機能の衰えは後期高齢者の年代に徐々に低下していくこと<sup>(2)</sup>や我が国の介護保険制度においても介護予防の視点を取り入れられ様々な事業が展開している背景と合致している。後期高齢者の筋骨格系の機能の維持、低下防止の視点を取り入れたプログラム内容であることは重要である。

今年度のプログラム内容についてみると、体力測定については、文部科学省の新体力測定の項目を参考にして選択しており、内容的に筋骨格系の評価につながるものであり妥当であったと考える。しかし、今後の希望の中に、歩くスピード、体力増強などの運動、反復横跳びなどの希望もあった。これらの項目は、より個人差が出やすい。後期高齢者の年代になると身体機能の個人差が進む。身体機能維持のレベルが高い高齢者の場合、より高度な内容に取り組みたいとの意思があると思われる。今後、オプションとして、取り組める項目を追加することも一案である。しかし、これは実習として行っているプログラムであり、学生への教育効果とのバランスも考え今後検討していく必要がある。

健康教育については、今年度のテーマの一つとして転倒予防に取り組んだ。これは筋骨格系の機能の維持、低下防止につながる取り組みである。この内容は、参加者のニーズに合っていたと考える。健康教育のテーマの決定方法は、学生が2年生、3年生の時に継続して訪問したプライマリファミリーの情報から抽出した健康課題に基づいて行った。学生が担当するプライ

マリファミリー自体、山科区の老人クラブ会員であること、後期高齢者の方がほとんどであることから、参加者ニーズにつながっていると考えられ、テーマ決定方法についてもある程度妥当性があったと考える。

今年度の転倒予防以外の健康教育のテーマについて、参加者が今後希望するテーマと比較してみると、認知症予防、生活習慣病予防は共通していた。さらに、今後希望するテーマの中の食事栄養についても、今年度、生活習慣病予防のテーマから減塩、栄養バランスなどの食事栄養について取り上げたグループがあり、参加者のニーズと合致していたと考える。今年度のテーマの中にあげた認知症については、今後希望するテーマの中に複数あげられていた。昨年、認知症有病率が上方修正されるなどメディアでも取り上げられていること<sup>(3)</sup>、行政の取り組みでも積極的に行われていることなど、これらの背景から高齢者の健康維持増進に認知症予防は重要なテーマであるといえる。研究も進んで新しい知見も発表されている。これらの知見を学生にも伝え、最新の知識に基づいた健康教育となるよう企画していく必要があると考える。

自由記述の中では、このプログラムの運営に対する様々な意見があった。1点目は、時間帯に関する意見である。昨年度までは、2日間の日程で行っていたが、学生の授業スケジュールの調整、教員のマンパワー投入のため、今年度二部制での実施を行った。そのため、準備の時間も考え、第一部(11:30~13:35)、第二部(13:50~15:55)の時間を設定したため、特に一部参加の参加者からは、昼食時間帯にかからない時間設定の要望がでた。この点に関しては、来年度、準備の効率化を図ることにより、第一部開始時間を早め、昼食時間までに終了できるよう改善していく。

2点目として、「体力測定の待ち時間が多い」「無駄な時間が多い」「手際が悪い」「骨密度が混みすぎる、もっとスピーディーに」など、体力測定の運営に関する意見があげられた。これは、スケジュールの組み方、対応する学生の測定技術習熟度など、いくつかの要因があげられる。今年度、第一部の運営開始時間を受付30分前の11時からと設定していたが、10時30分頃には10数名の参加者が来ており対応することとなった。高齢者は全体的に時間に余裕をもって行動する方が多い。チラシで受け付け開始時間を伝えていたが、早く来られた参加者に確認したところ、老人クラブの中で、その時間よりも30分前に集合することに決めておられ、結果、さらにその時間よりも早く来られる方が発生して、さらなる待ち時間を作る結果となったことも、待ち時間が多くなったことにつながっていると考える。今回、参加者にはチラシにより「集まる時間」という形でお伝えしたが、加えて、受付開始は決められた時間で行うことも注意書きとして含める必要があったと考える。また、参加者募集については、共催である老人クラブの若手委員長がチラシ配布も含め窓口となり行っているため、若手委員長との連絡時に、特に時間についてのことは、しっかり伝達し確認し合うことが必要であった。これまで若手委員との打ち合わせは、開催の直前に行っていたが、打ち合わせ時期を早め、双方で運営スケジュールの確認を行うことで、参加者への伝達もスムーズに行くと考えている。来年度改善していきたい。

対応する学生の技術習熟度については、事前に確認して実施しているが個人差もある。各

ブースには担当教員がいるため、場合によっては学生のサポートに入り、参加者の測定がスムーズにいくよう教員間で連携を取り進めていく必要がある。実習指導に関しては、対人援助技術も含め、丁寧に指導していくことが必要であるため、事前の打ち合わせも含め、今後も検討課題としていきたい。参加者にとって気持ち良い対応を受けることは、参加継続の意思にもつながり重要である。学生にとっても参加者にうまく対応できたことは成功体験となり、その後の学習意欲につながる。また、自分の対応に責任をもつという責任感を養うことにもなる。学生がプライマリケア実習としてこのプログラムの運営を主体的に行うという意識をもてるよう関わっていくことが必要である。

## 7. 本研究の限界と今後の課題

今回の調査は、参加者の満足度や今後の希望、対応などプログラムの内容や運営に対する評価を中心に実施されたものである。今回の結果から、実施したプログラムが参加者の健康の維持・増進に寄与するものであったかどうかを評価することには限界がある。このプログラムは地域貢献活動でもあり、今後の継続にあたっては、地域の高齢者の健康の維持・増進に対するプログラムの効果についても調査していく必要がある。

## V. 結 語

プライマリケア実習で取り組む体力測定・健康教育について、参加者のアンケート調査を実施した。結果より、参加者の満足度や継続希望よりプログラムへの一定の評価が得られたことが確認できた。同時に運営上の課題も明確になった。課題については、老人クラブと連携して改善していくこと、学生指導方法の工夫により改善していくこと、この両方によりプログラムがより精選されていくと考える。このプログラムは地域貢献活動でもあり、今後も地域の高齢者の健康増進のための取り組みを継続し、より良いものにしていきたい。

### 参考文献

- (1) 単位老人クラブ活性化検討会報告書『老人クラブの活性化に向けて』平成22年3月23日  
八王子市単位老人クラブ活性化検討会、2014年9月11日、  
[http://www.city.hachioji.tokyo.jp/dbps\\_data/\\_material\\_/localhost/soshiki/koreishashienka/HPkenntoukaihoukokusyo.pdf](http://www.city.hachioji.tokyo.jp/dbps_data/_material_/localhost/soshiki/koreishashienka/HPkenntoukaihoukokusyo.pdf)
- (2) 鈴木隆雄(2012)超高齢社会の基礎知識、p.24、講談社現代新書、東京
- (3) 朝日新聞 平成25(2013)年6月1日、p.1、「認知症高齢者462万人 厚労省推計65歳以上の15%」





血圧測定・問診風景



体力測定風景(開眼片足立ち)



健康教育風景