

『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 2023年度報告

本調査は、2023年7月から11月に、明石市で住民主体の通いの場に参加する皆さまを対象に実施しました。本調査の目的は、皆さまの**生活機能※1の状態**や**作業習慣※2**を把握することです。

このリーフレットは、調査にご協力いただいた皆さまの調査票をもとに、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。



2023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

「生活機能と作業習慣の実態調査」として
明石市の住民主体の通いの場41団体に参加されている方516名にご協力いただきました。

調査にご協力いただいた皆様の生活機能の状態は？

基本チェックリストという『生活機能の状態』を確認する質問紙で調査しました

『基本チェックリスト』

回答欄の「はい」「いいえ」とどちらかに○をお付けください。回答に迷った場合は色つき部分を選択してください。

〈機能分類〉

生活機能全般

	No.	質問事項	回答	
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

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	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

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	cm	体重	kg

口腔機能

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

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

認知機能

認知機能	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されますか	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

- 回答が**網掛け側**に該当する場合は、その項目の機能が低下している可能性があります。
- **網掛け側**に該当する場合を**1点**、**網掛け側ではない**場合を**0点**とし、合計得点を計算します。
- No.1～No.20までの質問のうち、**5項目以上**で機能低下(**網掛け側**)に該当する項目を選択した場合は「**フレイル※の疑い**」があります。

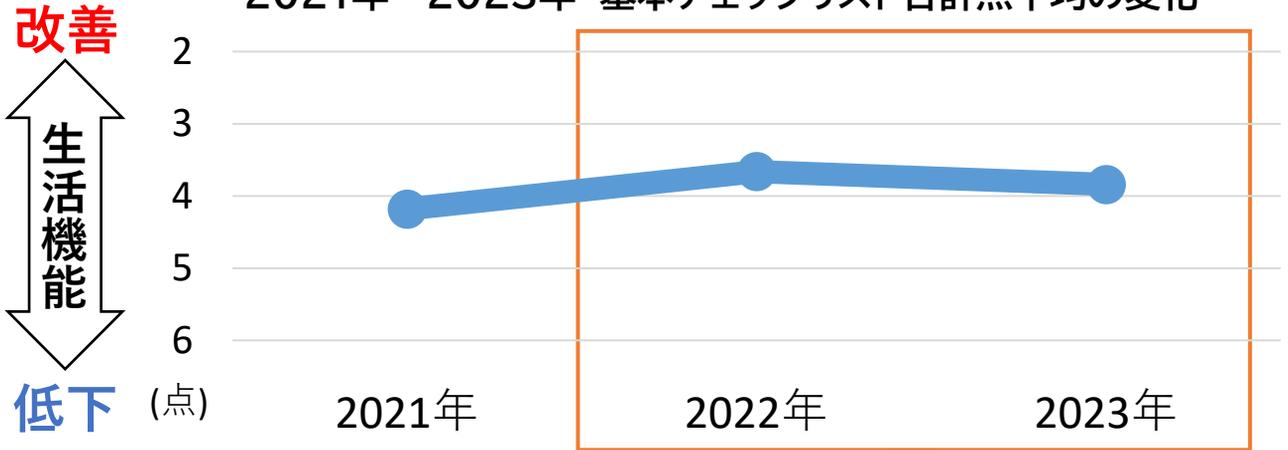
※**フレイル**とは「心身の様々な機能が加齢や病気などによって低下してしまった状態」を指しますが、適切な対処を行うことにより**改善する可能性があると**いわれています。

コロナ後の2年間で生活機能は変化したの？

2021年からの2年間の生活機能の変化を調べました

2021年から2023年までの3回の調査にご協力いただいた111名の方は
 コロナの感染が収束してきた**2021年以降の生活機能が維持**できています！

2021年～2023年 基本チェックリスト合計点平均の変化



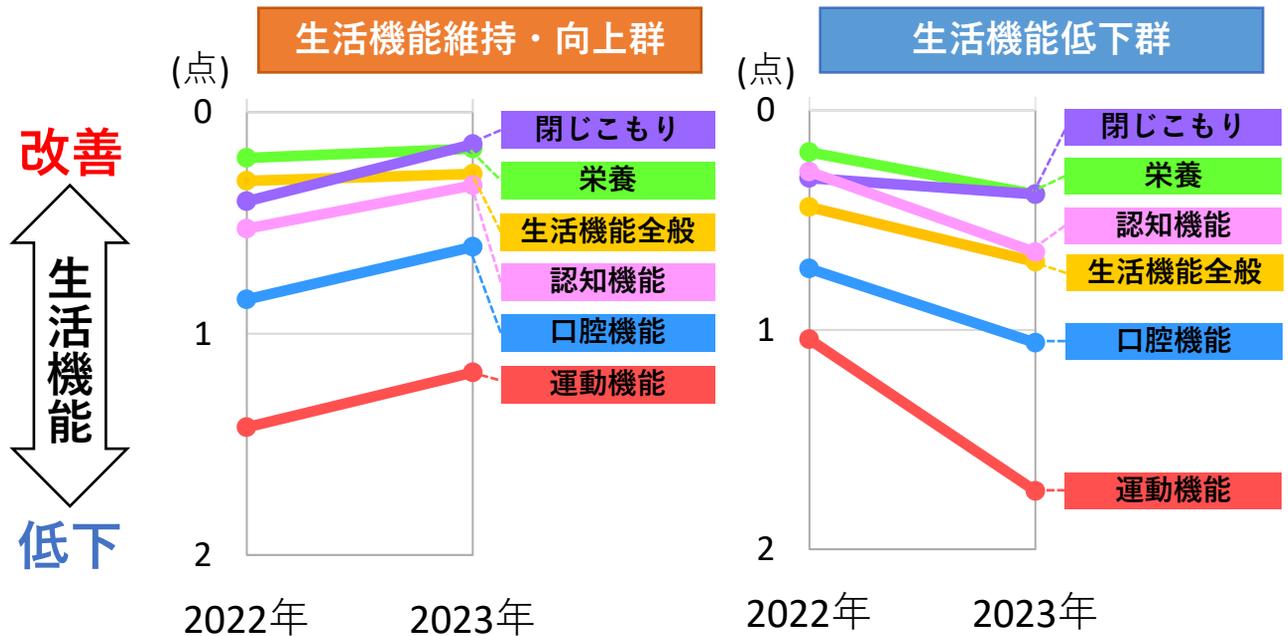
2022年～2023年の1年間の生活機能の変化を機能分類ごとに調べました

2022年と2023年の2回の調査にご協力いただいた165名中

生活機能が維持・向上した人(維持・向上群)が97名(58.8%)

生活機能が低下した人(低下群)が68名(41.2%)いらっしゃいました。

※この**生活機能**は基本チェックリストの各機能分類ごとの平均値を参考にしています。



生活機能が**維持・向上**された方は、特に「**閉じこもり**」が向上していました。

生活機能が**低下**された方は、特に「**運動機能**」が低下していました。

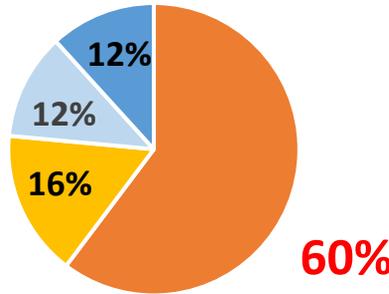
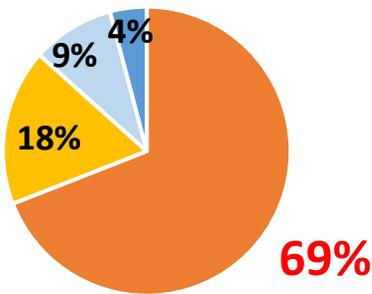
生活機能を維持・向上するためには？①

生活機能が維持・向上した人と低下した人の外出や旅行の頻度を調べました

「外出」とは映画や観劇、食事、会合などを目的に出かけることです。
生活機能が維持・向上した人は「外出」の頻度が高いようです。

生活機能維持・向上群

生活機能低下群



- 週に1回以上
- 月に1~3回
- まれにしている
- していない

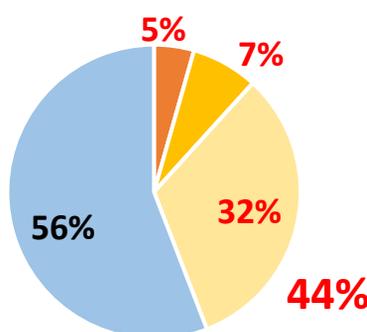
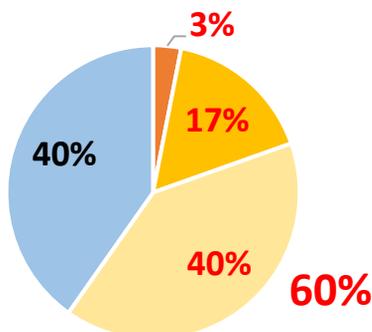
通いの場などの地域活動への参加も「外出」に含まれます
地域の皆さんと楽しみながら、体も心も元気になりましょう！



「旅行」とは車や公共交通機関を使って楽しむために出かけることです。
生活機能が維持・向上した人は、生活機能が低下した人と比べて
「旅行」の頻度が高く、約60%の人が旅行をしていました。

生活機能維持・向上群

生活機能低下群



- 週に1回以上
- 月に1~3回
- まれにしている
- していない

「外出」も「旅行」も宿泊する必要はなく、近場でも日帰りでも大丈夫です。
楽しみを目的に計画を立てて出かけることで体と脳を動かしてみましょう！

生活機能を維持・向上するためには？②

計画を立てて出かける「外出」や「旅行」の効果を詳しく見てみましょう！

脳への効果：認知機能の維持・向上

外出や旅行の計画を立てるとき、
様々なこと考えたり・調べたりします。
この「計画を立てる工程」が
認知機能の維持・改善には大切です。



出かける目的や予算、移動手段など
具体的に計画を立ててみましょう。

体とところへの効果：全身機能の維持・向上と幸福感の増大

実際に外出すると、外を歩いたり
人と話したり、ご飯を食べたり
楽しみながら全身の機能
使うことができます。



旅行の頻度が多い人は、自分が幸せであると感じる
「**主観的幸福感**」が高い人が多いようです。
その結果として**認知症のリスクが低くなる**可能性があります。

生活への効果：より主体的な生活を促進

(観光庁, 2014)

旅行に行くことにより
「**健康に関する意欲が高まる**」
「**外出に対する自信がつく**」など
体にも心にも良い影響があると
言われています。

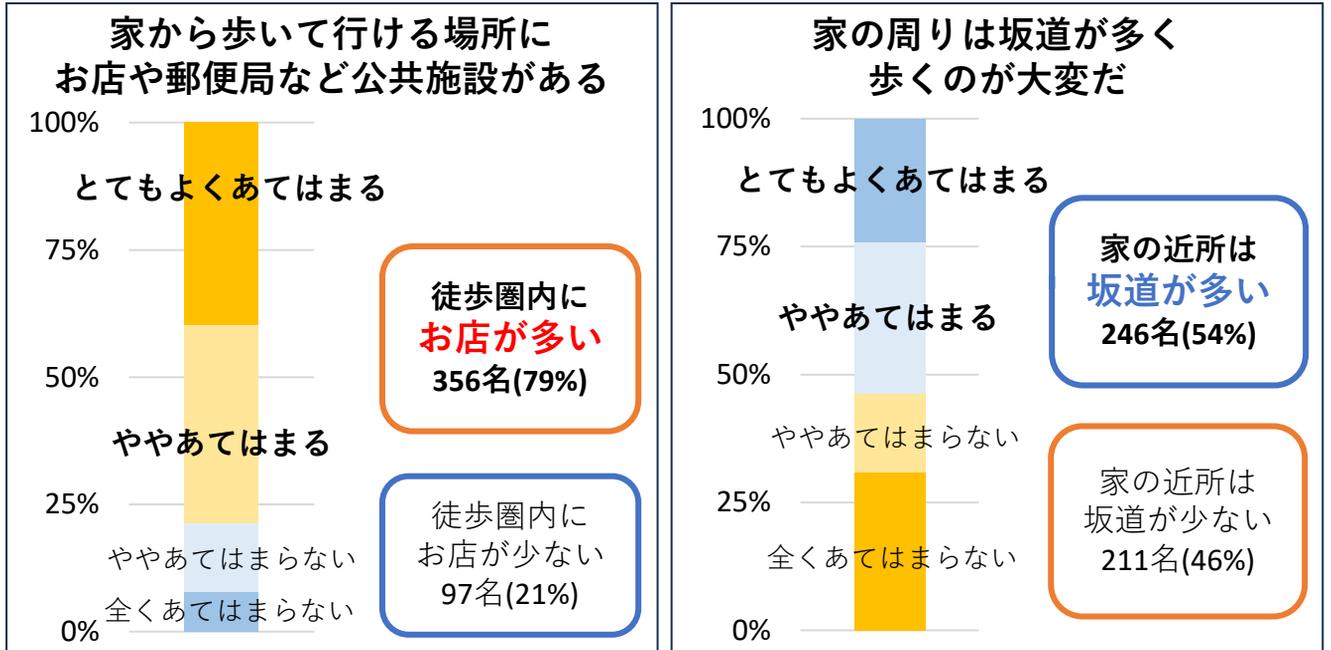


「また行きたい！」という気持ちが
普段の生活にも前向きな変化を促します。

どんな場所で生活しているの？

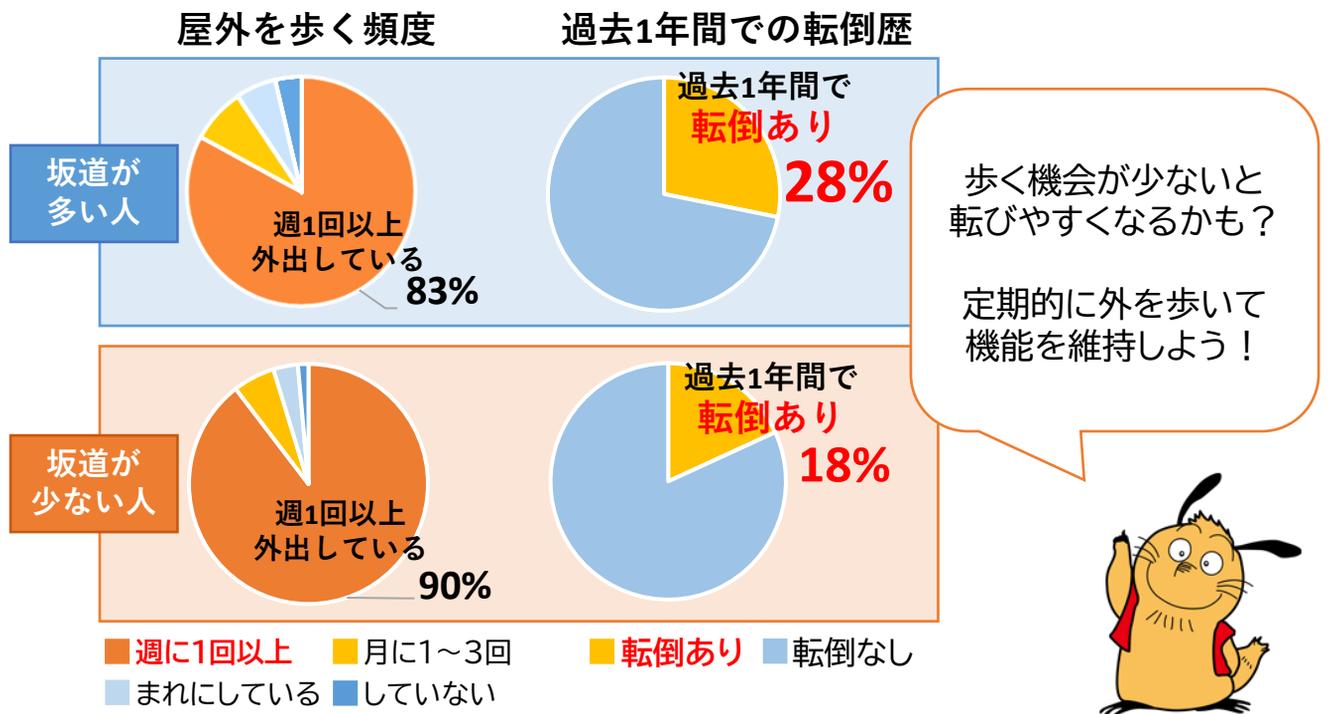
環境調査シートという質問紙で皆さんの生活環境を調査しました

環境調査シートには457名の方にご回答いただきました。回答者のうち約80%の人は**お店や公共施設などを利用しやすい環境**で生活をしています。一方で、約50%の人は**近所に坂道が多く、歩きにくさ**を感じていました。



坂道が多いことによる生活機能への影響を調べました

近所に坂道が多い人(246名)は、坂道が少ない人(211名)と比べて「**屋外を歩く頻度が少なく**」「**過去1年間での転倒歴が多い**」結果でした。



通いの場に参加している人としていない人に違いはあるの？

令和5年度実施「日常生活に関する実態調査」※より

※「日常生活に関する実態調査」とは、市民のみなさまがどのような健康状態で過ごしておられるか、また地域での活動やたすけあいの状況などについて、3年に1度、無作為に抽出した65歳以上の約9,000人の方に行う実態調査のことです。調査結果は「明石市高齢者いきいき福祉計画及び介護保険事業計画」の見直しに反映しています。

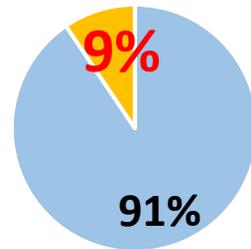
どれくらいの方が『介護予防のための通いの場』へ参加しているかを調査しました

『介護予防のための通いの場』とは
サロンや体操、シニア活動などのことです。

令和5年度の実態調査の結果から
有効回答者4,775名のうち

『介護予防のための通いの場』に
「参加している」と回答した方は
全体の約9%(452名)でした。

介護予防のための 通いの場への参加状況



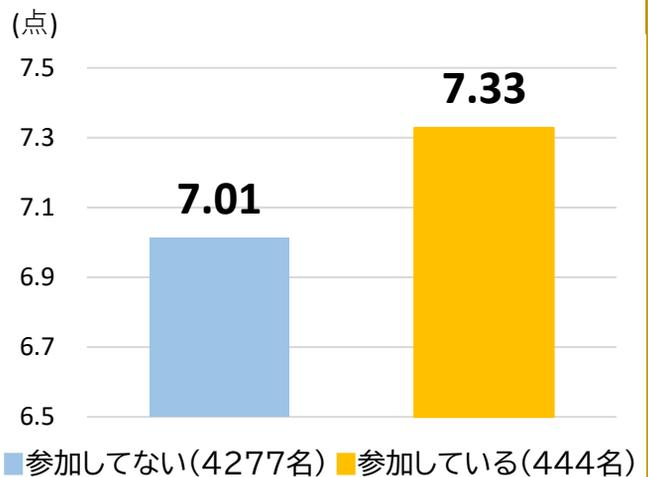
■ 参加していない ■ 参加している

『介護予防のための通いの場』への参加者の特徴を調査しました

参加者の方々の特徴として
健康に不安を感じている方が多い傾向
が見られました。

『介護予防のための通いの場』に
参加している方々は参加していない
方々より、主観的幸福感が高い傾向
であることが示されました。

主観的幸福感(10点満点)の 平均点の比較



健康に不安がある方でも大丈夫！
通いの場に参加することで
仲間と一緒に助け合いながら
体も心も健康を目指しましょう！

現在、通いの場に参加されている方は
まだ参加されていないご近所の方も誘って
一緒に参加してみたいかがでしょうか？

まとめ

- ◆ 新型コロナウイルス感染症の影響も落ち着きつつあります。生活機能を維持するために、普段の生活を見直してみましょう。
- ◆ 外出や旅行は楽しみながら全身の機能を使うことができます。普段は行かない場所へ少し足を延ばしてみてもいいかもしれません。
- ◆ 家の周りの環境によっては、外出の頻度が少なくなるようです。坂道の多い場所もありますが、転倒予防のためにも定期的に外を歩いてみましょう。
- ◆ 通いの場に参加している方は「主観的幸福感」が高いようです。お近くに通いの場に参加されていない方がいらっしゃる場合は是非、一緒に通いの場に参加してみてもいいかもしれません。

～明石市で活動している通いの場に関するお問い合わせはこちらまで～

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

医療、福祉、保健、教育、研究分野へ

作業療法士を目指すなら
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

明石海峡大橋モニュメント「望レンズ」

本調査では神戸学院大学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。心より感謝申し上げます。<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状態と作業習慣に関する調査研究

<発行日> 2024年3月8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 小川 真寛 大庭 潤平

〒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。