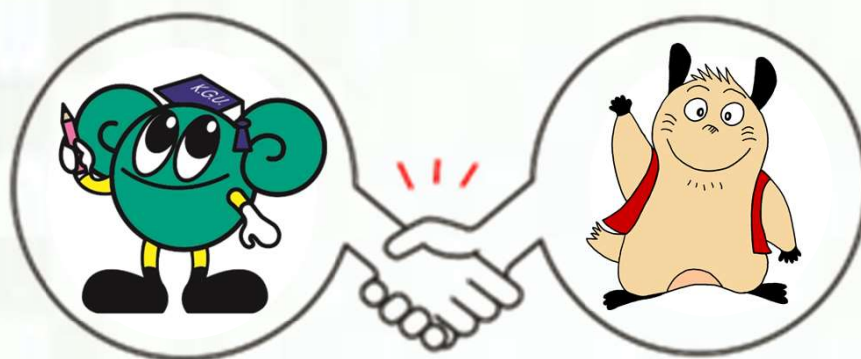


# 『明石市・神戸学院大学連携事業』

## 住民主体の通いの場実態調査 2022年度報告



マナビー

[神戸学院大学マスコットキャラクター]

時のわらし

[明石市マスコットキャラクター]

本調査は、明石市で住民主体の通いの場に参加する皆様を対象に2022年9月～12月に、生活機能<sup>※1</sup>の状態や作業習慣<sup>※2</sup>を把握する目的で実施しました。このリーフレットは調査に協力いただいた560名の調査票をもとにその集計結果をまとめたものです。

※1 生活機能とは、人が日常生活を営むために必要な能力や働きをいいます。

※2 作業習慣とは、生活を行うのに必要な行為の中で習慣的に行っていることをいいます。

2022年度 明石市一般介護予防事業評価受託研究事業

「地域活動に参加する高齢者の生活機能状態と作業習慣に関する調査研究」

神戸学院大学総合リハビリテーション学部作業療法学科

## 調査にご協力いただいた団体

- <自主グループ> 主な活動内容:明石市オリジナルの介護予防体操をしている団体  
 ▶今回は週1回以上活動している24団体にご協力いただきました。
- <サロン> 主な活動内容:体操に限らない団体  
 ▶今回はおおむね月1~2回活動している21団体にご協力いただきました。

### 1 自主グループとサロンで参加者の生活機能の状態に違いはあるの？

生活チェックリストという質問用紙で検証しました。

『生活チェックリスト』

機能分類	No.	質問事項	はい	いいえ
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか(つまづく・滑るを含む)	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養	11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	身長 <input type="text"/> cm 体重 <input type="text"/> kg		
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
認知症	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると云われますか	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
	21	趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	22	現在、身体のどこかに痛みを感じることはありますか	はい	いいえ
	23	介護保険の要介護認定を受けていますか	はい	いいえ
	24	現在の自分自身の健康状態についてどう思いますか 1.よい 2.まあよい 3.ふつう 4.あまりよくない 5.よくない		

▶生活チェックリストは、生活機能の状態を確認することができる質問紙です。

▶回答が網掛け側に該当する場合は、その項目の機能低下が考えられます。

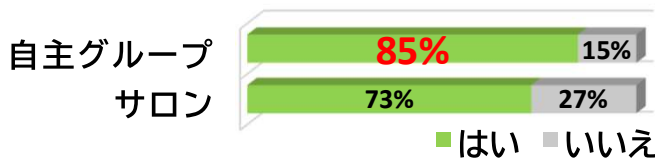
▶質問項目は左の機能に分類でき、どの機能が低下しているかわかるようになっています。

「自主グループ」と「サロン」で各項目を比較してみました。



7.「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？」という質問に対する「はい・いいえ」の回答割合はこのようになりました。

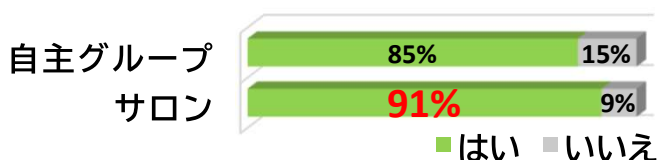
#### 『立ち上がりやすさの比較』



▶自主グループの方々は立ち上がりがスムーズな人が多いです。

21.「趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？」という質問に対する「はい・いいえ」の回答割合はこのようになりました。

#### 『楽しみがあるかの比較』



▶サロンの方々は楽しみを持つ人が多いです。

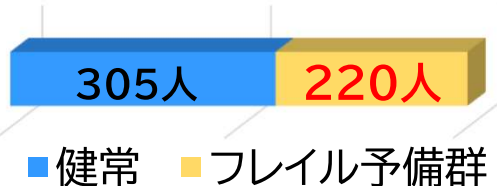
※その他の項目には差はありませんでした。

## 2 どのくらいの方がフレイル予備群？

生活チェックリストを使ってフレイル予備群の割合を調べてみました。

※フレイルとは、「健常な状態」と「要介護状態」の中間の状態を指します。また、生活チェックリスト(No.1～20)の5項目以上で機能低下が疑われる場合**フレイル疑い(フレイル予備群)**に該当します。

『健常とフレイル予備群の人数』



▶ **約42%の方がフレイル予備群**でした。

## 3 どのように日常生活活動を行えば良いの？

日常生活活動状況調査シートという質問用紙で検証しました。

※日常生活活動とは、人が毎日の生活を送るために各人が共通に繰り返す、さまざまな基本的かつ具体的な活動のことです。

<主な日常生活活動>

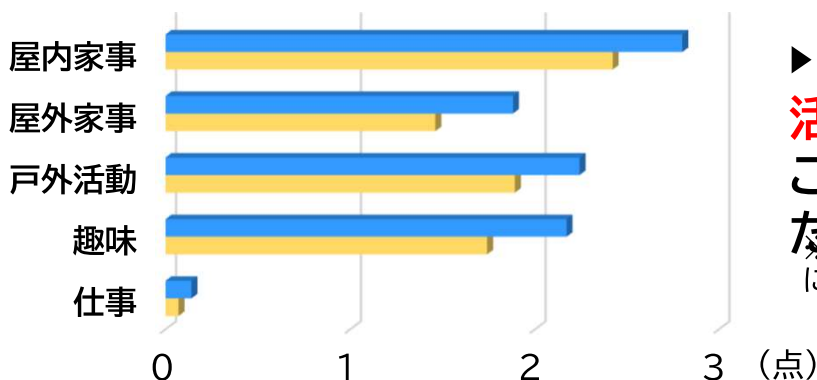
屋内家事: 食事の用意、食事の片づけ、洗濯、掃除や整頓、力仕事  
屋外家事: 買い物、庭仕事、家や車の手入れ  
戸外活動: 外出、屋外歩行、交通手段の利用

趣味: 趣味、読書  
仕事: 勤労

「健常」と「フレイル予備群」で各項目を比較してみました。



『日常生活活動の頻度とフレイルの関係』



▶ **健常な方は日常生活活動の頻度が高い**ことがわかりました。

※「仕事」に関してのみ統計学的には差はありませんでした。

0点: していない 1点: まれにしている 2点: 時々している 3点: 週3回以上している

■ 健常 ■ フレイル予備群

## 4 健康づくりのためには身体活動量の確保が重要？

高齢者の健康づくりのための身体活動量として、**週に10Ex以上**の身体活動(運動・生活活動)を行うことが推奨されています。(厚生労働省, 2013)

### 1Exとは(例)

※Ex(エクササイズ)は身体活動量の単位



歩いて買い物  
(20分)



軽い筋トレ  
(20分)

個人の1週間の身体活動量を算出し、その分布を調べました。

▶ 調査対象の**83.3%**が身体活動量が週10Ex以上で、推奨される基準または活動量を満たしていました。

### 『1週間の身体活動量の人数の分布』

■ 10Ex未満/週 ■ 10~22Ex/週 ■ 23~49Ex/週 ■ 50~99Ex/週 ■ 100Ex以上/週



### 〈身体活動量の多い人の特徴〉

以下の身体活動を複数行っています。

- ・ 体操
- ・ ウォーキング
- ・ 家事(掃除、洗濯等)



さらにこれに加えて行っている場合も…

- ・ 自転車
- ・ 仕事・ボランティア
- ・ スポーツ(グラウンドゴルフ、卓球など)

### 身体活動量を増やすご提案

▶ ウォーキングだけ、体操だけというのではなく、**体操・ウォーキング・家事**を上手く組み合わせる等して、**複数の身体活動**を行って活動的な生活を送りましょう。

▶ 可能な人は、自転車やスポーツなどの**負荷量の高い活動**にも挑戦してみましょう。

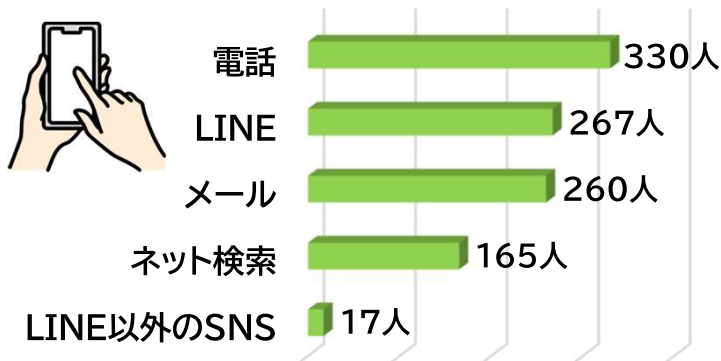


## 5 スマートフォンの使用はフレイルに関連している？

スマートフォンの使用状況について調査しました。

- ▶ 調査からスマートフォン使用者は525人中361人(69%)いることがわかりました。

### 『主なスマートフォンの使用用途』

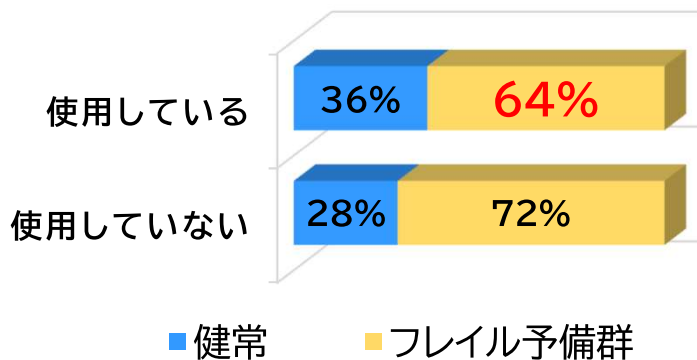


- ▶ スマートフォンを**電話以外の用途**でも使用している人が多いことがわかりました。

※重複該当者あり

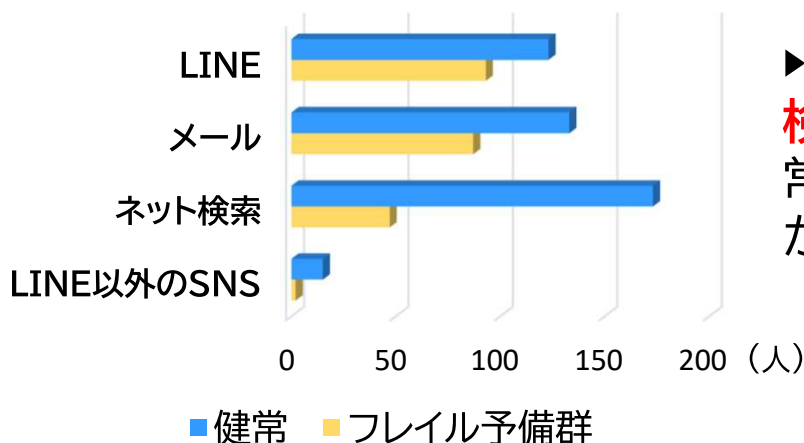
スマートフォンの使用とフレイル予備群の関係を調査しました。

### 『スマートフォン使用の有無とフレイルの関係』



- ▶ スマートフォンを使用している人の方が**フレイル予備群が少ない**ことがわかりました。

### 『スマートフォンの使用用途とフレイルの関係』



- ▶ **LINE、メール、ネット検索**をしている人は**健常な人**に多いことがわかりました。

※「LINE以外のSNS」に関するみ統計学的には差はありませんでした。



## まとめ

- 週1回以上の体操は足腰を強くする重要な習慣といえます。是非、お近くの自主グループへ参加してみてもはいかがでしょうか。
- コロナの影響もあり、今まで行ってきた活動が減っている人も多いのではないのでしょうか。感染対策を行いながら、頻度を増やして活動的な生活を送りましょう。
- 健康づくりには複数の身体活動を組み合わせることが効果的です。まずは楽しんで行える活動を一つ加えてみてはいかがでしょうか。
- スマートフォン使用率は高く、社会交流の重要なアイテムといえます。今後は持っているだけでなく、電話以外の機能を使うという挑戦をしてみてもはいかがでしょうか。

～自主グループに関するお問い合わせはこちらまで～

☎:078-918-5289 (明石市福祉局地域共生社会室地域総合支援担当)



※本調査では作業療法学科の学生が勉強のために参加させていただきました。心から感謝申し上げます。 <参加学生一同>

作業療法士になるなら  
神戸学院大学



### 地域活動に参加する高齢者の生活機能状態と作業習慣に関する調査研究

<発行日> 2023年2月24日

<発行所> 神戸学院大学総合リハビリテーション学部作業療法学科 担当:田代大祐  
〒651-2180 神戸市西区伊川谷町有瀬518

TEL:078-974-2407 FAX:078-974-2407

※この調査は神戸学院大学が明石市一般介護予防事業評価事業による業務委託を受けて行いました。