

森之宮地域に住まう社会的フレイルな高齢者における、
運動教室終了後の社会的交流の仕組みづくり

リハビリテーション学研究科 樋口研究室
博士後期課程3年 玄安季

【背景・緒言】

都市部集合住宅に住まう高齢者では、各戸の閉鎖性から閉じこもりがちで別居家族や近隣住民との関係性が希薄化しており、社会的に孤立しやすい状態にある。このような集団では独居および閉じこもりといった社会的な問題を含む概念である、社会的フレイル (Social Frailty; 以下、SF)に該当する者が多い可能性がある。SFおよび pre-SF では、non-SF に対し2年後の要介護認定率がそれぞれ HR: 1.66 (95%CI: 1.00-2.74)、1.53 (1.02-2.31) であることから、早期発見・介入が重要視されている (図1)。

われわれはこれまで、大阪市城東区森之宮地域にある UR 都市機構森之宮団地を中心に調査・介入研究を実施してきた。森之宮地域は交通量の多い幹線道路と河川に囲われており、大阪市内でも少子高齢化が進行し (高齢化率: 森之宮地域 34.8%、大阪市 25.5%)、独居世帯が多く、高齢者の孤立が問題となっている。われわれは、森之宮団地に住まう65歳以上の高齢男女を対象に、COVID-19 流行下にアンケート調査を実施した。その結果、外出自粛期間に SF および pre-SF の一要因である「外出頻度が週に1回以下に減少した」、言い換えれば、「閉じこもり化した」住民において、身体活動レベルがより低く、腰痛の保有率および孤独感の高まりと独立した関連が明らかになった (図2)。この結果からも、SF および pre-SF に対する介入の重要性を感じた。

コロナ禍以降、アンケート調査に基づき森之宮団地および周辺の集合住宅4棟に住まう SF および pre-SF な60歳以上の男女を対象とした、**Morinomiya Active Age Project** (もりあげプロジェクト; 介入研究 (運動教室の効果検証)) を実施した。運動教室の内容は、健康教育、運動およびセルフモニタリングから構成された、身体活動に焦点を置いたプログラムである。週1回60分8週間を1クールとし、2023年2月11日~11月11日まで4クールにわたって実施し、合計64名の方が参加した (図3)。運動教室終了後、参加者らの社会的交流を促す仕組みづくりとして、「もりあげサポーター」制度を構築し、地域展開を模索した。もりあげサポーターには、近しい人々に教室で学んだ内容を運動教室の冊子を活用し、自宅・近隣住民・友人・別居家族等の家、行きつけのカフェ、趣味活動の場などで普及していただくこととした。(図4) 今回、もりあげサポーターの実動状況を明らかにすべく、運動教室の知識定着度と活動する自信、サポーターの活動状況についてアンケート調査したので報告する。

【方法】

本活動は、もりあげプロジェクトの一環である。森之宮地域にある集合住宅における SF および

pre-SF な 60 歳以上の男女を対象に、2023 年 2 月～2023 年 11 月に実施した運動教室に 4 回以上出席した 55 名に対し、「もりあげサポーター」への登録希望者を募った。登録されたサポーターには、近隣住民、友人・知人および別居家族等に、運動教室の内容を普及するよう働きかけた。活動頻度、場所および普及内容はサポーターに一任した。サポーターの活動フォローとして、隔月 1 回、集会所に集まり、復習して欲しい内容および疑問点を聞き取りフィードバックした。サポーターには必要に応じて、運動教室の冊子を配布した。実践期間は、2023 年 11 月～2024 年 9 月とした。サポーターらの実動を明らかにするため、サポーターの知識定着度、活動する自信および活動状況（活動場所・頻度・伝達した人数、伝達した人との間柄）を無記名自記式アンケートにより調査した。

【経過】

もりあげサポーターに登録したのは 20 名（36.4%、平均 80.6 歳、女性 85.0%、独居 75.0%）であった。その内、11 名からアンケートの回答を得た。教室内容を理解している者は 100%、活動する自信がある者は 45.5%を占めた。およそ 7 割が実動しており、頻度は月に 1～3 回（36.4%）、週に 1～2 回（27.3%）、不定期（9.1%）の順で多く、自宅、集会所、別居家族・友人宅等で活動していることが明らかになった。普及した人数はサポーター 1 名につき 1～2 人（45.5%）、3～5 人（29.4%）、6 人以上（5.9%）であり、サポーターとの関係性は、友人・知人、別居家族、近隣住民の順で多かった（図 5）。

【考察】

教室参加者の 3 割強が教室終了後にサポーターとしての地域活動を希望し、実動の様子も明らかになった。SF において社会的交流および社会的活動への参加は重要視され可変因子とされている。今回のしくみが SF および pre-SF な高齢者において社会的交流を促すきっかけとなった。

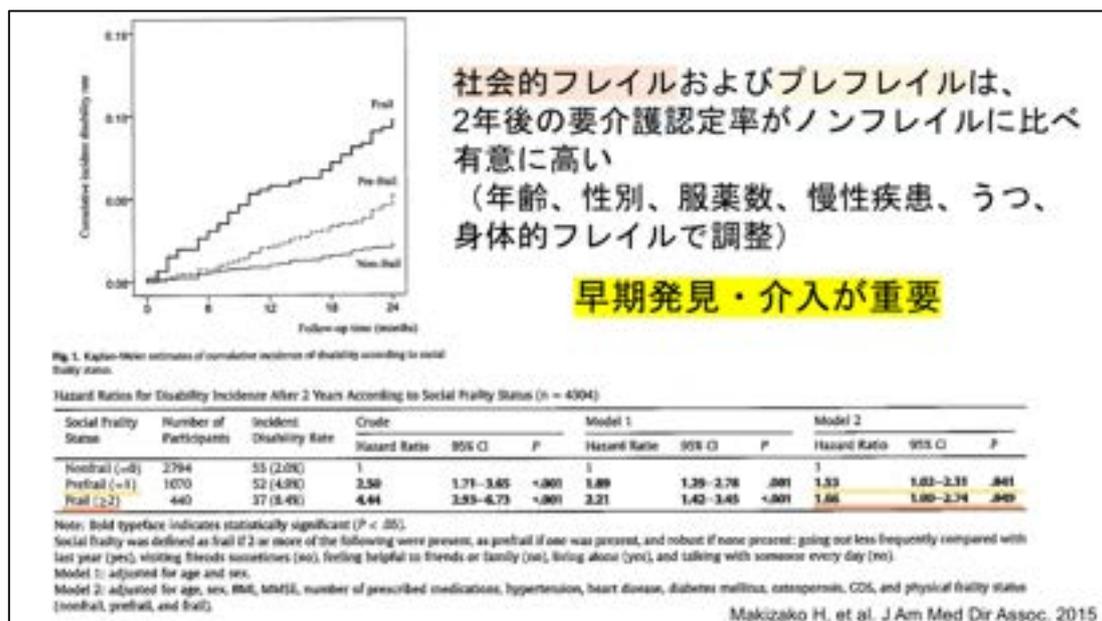


図 1. 社会的フレイルおよびプレフレイルの要介護認定率

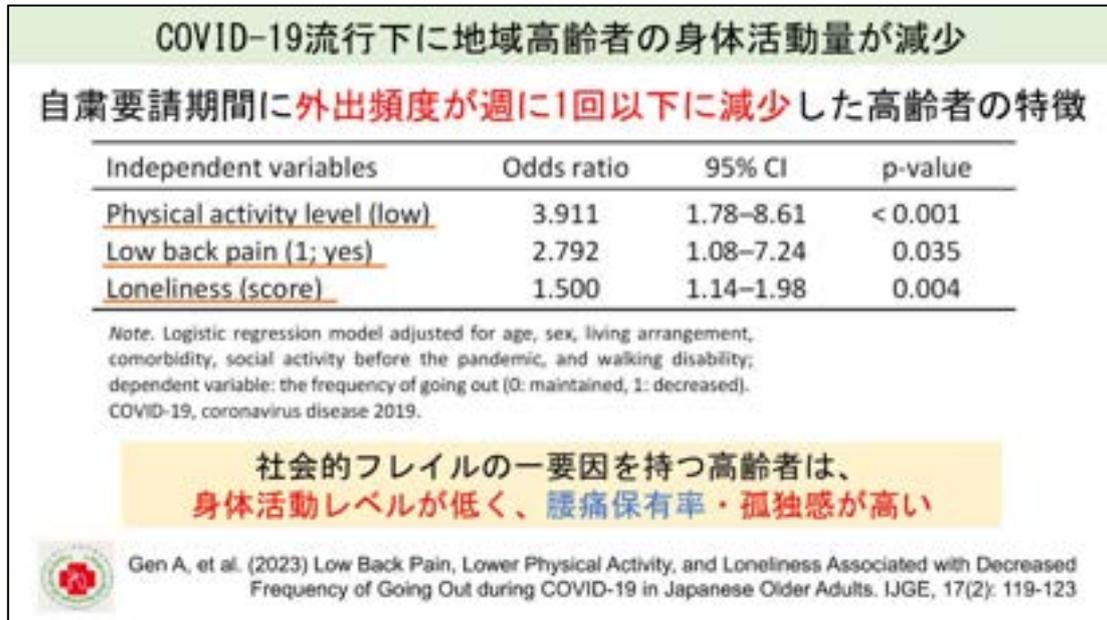


図2. COVID-19 流行下の自粛要請期間に外出頻度が週1回以下に減少した高齢者の特徴

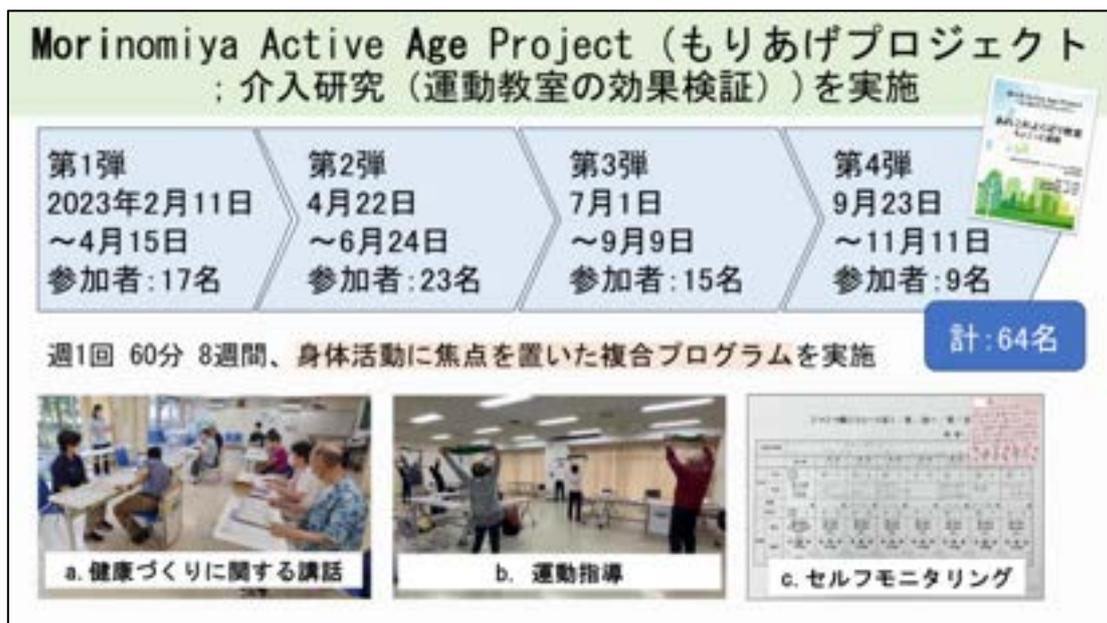


図3. もりあげプロジェクトにおける介入研究 (運動教室の効果検証)



図4. もりあげサポーター制度

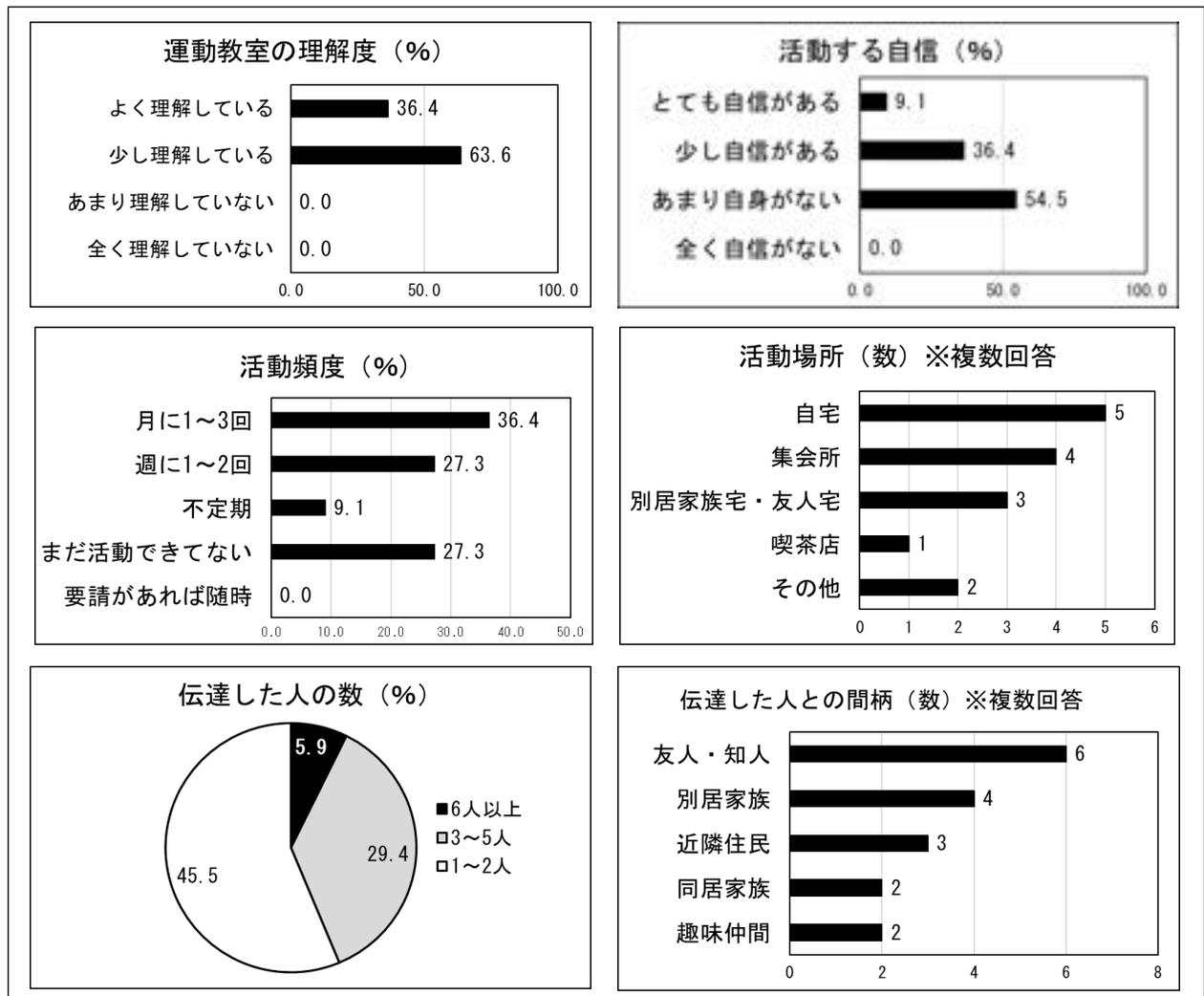


図5. アンケート結果