

平成 22 年度 課題研究成果報告書

平成 26 年 4 月 21 日現在

研究種目： I

研究期間：平成 22 年 4 月 1 日～平成 24 年 3 月 31 日（2 年間）

研究課題名：健康増進・障害予防プログラムの効果に関する研究

研究代表者

氏名：川又寛徳

所属：介護老人保健施設 檜葉ときわ苑

会員番号：20314

研究成果の概要：

健康増進・障害予防作業療法プログラム（MOHO プログラム）が、地域に在住する健康高齢者の QOL に与える効果をランダム化比較試験によって検証した。対象は全国 5 カ所で募集した 220 人の健康高齢者で、実験群と対照群にランダムに割り付けた。実験群、対照群ともに、プログラムは毎週 1 回 2 時間、計 15 回を実施した。フォローアップ率は実験群 71%、対照群 72% であった。変化量の比較において、SF-36 の身体の痛みと QOL26 の環境領域は、実験群が有意に高く、QOL に与える効果が明らかにされた。なお、本研究の主な成果は日本公衆衛生学会誌 59 巻 2 号に掲載された。

助成金額（円）：1,250,000

キーワード：

ヘルスプロモーション、健康高齢者

1. 研究の背景

平成 22 年度版高齢社会白書¹⁾によると、わが国の高齢化率は 22% を超えた。このような状況の中、平成 16 年の介護保険制度の改定で、予防重視型システムへの転換が図られた。具体的には、要支援・要介護になる恐れのある高齢者に対する効果的な介護予防事業が介護保険制度に位置付けられた。したがって、保健・医療専門職には効果的な介護予防プログラムの実施が求められている。しかし、わが国では、予防的な分野における作業療法（以下 OT）のエビデンスは十分でないのが現状であった²⁾。一方、海外では予防的 OT の成果が散見されている。しかし、文化的な違いから、海外での成果を日本の高齢者に対して直ちに適応することは困難であると考えられた。そこでわれわれは、わが国の文化的な背景を考慮し、海外の成果を活用するために、わが国の OT の臨床で広く認知、活用されて

いる概念的実践モデルである人間作業モデル（Model of Human Occupation、以下 MOHO）³⁾を用いたプログラム（MOHO プログラム）を考案した。MOHO は「作業がどのように動機づけられ、パターン化され、遂行されるのかを説明」するものである。虚弱な高齢者を対象にしたパイロット研究⁴⁾では、QOL の向上等の成果が得られたため、より健康な高齢者を対象とした際のプログラムの効果を明らかにすることが課題であった。

2. 研究の目的

本研究の目的は、作業療法の包括的なモデルである MOHO を用いた健康増進・障害予防 OT プログラムが、地域で生活する健康な高齢者の QOL に与える効果を明らかにすることである。

3. 研究の方法

本研究のデザインは、対象者を後述する実験群と対照群にランダムに割り付け、プログラム前後にアウトカム測定をおこなうランダム化比較試験であった。

対象は65歳以上の健康な高齢者で、全国5カ所で、新聞広告等で募集し、募集に応じた220人を、各地区を層としてランダム化し、実験群111人と対照群109人とに割り付けた。

実験群で実施したMOHOプログラムは、2部構成であった。すなわち、第1部(セッションNo.1~10)は、MOHOの基本的構成要素である「能力の自己認識」「価値」「興味」「役割」「習慣」「運動技能」「処理技能」「コミュニケーションと交流技能」「物理的環境」「社会的環境」の10の概念についての講義と、参加者が現在までの健康な生活を支える要素や、将来への備えを理解できるような演習をおこなった。例えば、2回目の「興味」のセッションでは、MOHOにおける興味の定義の説明や興味の発達やパターン、障害と興味の関係についての講義の後、日本版高齢者版興味チェックリストなどが宿題として配布され、次の3回目のセッションの前半に、子供時代を含む過去から、これからやってみたいことなど、将来の興味の発表や討議がおこなわれた。同様に、その後のセッションでは、役割チェックリストや作業質問紙などMOHOに準拠した評価を用いながら、対象者はそれぞれのセッションで、健康と作業の関係について、過去から将来にわたって考える機会を持った。第1部の終盤では、参加者は自身の作業を物語的な視点からまとめ、発表した。第2部(セッションNo.11~14)は、第1部を踏まえて、参加者が健康に関する作業の企画から実施までをおこなった。

一方、対照群は、施設等で行われることが多いアンデルセン手芸、折り紙手芸、マクラメなど手工芸作品を、作業療法士の指導のもと、概ねセッション2回で1作品、合計8作品作成するプログラムを実施する群とした。実験群、対照群ともに、プログラムは毎週1回2時間、計15回を実施した。

効果測定は、プログラムの初回と最終回に、QOL尺度であるSF-36⁵⁾、およびQOL26⁶⁾を実施した。SF-36は、身体機能、日常役割機能・身体、体の痛み、全体的健康感、活力、社会生活機能、日常役割機能・精神、心の健康の8つのサブスケールを算出することが可能であり、得点が高いほど健康関連QOLが高いとされる。QOL26は、QOLを「一個人が生活する文化や価値観のなかで、目標や期待、基準、関心に関連した自分自身の人生の状況に対する認識」と定義し、合計26項目で構成されている。身体的領域、心理的領域、社会的関係、環境領域の4領域と、それらを総合した主観的QOLを算出することが可能である。

データの解析は、測定した各QOL尺度の変

化量(変化後-変化前)を比較するためにt検定をおこない、有意水準は5%とした。倫理的配慮として、研究同意書で、研究の途中に負担を感じた場合はいつでも参加中断してよいこと、参加を中断・拒否しても不利益がないこと、プライバシーが厳重に守られることを記載し、同意が得られた人を対象者とした。なお、本研究は、首都大学東京荒川キャンパス研究安全倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号08021)。

4. 研究成果

フォローアップ率は実験群71%、対照群72%であった。解析対象は、欠損値のない実験群80人(71.1±4.68歳)、対照群79人(71.4±4.66歳)で、年齢を含めたすべての項目において、ベースラインで2群間に有意差は認められなかった。変化量(T_2-T_1)の比較において、SF-36の「身体の痛み」とQOL26の「環境領域」は、対照群に対して実験群が有意に高かった(順に $p=.05$, $p=.02$)。

実験群で実施したMOHOプログラムは、健康と作業の視点、例えば自分の過去に担ってきた役割や、現在の役割について振り返り、今後の人生における自分の役割を見直したり、他の参加者と意見交換をおこなった。他にも、興味や価値、習慣や環境などの作業療法の視点から普段の生活を見直し、それを生活に活かすことができるようプログラムで実施したことが、健康高齢者のQOLに良好な影響を与えたものと考えられる。

ヘルスプロモーション⁷⁾とは「人びとが自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」であり、それに必要とされる行動として、ヘルスリテラシーが挙げられている。ヘルスリテラシー⁸⁾とは、健康の維持や増進のために必要とされる基本的な読み書きの遂行能力の一群を指す。この観点からMOHOプログラムは、高齢者自身が健康的な生活を過ごすために必要な身体的能力から環境の影響に至るまでの幅広い作業の見方について学び、実践するというヘルスリテラシー向上の取り組みであるといえる。作業と健康に関するヘルスリテラシーを、仮に作業リテラシーとした場合、MOHOプログラムは作業リテラシーの向上と、それによりQOLの向上と健康増進を図る有効な介入手段であると考えられる。

今後は、プログラムのプロセスにおける参加者の変化の質的な分析や長期的な影響について検討することが課題である。

5. 文献

- 1) 内閣府：平成22年版高齢社会白書。(オンライン), 入手先<<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2010/zenbun/22index.html>>,

- (参照 2011-02-17).
- 2) 川又 寛徳, 山田孝, 小林法一: わが国における健康高齢者に対する健康増進領域の作業療法の効果に関する文献レビュー. 作業行動研究 16(2): 97-104, 2012.
 - 3) Kielhofner G・編著(山田孝・監訳): 人間作業モデルー理論と応用ー. 改訂第4版, 協同医書出版, 東京, 2012.
 - 4) 川又寛徳, 山田孝: 基本的日常生活活動が自立している虚弱な高齢者に対する人間作業モデルに基づく予防的・健康増進プログラムの効果に関する研究. 作業療法 28(2) 187-196, 2009.
 - 5) 福原俊一, 鈴嶋よしみ: SF-36v2TM日本語版マニュアル. 第2版, 健康医療評価研究機構, 京都, 2004.
 - 6) 田崎美弥子, 中根允文: WHO QOL26 手引. 金子書房, 東京, 1997.
 - 7) World Health Organization: The Ottawa Charter for Health Promotion. (オンライン), 入手先
<http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf>, (参照 2011-08-23).
 - 8) Ad Hoc Committee on Health Literacy for the Council on Scientific Affairs. Health Literacy: Report of the Council on Scientific Affairs. JAMA 281(6):552-557, 1999.

6. 論文掲載情報

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.

7. 研究組織

(1) 研究代表者

氏名: 川又寛徳

所属: 介護老人保健施設檜葉ときわ苑

会員番号: 20314

(2) 共同研究者

氏名: 山田孝

所属: 目白大学

会員番号: 495

氏名: 小林法一

所属: 首都大学東京

会員番号: 4718

氏名: 谷村厚子

所属: 首都大学東京

会員番号: 5036

氏名: 石橋裕

所属: 首都大学東京

会員番号: 19904