



## 地域在住高齢者を対象とした介護予防における生活 目標設定手法の効果に関する研究

|       |   |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: Japanese<br>出版者:<br>公開日: 2019-07-02<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 由利, 祿巳<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://doi.org/10.24729/00005707">https://doi.org/10.24729/00005707</a>                       |

地域在住高齢者を対象とした介護予防における  
生活目標設定手法の効果に関する研究  
The effects of a life goal-setting technique in a preventive care program for  
frail community-dwelling older people

総合リハビリテーション学研究所 生活機能社会参加支援系領域 由利 緑巳

要 約

厚生労働省の介護予防マニュアルは介護予防の目的を「介護予防は心身機能の向上のみならず、活動や参加レベルの向上と生活の質（Quality of Life : QOL）の向上を目指すものである。」と示している。筆者が携わる大阪府和泉市の通所型介護予防教室（以下、教室）において活動や参加レベルの向上を目指すには、何のために教室に参加するのかといった個々の教室参加者の生活状況や価値観に沿った、活動や参加レベルの生活目標の設定とそれを達成するための取り組み課題の具体化が必要であると考えた。

そこで、先行研究の調査から作業療法の評価手法などを援用し、生活目標設定手法（Life Goal Setting Technique: LGST）を開発した。LGSTは1)生活状況（生活活動の努力量と価値観）の把握、2)活動や参加の生活目標の設定、3)生活目標の段階付け（短期目標の設定）、4)生活目標達成のための取り組みの具体化の4段階からなる。

第一研究では、クラスター非ランダム化比較デザインを用い、従来の教室実施方法で行う対照群と、教室において作業療法士（以下、OT）がLGSTを用いた面接と指導を導入する群（OT-LGST群）の比較による介護予防とQOLに及ぼす効果と持続効果を検証した。OTは教室前後の機能評価時にOT-LGSTを導入した。研究参加者は平成22と23年度の教室参加者143人であった。メインアウトカムは介護予防効果の指標として基本チェックリストの選定基準による予防事業対象者から非該当者へ変化した割合（以下、非該当者割合）とQOLの指標として主観的健康感を用いた。サブアウトカムは、身体機能測定値（握力・長座体前屈・Timed Up & Go）と生活目標（認識者割合、認識者のみの達成度・満足度）を用いた。追跡調査は身体機能測定値以外の項目を郵送法で教室後3カ月時と6カ月に調査した。

その結果、教室終了時は両群とも身体機能が向上し群間に交互作用はなかった。非該当者割合はOT-LGST群61.9%で対照群40.4%に比して有意に高かった。対照群の割合は厚生労働省報告の全国平均値42.0%（平成23年度）と同程度であった。この効果は教室後3カ月まで持続した。QOLは交互作用を示し教室終了時にはOT-LGST群が有意に高かった。生活目標はOT-LGST群が活動や参加レベルで、対照群の多くは心身機能レベルであった。OT-LGST群の参加者は生活目標をより認識し達成・満足した。

OT-LGST群の参加者は活動や参加レベルの生活目標を認識し、向上した身体機能を

日々の生活動作に活用し、生活目標を達成・満足したことが介護予防と QOL の向上に効果を及ぼしたと考えられた。換言すれば、従来の教室参加者に不足していたのは、活動や参加レベルの生活目標の認識であった。第一研究の結果は、個々の参加者の生活状況や価値観に沿った活動や参加レベルの生活目標設定の重要性を示した。

第一研究は教室において OT が LGST を導入する効果を示した。LGST で設定した生活目標や具体化した取り組み課題は介護予防に携わる関連多職種が共有することで密に連携できる可能性があると考えた。特に、地域特性に応じた総合的な支援を行う地域包括支援センターの介護予防ケアプラン（以下、予防プラン）作成担当者（以下、CM）と関連多職種が連携する方法を提案できれば、教室に限らず他の介護予防支援に応用できる。そこで、1年間かけ、連携方法の検討や試行および CM への教育と指導を行い、LGST を導入した包括的な（Comprehensive-LGST : C-LGST）介護予防ケアマネジメントを開発した。

第二研究では、クラスター非ランダム化比較デザインを用い、OT-LGST 導入以前の教室実施方法で行う対照群と、C-LGST 介護予防ケアマネジメント導入群（以下、C-LGST 群）の比較による、介護予防と QOL に及ぼす効果と持続効果を検証した。CM は LGST の前半部分を導入した予防プランを用い、生活状況の把握と活動や参加レベルの生活目標を抽出し、OT が教室開始時と終了時に LGST の後半部分を行った。教室指導を担当する関係職種が連携して教室指導を行った。研究参加者は C-LGST 介護予防ケアマネジメントを導入した平成 25 年度の教室参加者 176 人であった。評価項目と調査方法は第一研究と同様に行った。

その結果、教室終了時は両群とも身体機能が向上し、群間に交互作用がなかった。C-LGST 群の非該当者割合は 59.79%で対照群に比して有意に高かった。この効果は教室後 3 カ月まで持続した。QOL は交互作用を示し教室終了時には C-LGST 群が有意に高かった。C-LGST 群の全ての参加者は活動や参加レベルの生活目標を認識し達成、満足した。C-LGST の導入による介護予防と QOL の向上効果は第一研究と同様であった。第二研究の結果は、LGST は多職種で連携して包括的に行える手法であることを示した。ただし、CM への指導が必要であることは留意すべき点であった。

本研究は行政との共同研究のためランダム化が困難であった。これによる集団力動の影響および、C-LGST 群と対照群の時期の隔たりによる影響は否定できない。

C-LGST 介護予防ケアマネジメントは介護予防と QOL の向上に効果があり、既存のプログラムを大きく変更することなく導入できる手法である。これは教室のみならず他の介護予防事業にも応用できると考える。そこで、これを国内他市町村の介護予防事業における C-LGST 介護予防ケアマネジメントの導入を提言する。今後は和泉市のみならず国内他市町村の教室や、他の介護予防事業における検証が必要と考える。

**Key Words :** 介護予防, 生活目標, ケアマネジメント, 多職種連携, QOL