

2025年度 課題研究成果報告書

2026年 3月 9日現在

研究種目：課題研究

研究期間：2025年 4月1日 ～ 2026年 1月31日

研究課題名：地域在住高齢者に対する短期間かつ低頻度の作業療法プログラムが健康関連QOLに及ぼす影響－多施設前後比較研究－

研究代表者

氏名：青柳翔太

所属：静岡医療科学専門学校

会員番号：63502

研究成果の概要：

本研究では、地域在住高齢者に短期間かつ低頻度の作業参加を促すプログラムの効果を検討した。参加した208名のうち、完遂者115名（完遂率55.3%）の健康関連QOLおよびその他の各指標を前後比較した。有意な向上を認めた項目はSF-36v2の精神的側面のQOLサマリースコア（ $p < 0.01$, 効果量 $r = 0.26$ ）とSOPI（ $p < 0.01$, 効果量 $r = 0.47$ ）、MoCA-J（ $p < 0.01$, 効果量 $r = 0.64$ ）であった。本結果より、リハビリテーション専門職不足の現状において、低頻度の介入でも心理面や認知機能に寄与する可能性が示唆され、介護予防のエビデンス構築に繋がることが考えられる。

助成金額（円）：485,000円

キーワード：地域在住高齢者、介護予防、SF-36、QOL、SOPI

1. 研究の背景

日本の高齢化率は世界でも高水準であり、高齢者の自立支援が重要となっている。介護予防の取り組みとして住民主体の通いの場では、社会参加の継続や認知症予防といった目的で体操や認知症予防、趣味活動などの取り組みが実施されている。通いの場の実施頻度については、週に1回以上が38.9%を占めているが、月に1回以上の頻度では93.8%に達している¹⁾。高齢者の健康関連QOL（以下HR QOL）には社会参加や認知機能、作業参加（価値ある活動の実施）といった様々な要因が関連しており、リハビリテーション専門職（以下、リハ専門職）による通いの場の支援による介護予防プログラムの実施が求められている²⁾。しかし、地域への派遣体制整備の問題点として、リハ専門職の人材が不足していると47.2%が回答しており、リハ専門職の団体や医療機関へ派遣を依頼する市町村が高い割合と報告されている²⁾。地域在住高齢者の作業参加を継続するためのプログラムがHRQOLに及ぼす影響については、いくつかの報告³⁻⁵⁾で個別に焦点を当てた演習を

実施し、有効性が示唆されている。しかし、半年以上や毎週のプログラムが必要となり、人材不足が問題視されている状況では実現可能性が課題として挙げられる。また、短期間の運動と教育講義を複合した介入は身体機能への効果を示すが、社会的要因にはつながっていない⁶⁾ことから、講義のみでは社会的な要因への効果は少ないことが推測される。

2. 研究の目的

低頻度かつ短期間で個別性を重視した演習が、健康の維持や病気の予防に貢献できる可能性を示すことである。それにより、エビデンスが構築され、医療機関からリハ専門職の派遣が推進され、社会貢献にも繋がる。

3. 研究の方法

研究デザインは多施設を対象としたプログラム前後の成果指標の変化を比較する準実験デザインである。研究対象者は2025年4月から9月までに政令指定都市である静岡県浜松市の通いの場に登録してある団

体で研究参加の申し込みのあった 13 団体であった。

研究対象者の包含基準は①同意取得日の年齢が 65 歳以上の者、②普段から通いの場へ参加している者、③本研究の説明を受け、参加同意を得られた者とした。除外基準は①研究内容を理解できない者、②認知症や精神疾患といった認知機能に影響を及ぼす診断を受けている者とした。対象者のうち、研究同意の得られた者を研究参加者とした。研究参加者には研究の目的を文書と口頭で説明し、同意を得た。所属施設の倫理委員会の承認を得て実施した (R6-09 号)。

調査項目は、基本情報 (年齢や性別、介護認定等) を聴取した。また、メインアウトカムは MOS 36-item Short-Form Health survey (SF-36v2) を用いて、身体的側面の QOL サマリースコア (Physical component summary: PCS) 精神的側面の QOL サマリースコア (Mental component summary: MCS)、役割/社会的側面の QOL サマリースコア (Role/Social component summary: RCS) を算出した。副次アウトカムである自記式作業遂行指標 (SOPI)、日本語版 Frenchay Activities Index (FAI)、Japanese version of Montreal Cognitive Assessment (MoCA-J)、老年うつ病スケール (GDS-15) を用いた。

介入は 3 か月間とし、月に 1 度 1 回 120 分のプログラムを実施した。

プログラム内容：1 回目は個人の意味ある作業の聴取と現在の健康を支える要因の認識を高めるために現状の状態を伝えた。2 回目は意味ある作業を継続するために必要な取り組みをグループワークで検討した。3 回目は大切な作業と取り組みの発表と作業療法士によるフィードバックを実施した。

統計解析は対象者の介入前後の各評価について、ウィルコクソンの符号順位和検定を用いた。また効果量についても算出した。

次に対象者の意味ある作業を余暇活動、生産的活動、セルフケアの 3 領域で分類し、どういった内容の作業が割合を占めているのか、カテゴリごとに分析した。

4. 研究成果

13 団体からの申し込みがあり、研究参加者は 208 名、初回調査と最終調査、3 回の介入の全てに参加した者は 115 名であった (参加率 55.3%)。平均年齢 80.9 歳、男性 27 名 (23.5%)、介護保険利用者 14 名 (12.2%) であった。

SF-36v2 のサマリースコアである PCS は (初回中央値 40.8 [四分位範囲 33.7-48.9] → 再調査 43.0 [31.6-51.2]、

$p=0.81$ 、効果量 $r=0.02$)、MCS は (57.6 [50.5-63.1] → 59.9 [53.5-64.2]、 $p < 0.01$ 、効果量 $r=0.26$)、RCS

(50.0 [43.1-55.3] → 50.0 [41.3-56.2]、

$p=0.36$ 、効果量 $r=0.09$)、SOPI

(36 [30.0-41.0] → 37 [33.0-42.0]、 $p < 0.01$ 、効果量 $r=0.47$) の前後、FAI

(31 [26.0-35.0] → 30 [25.0-36.0]、 $p=0.82$ 、

効果量 $r=0.02$) の前後、MoCA-J (24 [21.0-26.0] → 26 [22.0-27.0]、 $p < 0.01$ 、

効果量 $r=0.64$) の前後、GDS-15

(5 [1.0-5.0] → 5 [1.0-5.0]、 $p=0.74$ 、効果量 $r=0.03$) であった。

意味ある作業については得られた回答 (複数回答可) は余暇活動 73 名 (63.5%)、生産的活動 65 名 (56.5%)、セルフケア 30 名 (26.1%) であった。

本研究では、月 1 回という比較的低頻度の介入であったにもかかわらず、MCS および MoCA-J に有意な改善が認められた。これは、介入を通して対象者が自身にとって意味のある作業を再認識し、日常生活における作業への意識や関わり方が変化したことが影響した可能性がある。また、意味ある作業として余暇活動や生産的活動が多く挙げられており、日常生活の中で主体的に取り組む活動が心理面や認知機能に良い影響を及ぼしたことが示唆される。さらに、先行研究⁷⁾においては、人生の目的意識が認知機能低下の予防因子となる可能性が示されており、本研究でみられた変化も、対象者が自己にとって価値のある作業を再認識し、それに主体的に関与したことと関連している可能性がある。

5. 研究の限界

普段から通いの場に参加しており、社会参加への意欲が高い集団であった可能性がある。そのため、地域在住高齢者の全般を代表しているとは言い切れず、選択バイアスの存在が結果の一般化に影響を及ぼしている可能性がある。また、対象者に診断はついていないが認知機能の低下している者や介護保険を利用している者がいた。そのため、回答の整合性や介護サービスによる影響も考えられる。本研究は対照群がないため、因果関係については明らかにすることができない。

6. 今後の展望

本研究では一定の効果が示唆されたが、対象者が限定的であった点や対照群を設定していない点などの課題が残る。今後は、対象者を介護保険サービス未利用の高齢者へと拡大し、より予防段階にある集団に対する効果検証を行う必要がある。また、対照群を設定した研究デザインを採用することで、介入の効果に関する因果関係をより

明確にすることが求められる。

7. 文献

- 1) 厚生労働省：介護予防・日常生活支援総合事業等（地域支援事業）の実施状況（令和5年度実施分）に関する調査結果. 2024. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000141576_00008.html（2026年3月6日参照）
- 2) 日本リハビリテーション病院・施設協会：令和2年度老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）. 2020. <https://www.rehakyoh.jp/rouken2020.html>（2026年3月6日参照）
- 3) 川又寛徳，山田孝，小林法一：健康高齢者に対する予防的・健康増進作業療法プログラムの効果—ランダム化比較試験—. 日本公衆衛生雑誌，59(2)：73–81，2012.
- 4) Clark F, Azen SP, Zemke R, et al.: Occupational therapy for independent-living older adults: A randomized controlled trial. JAMA, 278(16): 1321–1326, 1997.
- 5) 高木雅之，其阿弥成子，織田靖史，ボンジェ・ペイター：活動日記を用いた集団プログラムが地域在住高齢者の作業に対する満足度に与える効果—ランダム化比較試験—. 作業療法，39(3)：301–310，2020.
- 6) Yamamoto S, Ishii D, Ishibashi K, et al.: Combined exercise and education program: Effect of smaller group size and longer duration on physical function and social engagement among community-dwelling older adults. JAR Life, 25(12): 56–60, 2023.
- 7) Amanzio M, Palermo S, Zucca M, Rosato R, Rubino E, et al.: Neuropsychological correlates of instrumental activities of daily living in neurocognitive disorders: a possible role for executive dysfunction and mood changes. Int Psychogeriatr 30(12):1871-1881, 2018.

8. 論文掲載情報

学術誌作業療法への投稿準備中

9. 研究組織

(1) 研究代表者

氏名：青柳翔太

所属：静岡医療科学専門大学校

会員番号：63502

(2) 共同研究者

氏名：泉良太

所属：聖隷クリストファー大学

会員番号：16302

氏名：栗田洋平

所属：聖隷クリストファー大学

会員番号：57198