

資 料

## 地域における高齢者の転倒予防をめざす 健康づくりプログラムの評価 (3)

—フォーカス・グループ・インタビューの分析から得た  
自主活動への移行との関連—

中村千穂子\*<sup>1</sup>, 川原瑞代\*<sup>1</sup>, 串間敦郎\*<sup>1</sup>, 瀬口チホ\*<sup>1</sup>, 野口陽子\*<sup>2</sup>

### 【抄 録】

宮崎県A町B地区で概ね65歳以上の高齢者を対象として転倒予防教室「足もと元気教室」を月2回、5ヶ月間実施し、開始月から3ヶ月目に、自主活動へ向けての支援内容を検討するためフォーカス・グループ・インタビューを実施した。対象は自主活動に移行した際にリーダー的役割を担うと思われる5名(40歳代から60歳代)であった。インタビュー結果を踏まえ支援を継続した結果、参加者が主体となって教室を継続するに至った。

本研究の目的は、自主活動に至った転倒予防教室で実施したフォーカス・グループ・インタビューを分析し、今回の転倒予防教室プログラムの実施とその自主活動への移行との関連について検討することである。分析にはプリシード・プロシードモデルの枠組みを活用した。

分析結果から、転倒予防教室プログラムの実施とその自主活動への移行とは、以下のような関連があったと考えられる。

1. 地区住民が協力的であるという基盤があり、対象者のこれまでの経験が影響していた。
2. 教室の内容はさまざまな体力レベルの参加者に合わせることができ、知識を提供したり、効果を客観的に評価できる内容であったことが、運動実践への動機づけとなり【教室を継続したい】という思いにつながっていた。
3. リーダーの役割を期待する参加者は負担にならない役割を担い、楽しく参加することで、自らの役割を見つけたり自信を持ったりすることにつながっていた。
4. 教室を2週間に1回の間隔で身近な場で実施したことと、家庭での運動を記録することで運動を習慣化したことが体操の習得につながっていた。
5. 転倒予防教室のスタッフは身近に活用できる存在であると伝えたことが、自主活動における役割の責任の重さを軽減し転倒予防教室継続の意志につながっていた。

【キーワード】 転倒予防教室, 住民組織, 自主活動, フォーカス・グループ・インタビュー, 高齢者

### I はじめに

オタワ憲章で提唱されたヘルスプロモーションの活動方法の1つに「地域活動の強化」があり、健康

問題に取り組む住民組織が重要であると示されている<sup>1)</sup>。今回、宮崎県A町において住民が主体的に転倒予防をめざすことができるような健康づくりプロ

\*1 Chihoko Nakamura, Mizuyo Kawahara, Atsuro Kushima, Chiho Seguchi : 宮崎県立看護大学

\*2 Yoko Noguchi : 宮崎県三股町役場

グラムを展開した。その中で、転倒予防教室「足もと元気教室」を実施（月2回、5ヶ月間）し、自宅や集会場でできる体操を開発した。健康づくりプログラムは、「足もと元気教室」終了後も自主活動として活動を継続することをめざしていたので、自主活動に向け参加者はどのような支援を必要としているのかを把握するため、フォーカス・グループ・インタビューを教室開始後3ヶ月目に実施した。フォーカス・グループ・インタビューを実施することで、参加者に新たな気づきがあり動機が高まる<sup>2)</sup>という報告もあり、自主活動への動機づけとなることもめざしていた。フォーカス・グループ・インタビューの意見を参考に支援した結果、住民が主体となり教室運営を計画し、活動を継続するに至った。

「足もと元気教室」参加者は身体的機能の向上と主観的側面の変化が確認された<sup>3)</sup>。身体的機能や主観的側面の変化には、家庭での運動の実践と「足もと元気教室」での参加者同士の交流もよい影響を与えていることが示唆され、家庭で運動を継続するとともに住民組織が体操の場を継続することの重要性が示された。「足もと元気教室」が自主活動として継続されることは、今回参加していない住民への体操の普及など転倒予防に対する関心が地域全体に広がることも期待でき、個人や地域の健康づくりにとって重要なことだといえる。

自主活動に至った「足もと元気教室」参加者を対象に実施したフォーカス・グループ・インタビューには、個人の行動の変化とそれに影響を与えた本人の思いや態度などや自主活動に向けての思いや態度、周囲の支援などが含まれていた。健康づくりを町全体で展開するには健康教室から自主活動への移行が重要であり、自主活動への移行を支援するようなプログラムが要求される。そこで本研究の目的は、自主活動に至った転倒予防教室で実施したフォーカス・グループ・インタビューを分析し、転倒予防教室プログラムの実施とその自主活動への移行との関連について検討することである。

用語の概念規定

住民組織：個人の健康問題や地域の健康問題の解決に向け、目的を共有し活動している組織

## Ⅱ A町B地区の概要と「足もと元気教室」の実施概要

### 1. A町B地区の概要

A町は、平成16年10月1日現在、人口約2万5千人、高齢化率約19%の町である。昭和45年頃より、隣市のベッドタウン化等が進み、人口増加が見られている。今回対象としたモデル地区の1つであるB地区は、隣市に近い人口増加が著しい西部に位置し、地区内に小学校を有し、近年新興住宅地が多く造成されている。その反面、古くからの町営住宅もあり独居高齢者も少なくない。高齢化率は約11%である。この地区は、地域の健康づくり活動の推進役である食生活改善推進員や健康づくり推進員の活動が活発であり、地区住民の協体制度が良好である。

### 2. 「足もと元気教室」の実施概要

B地区の集会場で、概ね65歳以上の高齢者を対象に月2回、1回2時間の転倒予防教室を5ヶ月間実施した。詳細については地域における高齢者の転倒予防をめざす健康づくりプログラムの評価(1)<sup>4)</sup> (2)<sup>5)</sup>に示す。参加実人員は20名であった。内容は、健康状態のチェック、体力測定、講義、ストレッチング、筋力トレーニング等を行った。筋力トレーニングは高体力者、低体力者それぞれに対応できるように立位、座位で全身の筋肉をトレーニングできるようにした。また、個人レベルでの体操の習慣化を図ることを目的に「体操・お散歩日記」を配付し、自宅や屋外で実施した体操や散歩等の記録を促した。それを教室に持参してもらい、記入されたものに対して担当保健師がコメントを記入した。

「足もと元気教室」の実施回数は、月1回で計画

していた。しかし、参加者から「月1回では体操を忘れてしまいそう。忘れないように月に2回行ってほしい」という要望があったため、月2回に変更した。体操で使用する椅子は、役場から運び準備していたが、7月には地区で購入し集会場に常備されるようになった。

### Ⅲ 研究方法

#### 1. 研究対象

対象は、「足もと元気教室」参加者で担当保健師がリーダー的役割を担うことを期待している40歳代から60歳代の女性5名である。対象者全員が健康づくり推進員、食生活改善推進員、ボランティアサークル会員などである。5名は「足もと元気教室」が開始されるまで、地区の高齢者に参加勧奨する役を担い、開始後も必要に応じ参加者に声かけを行っていた。しかし、毎回の教室では特に役割を決めず、他の参加者と同様に運動等を実施した。

#### 2. 調査方法

インタビューは、フォーカス・グループ・インタビュー法を活用した。フォーカス・グループ・インタビューとは、6人から12人の比較的同質的な人々をメンバーとし、形式ばらないグループ討議をとおして、ある特定の話題に対するメンバーの理解、感情、受け止め方、考えを引き出すことを目標にインタビューを行うものである<sup>6)</sup>。フォーカス・グループ・インタビューでは、参加者の相互の意見交換によりグループとしての意見を構築でき、潜在的な意見まで引き出すことができることや、1対1で面接するよりも自発的な発言が促進される特徴がある。そのため、グループとしてどのような意見や思いがあるのか等についての情報を得るために有効だと考えた。

インタビューは、開始月より3ヶ月目に参加者5名、「足もと元気教室」の実施スタッフである司会

者1名と記録・観察係4名で実施した。司会者は、事前にフォーカス・グループ・インタビューの研修を受けた。インタビュースタッフの存在が威圧的にならないように配置やインタビュー開始までの雰囲気づくりに配慮した。

インタビュー内容については、事前にスタッフ間で話し合い、半構成的面接ガイドを作成した。インタビューの内容は①「足もと元気教室」に参加しての感想 ②参加前に保健師から受けた説明から予想していたものと実際の違い ③「足もと元気教室」に参加している高齢者は、参加前と比べてどのようなことが変化したか ④「足もと元気教室」を今後自分たちで継続したいと思うか ⑤どのようにしたら継続できると思うか ⑥継続するために必要なこと（支援）は何か、とした。インタビューは90分間実施し、参加者の同意を得て筆記録、録音と録画を行った。

#### 3. 分析方法

分析するための理論的概念枠組みは、プリシード・プロシードモデル<sup>7)</sup>（以下MIDORIモデル）の第3、4段階とした。MIDORIモデルは、ヘルスプロモーションの理念に基づき、企画－実行－評価の一連の過程が9つの段階からなる。このモデルはQOLの向上を目的とし、QOLの向上に関連するライフスタイルに影響を与えるものを準備因子・強化因子・実現因子と環境因子から検討しヘルスプロモーションを展開する方法として活用されている。

- 1) 筆記録と録音テープをもとに逐語録を作成し、非言語的表現の記録と統合した。そして、発言内容が個人的な意見か、共通した意見なのかの検討、発言につながる個人の背景について保健師から情報を得た。
- 2) 逐語録に「足もと元気教室」に参加しての行動の変化や感想、自主活動に向けての意見・感想、周囲の支援などが表現されている部分に線を引き、抽出した。さらに、その部分の発言内容を変えな

いように一般的な表現にした。信頼性を高めるために参加者に確認を得ながら分析を進めた。

- 3) 2) から得られたものをMIDORIモデルの各ボックスに分類した。さらに、各ボックスの中で内容が類似するものをカテゴリー化した。
- 4) 3) と「足もと元気教室」プログラム内容を検討し、インタビューから抽出されなかったプログラム内容をMIDORIモデルのボックスに加えた。
- 5) 以上の結果を「足もと元気教室」との関連について検討した。

#### 4. 倫理的配慮

参加を呼びかける時点で、研究の目的、結果の公表、プライバシーの保護、研究協力はいつでも拒否でき不利益は生じないことについて口頭および文書で説明し、書面で同意を得た。また、インタビュー時に再度研究趣旨とフォーカス・グループ・インタビューの方法について説明し、記録・録音・録画することの了解を得た。

## IV 結果

インタビューの逐語録から86か所を抽出し、MIDORIモデルの各ボックスに分類した。以下、抽出し、一般的な表現にしたものを要素として〈 〉で、カテゴリーを【 】で表す。

分析過程について、ライフスタイルのボックスを例に説明する(表1)。ライフスタイルのボックスには、8要素が分類された。〈習ったのをテレビを見ながらでもやっている〉〈ある程度体を動かすようになった〉〈家から教室に来るだけで動くことになる〉の3要素は何らかの形で参加前よりも運動をするように変化したことを表しているため、【運動をするようになる】とした。また、〈足の上げ方とか気をつけたり、教室があったことによって、何かと意識している〉〈姿勢を意識する〉〈最近、ある程度意識しながら歩いている〉の3要素から【教

室で学んだことを意識しながら行動する】とした。

〈時間はありそうで作れない〉は、マイナスの表現であるが、この思いには、わざわざ特別な時間を作らずに運動をしたいという気持ちが含まれているため、〈体操も習慣化したほうがよい〉という要素とカテゴリー化し【習慣化する】とした。

表1 インタビューから得られたライフスタイル

逐語録から得られた要素	カテゴリー
<ul style="list-style-type: none"> <li>・習ったのをテレビを見ながらでもやっている</li> <li>・ある程度体を動かすようになった</li> <li>・家から教室に来るだけで動くことになる</li> </ul>	運動をするようになる
<ul style="list-style-type: none"> <li>・足の上げ方とか気をつけたり、教室があったことによって、何かと意識している</li> <li>・姿勢を意識する</li> <li>・最近、ある程度意識しながら歩いている</li> </ul>	教室で学んだことを意識しながら行動する
<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間はありそうで作れない</li> <li>・体操も習慣化したほうがよい</li> </ul>	習慣化する

同様に準備因子、強化因子、実現因子の分析を行った。準備因子と強化因子はカテゴリー化したものを個人での運動継続に関するものと、教室継続に関するものの2つに分類できた。準備因子、強化因子、実現因子の分析結果を表2、3、4に示す。環境のボックスに該当する意見は抽出されなかった。

次に、「足もと元気教室」プログラム内容を検討し、インタビューから抽出されなかったプログラム内容をMIDORIモデルのボックスに加えた。「足もと元気教室」は自主活動で教室を継続することを目指していた。自主活動は集団の行動の変化と考えられるので、ライフスタイルのボックスに【自主活動で教室を継続する】を分類した。会場はB区内にある身近な集会場を活用していたので、環境のボックスに【地区に運動できる集会場がある】を加えた。

以上のように分析した結果を図1に示す。

表2 インタビューから得られた準備因子

逐語録から得られた要素	カテゴリー	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・この筋肉が衰えてきているということは、あまり使っていないと感じた</li> <li>・自信があると思ってやっている、足は上がるが安定感がない、というも分かる</li> </ul>	自分の身体状態について理解する	個人での運動継続に関すること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉がつくのかなと考えながら行うのが特によい</li> </ul>	使う筋肉を意識しながら行うとよい	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハツラツしている人は体を動かしている</li> </ul>	体を動かすとハツラツとして過ごせる	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・最初、教室の意味がわからなかった</li> </ul>	教室の趣旨を理解する	教室継続に関すること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・年配の人たちは、昔、体操なんてなかった</li> <li>・高齢の方は、頭数だけでもと思って来てくださっている</li> <li>・80を過ぎると体も硬くなるし、真似するだけでも精一杯で若い人とは違う</li> </ul>	高齢者の思いや身体の変化を理解する	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・私たちはお年寄りを大切にしたい</li> <li>・自分でも覚えて慣れてしまえば、本当に効くようにしてあげたい</li> </ul>	高齢者を大切にしたい	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・先生がいなくてもなんとかやろうかという、みんなの気持ちがあった</li> <li>・10月からも続けたい</li> </ul>	教室を継続したい	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人ではできない</li> <li>・9月になったら、内容もみんなで話し合うのがいいかもしれない</li> </ul>	教室を継続するためにはみんなで話し合っで決めるのがよい	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「1, 2, 3」って言わなくても、歌にあわせてできる</li> <li>・歌にあわせた体操が9月までにできればよい</li> <li>・体操のリズムが8コ間くらいあれば歌にあう</li> <li>・歌いながら体操する</li> <li>・体操に合うような曲を選ぶ</li> <li>・今流行の曲に合わせる</li> </ul>	体操の工夫を考える	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなが喜んでくれるよう、私は踊りや料理で奉仕できる</li> <li>・加勢はできる</li> </ul>	教室運営のために自分にできることがある	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・9月には今後のスケジュールが出来上がっているようにできればそう</li> <li>・9月からもうまく行きそう</li> <li>・9月までで大体覚えるので、あとは自分たちでアレンジする</li> <li>・特別に何かやってもらわないとできないということはない</li> <li>・テキストを見ながら、みんなで掛け声をかけるとできそう</li> </ul>	10月から自分たちで継続できる	

表3 インタビューから得られた強化因子

逐語録から得られた要素	カテゴリー	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々の実施記録表をつけることが、ボケ防止になり頭の体操になってくる</li> <li>・頭のコンピュータも動く</li> <li>・すこし賢くなり、勉強になった</li> </ul>	頭を使った達成感がある	個人での運動継続に関すること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力が衰えていることに気づいたことが素晴らしい</li> <li>・身体機能のテストがよかった</li> </ul>	自分の身体状況について分かってよかった	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・足が上がるようになった</li> <li>・体の調子が全然違ってきて、元気になる</li> <li>・高齢者は、先生のようにはできないが、それなりに動かせたり楽しみとっている</li> <li>・体操に行って帰ってきたら、体が軽くなると言っていた</li> </ul>	体調の変化を実感する	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなですると気分がよい</li> <li>・みんな喜んで</li> <li>・教室に来るとみんなで話ができる</li> <li>・みんなとの交流やししゃべるのも楽しい</li> <li>・自分でも楽しみながらしないと、いやいやだったら面白くなくなる</li> <li>・初めての体験で、覚えるのが精一杯</li> </ul>	皆ですると楽しい	教室継続に関すること
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「Nの会」(ボランティアグループ)と教室はだいたい同じようなメンバーなので、その中に食事会を入れていたりできる</li> <li>・体操だけでなく歌も歌えば参加者も楽しくなる</li> <li>・おしゃべりの会も教室の内容に入れる</li> <li>・ハードでないレクリエーション、ボールを使っでのゲームを入れる</li> <li>・ゲームを入れる</li> </ul>	さらに楽しくなるような今後の工夫が浮かぶ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・その人の個性がいろいろあり、注意されると怒る人がいる</li> <li>・大体コツも分かるが、自分ではほかの人にアドバイスしづらい</li> <li>・注意をみんなの前で言われたくない</li> <li>・自分では冗談を言う人でも、人が冗談を言ったら通じないっていう人も中にはいるので、そのあたりを把握しながらしないといけないから難しい</li> <li>・する方は一生懸命しているので、注意されると行きたくなくなる気持ちもわからなくもない</li> </ul>	互いに教えあうことの難しさを実感する	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ある程度把握しながら、やんわりとそれに近づける注意が必要</li> <li>・注意するときは、個別に直接言ってもらえばよい</li> <li>・うまくできない人が一人いたときは、みんなでもう一度やればよい</li> <li>・指導できる人をみんなの前で指名すればしやすい</li> </ul>	自然に教えあうコツわかる	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・各地区で、リーダーさんの役を取ってくださる方がいる</li> <li>・みんなが、協力的</li> </ul>	地区の人が協力的	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・皆さんの誘い方もよかった</li> <li>・「来るだけでいい」「見るだけでも元気になるんだから来てね」と何回も言ったら、今来ている</li> <li>・やっぱりきっかけがあるとできやすい</li> </ul>	きっかけとなるような誘いがある	

表4 インタビューから得られた実現因子

逐語録から得られた要素	カテゴリー	逐語録から得られた要素	カテゴリー
<ul style="list-style-type: none"> <li>ここに来なければなくなるだろう</li> <li>みんなですれば、できなくても、見ながら真似できる</li> <li>先生の指導で、お年よりの方も意識して体を動かすようになった</li> <li>自分たちが、普段使わない筋肉のトレーニングなどの運動があった</li> <li>いろいろな地区でできるようになるといい</li> </ul>	身近に運動を指導してもらえる場がある	<ul style="list-style-type: none"> <li>いところがある</li> <li>月2回だと順番などを忘れるまでにいかなかった</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>教室は2週間に1回くらいという感じだったらよい</li> <li>10月からも続けたいと思えば、月に1回から2回はしていったほうがいいのかもしい</li> <li>1ヶ月1回は間隔が長い</li> <li>自然に出るようになるまでが、1ヶ月に1回だと物覚えが悪い</li> <li>徐々にしないとだめ。ちょっと難し</li> </ul>	運動を習得するのにより間隔で教室が開催される	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校のほうで、新しい情報でもあれば教えてほしい</li> <li>先生が、時間があればたまには来てほしい</li> <li>簡単なものを取り入れようと思えば、レクリエーションみたいなものを見に行つて、それを取り入れてもいい</li> <li>9月まで一生懸命勉強して、不明なところは保健師さんに聞けばよい</li> </ul>	自主活動で活用できる社会資源が身近にある
		<ul style="list-style-type: none"> <li>好きで少しずつやっているのので、大体もう覚えている</li> </ul>	体操ができる
		<ul style="list-style-type: none"> <li>日々の実施記録表がなかったら、実施できないかもしれないが、これがあるから絶対する</li> </ul>	運動の記録用紙がある

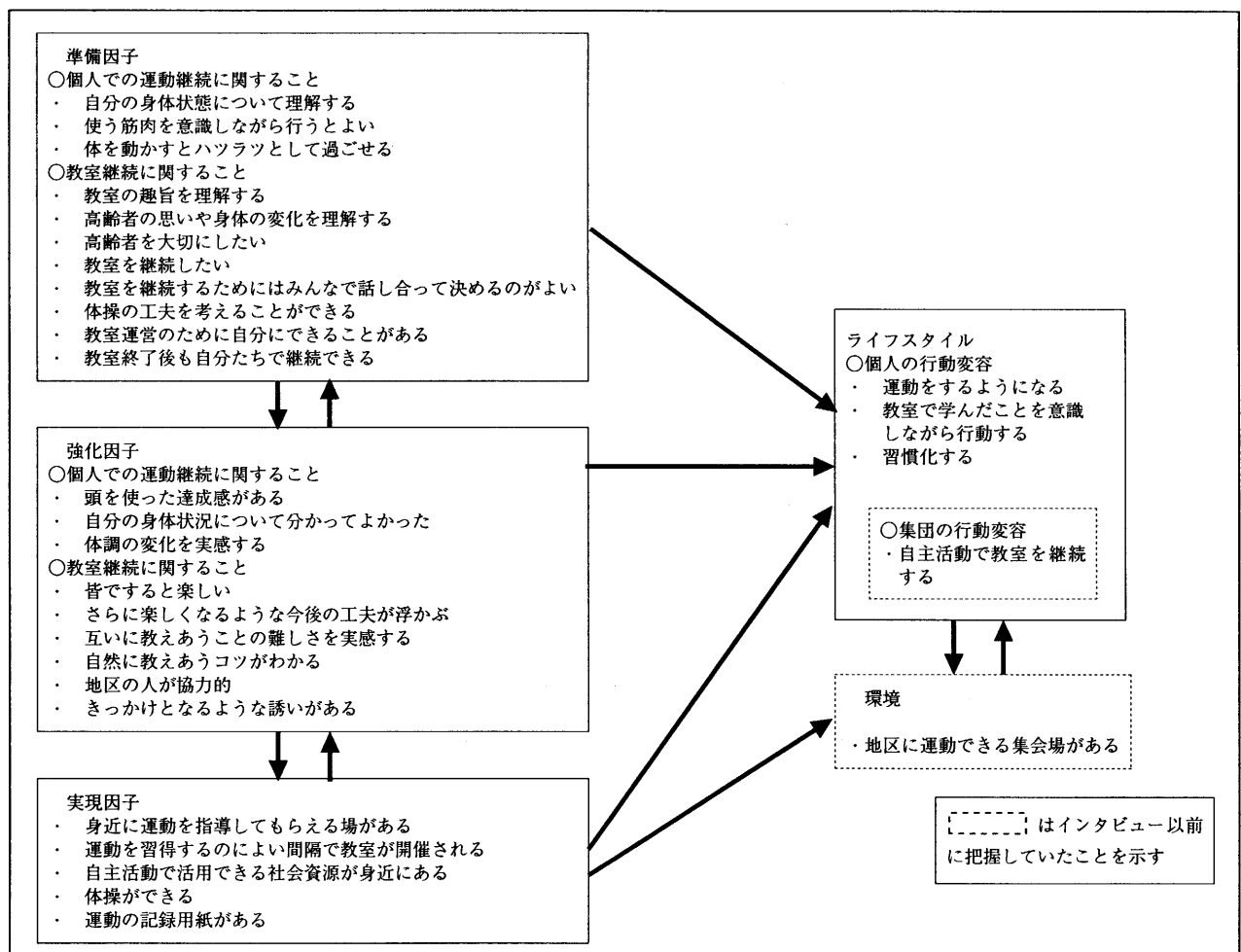


図1 自主活動への移行に影響を与える因子の分析結果

## V 考察

### 1. 住民組織としての発達過程の段階

フォーカス・グループ・インタビューを実施したのはプログラム半ばであり、活動は自主活動に移行していない段階であった。「足もと元気教室」参加者を住民組織と捉えた場合、どのような発達過程の段階であったかについて主体性という観点から考察する。

対象者は、転倒予防教室に対して【教室を継続したい】【教室終了後も自分たちで継続できる】という意志があることが確認できた。奥田は保健師による地区組織化活動の支援のあり方について、住民・組織員側の因子、保健師・行政側の因子、組織化のための条件因子（場所・予算・時間など）の3つの側面から述べている<sup>8)</sup>。そして、住民・組織側の因子としては「キーパーソン」の存在・育成が組織の全発達段階において重要であり、組織化の成否の大きなキーポイントであると指摘している。今回の対象者はキーパーソンになると思われ、プログラム展開途中で教室継続意志が確認できたことは、自主活動への移行に大きく影響していると考えられる。

坪川らは、地域における住民組織の主体性を構成する要素を抽出している<sup>9)</sup>。その要素は、Ⅰ[地域への志向]、Ⅱ[成員としての成長]、Ⅲ[成員の関係性]、Ⅳ[組織としての成長]の4つの大項目と32の細項目から成っている。【高齢者を大切にしたい】という思いは、Ⅰ[地域への志向]に該当する。【体を動かすとハツラツとして過ごせる】【教室を継続したい】【体操の工夫を考えることができる】【教室運営のために自分にできることがある】【頭を使った達成感がある】【自分の身体状況について分かってよかった】【体調の変化を実感する】【きっかけになるような誘いがある】はⅡ[成員としての成長]に該当する。Ⅲ[成員の関係性]には、【教室を継続するには皆で話し合っ決めてのがよい】【皆ですると楽しい】【さらに楽しくなるような今後の工夫が

浮かぶ】【自然に教えあうコツがわかる】が該当する。Ⅳ[組織としての成長]に該当するものとしては、【自主活動で活用できる社会資源が身近にある】がⅣの細項目である{地域の他団体などとの交流、社会資源との協力関係を作っている}につながるものである。インタビュー結果には主体性の構成要素となるものが含まれていたことから、参加者の主体性は高まりつつあったと考えられる。

「足もと元気教室」は、フォーカス・グループ・インタビューを実施した時点で自主活動には移行していなかったが、キーパーソンとなるであろう対象者の活動継続の意志と主体性の高まりを確認できたことから、自主活動に向けての準備段階で自主活動に移行できる状態になりつつあったと考えられる。

### 2. 主体性の形成と「足もと元気教室」プログラムとの関連

ライフスタイルのボックスからわかったことは、対象者の行動が、【運動をするようになる】【教室で学んだことを意識しながら行動する】と変化したことと、運動を【習慣化する】ことをめざしていることであった。これらのライフスタイルに影響を与えた因子と「足もと元気教室」プログラムとの関連について検討する。

対象者は「足もと元気教室」に参加して、【自分の身体状況について理解する】ようになり、【頭を使った達成感がある】【自分の身体状況について分かってよかった】と感じ、【体調の変化を実感する】ことができていた。運動に対して対象者は、【使う筋肉を意識しながら行うとよい】と考え、【体を動かすとハツラツとして過ごせる】という思いを持っていた。これらは、「足もと元気教室」に参加することで得た知識や考え、思い、心地よい感情といえる。「足もと元気教室」実施前後に体力測定を実施したことは、各自の身体機能を客観的に把握する機会になった。筋力トレーニングは立位と座位の運動を紹介したので、自分の体力に合わせて運動を選択

でき比較的体力がある参加者でも運動の効果があつた。対象者が運動効果を〈体の調子が全然違ってきて、元気になる〉と実感し、体力測定によって客観的に捉えることができたことは、体操継続の動機づけになったと考えられる。教室の内容には転倒の原因や加齢と身体機能の変化や効果的な運動などについての講義があつたことも、体操を意識して取り組むことにつながつたと思われる。主体的な活動になるには、活動を通して参加者が自分の健康問題として捉えるようになることが大切である。そのためには、本人がその気になったり、実態を科学的に捉えることができるような学習過程が必要である。「足もと元気教室」は、自分自身の身体を理解することで動機づけし、体力測定という科学的なデータと自己の感覚から効果を実感し、講義で知識を得るという学習過程があつたといえる。プログラムの内容が、さまざまな体力レベルの参加者に合わせることができ、知識を提供したり、効果を客観的に評価できる内容であつたことが、運動実践への動機づけとなり個人の行動を変え、【教室を継続したい】との思いにつながつたと考えられる。

【教室を継続したい】という思いは、自分自身の運動継続に関連すると同時に【自主活動で教室を継続する】ことに関連している。【自主活動で教室を継続する】という集団の行動の変化に影響を与える因子と「足もと元気教室」プログラムの関連について検討する。

対象者は、【高齢者の思いや身体の変化を理解する】ようになり、【高齢者を大切にしたい】という思いを持つようになっていた。今回の対象者は日頃から高齢者との関わりが多い状態であつたが、一緒に運動をすることや知識を得たことで高齢者の身体機能面に対する理解が深まったと推察される。

対象者は「足もと元気教室」の運営に対し、【体操の工夫を考えることができる】【教室運営に自分にできることがある】と考えたり、【皆ですると楽しい】と実感し、【さらに楽しくなるような今後の

工夫が浮かぶ】ことを楽しんだり、高齢者にとって【きっかけとなる誘いがある】ことの大切さを理解していた。「足もと元気教室」参加を通して自分に自信を持ったり、楽しみながら役割を見つけたりしていることがわかつた。今回の対象者は「足もと元気教室」に補助や指導を目的とし参加するのではなく、高齢者と同様に教室を楽しむようにした。地区活動の経験がある今回の対象者は、役割を与えられなくても自らの経験を通して自分にできることを自由に発想することができたと考えられる。また、保健師は対象者に高齢者に対する「足もと元気教室」への参加勧奨を依頼しており、その活動の達成感も自己効力感を高めたとと思われる。リーダーの役割を期待する参加者は負担なくできることを役割として担い楽しく参加することが、自主活動での自ら役割を見つけたり自信を持つことにつながつたと考えられる。

対象者は、【互いに教えあうことの難しさを実感する】という不安感も抱いていた。不安感の表現があつた一方で、【自然に教えあうコツがわかる】ようになっており、活動を進める上での課題について、自分たちで解決していく力を持っていることが確認できた。今回の「足もと元気教室」参加者は、教室以外でも互いに交流があるため、どのように声かけ等をすればよいかイメージしやすかつたことも影響していると考えられる。ボランティア等の経験者であつても不安を感じていることがあつたことから、住民組織の活動を支援する際には、住民の不安感を感じ取り支援していくことも重要である。

対象者の特性から見ると、自主活動での役割を見つけたり役割遂行への自信には、地区活動の経験があることが影響していると考えられる。地区特性から見ると、B地区は地域住民の協力体制が良好であり、対象者は地区の人々に対し、【地区の人が協力的】と感じていた。地区の人の理解や協力は活動を促進する要素の1つといえる。B地区の協力体制が良好という地域特性は、自主活動への移行に影響し



ている重要な基盤だと考えられる。参加者同士の交流がない地区や地区活動の経験がない住民同士で教室を開催する場合には、参加者同士の交流が深まるような活動や、問題解決方法の例を提案する援助も必要となる。

「足もと元気教室」は1月2回の頻度で、身近な集会場で実施した。対象者は、【身近に運動を指導してもらえる場がある】こと、【運動を習得するのにより間隔で教室が開催される】ことが運動を習得したり継続することにつながったと考えていた。また、【運動の記録用紙がある】ことが、毎日運動を行うことにつながっていることが確認され、「足もと元気教室」で習った運動を家庭で実践することが【体操ができる】という技術の習得につながっていた。体操を習得するには、身近な運動の場を作り、2週間に1回くらいの間隔で、自宅でも運動が継続できるように記録用紙の工夫をしたことが関連していた。

対象者が自主活動において要望していた周りのサポートは、【自主活動で活用できる社会資源が身近にある】ことであった。「足もと元気教室」は、それまで関わりのあった保健師等以外に大学教員や学生が支援し、教室終了後も必要時は支援することを伝えていた。自主活動移行後に相談できる社会資源を把握していることは、自主活動での責任の重さを軽減し転倒予防教室継続の意志につながったと考えられる。

住民が協力的な地区において実施した「足もと元気教室」の参加者は、教室を通して体験したり、知識を得たり、参加者同士で交流をすることにより運動に対する動機づけができ、主体性が高まり自主活動へ移行したと考えられる。

## VI 結 論

今回の転倒予防教室プログラムの実施とその自主活動への移行とには、以下のような関連があったと

考えられる。

1. 地区住民が協力的であるという基盤があり、対象者のこれまでの経験が影響していた。
2. 教室の内容はさまざまな体力レベルの参加者に合わせることができ、知識を提供したり、効果を客観的に評価できる内容であったことが、運動実践への動機づけとなり【教室を継続したい】という思いにつながっていた。
3. リーダーの役割を期待する参加者は負担にならない役割を担い、楽しく参加することで、自らの役割を見つけたり自信を持ったりすることにつながっていた。
4. 教室を2週間に1回の間隔で身近な場で実施したことと、家庭での運動を記録することで運動を習慣化したことが体操の習得につながっていた。
5. 転倒予防教室のスタッフは身近に活用できる存在であると伝えたことが、自主活動における責任の重さを軽減し転倒予防教室継続の意志につながっていた。

今回のフォーカス・グループ・インタビューは、転倒予防教室の企画・立案者が行っているため、対象者の発言内容に偏りがあることも考えられる。また、リーダー的役割を担うと考えられる1グループのみのインタビューであるため、研究結果を一般化するには限界がある。今後、他の参加者や他地区でのインタビューや新たな地区で今回の結果を活用したプログラムを展開し、検討を重ねることが課題である。

## 謝 辞

本研究にご協力いただきましたA町健康管理センター職員の皆様、インタビューを承諾し参加してくださったA町住民の皆様にご心から感謝いたします。

本研究は、平成15年～16年度宮崎県看護学術振興財団の助成を受けた研究結果の一部である。

## 引用文献

- 1) WHOヨーロッパ地域事務局編, 島内憲夫訳: ヘルスプロモーション; WHOオタワ憲章(21世紀の戦略2), 第1版, 10-14, 垣内出版, 1990.
- 2) 清水洋子: フォーカス・グループ・インタビュー法の活用, A型機能訓練事業の評価に関する研究を通して, 生活教育, 44(9), 62-67, 2000.
- 3) 川原瑞代・串間敦郎・中村千穂子・瀬口チホ: 高齢者の転倒・骨折予防をめざす健康づくりプログラムの検討平成16年度宮崎県看護学術振興財団助成事業研究成果報告書, 24-43, 2005.
- 4) 串間敦郎・川原瑞代・中村千穂子・瀬口チホ・野口陽子: 地域における高齢者の転倒予防をめざす健康づくりプログラムの評価(1)ー地域住民に与えた機能的効果と転倒予防体操の開発ー, 宮崎県立看護大学研究紀要, 6(1), 2006.
- 5) 川原瑞代・中村千穂子・串間敦郎・瀬口チホ・野口陽子: 地域における高齢者の転倒予防をめざす健康づくりプログラムの評価(2)ー参加者の主観的側面を評価指標とした検討ー, 宮崎県立看護大学研究紀要, 6(1), 2006.
- 6) Sharon Vaughn, Jeanne Shay Schumm, Jane M. Sinagub: Focus Group Interviews In Education and Psychology, 1996, 井下理監訳, グループ・インタビューの技法, 第1版, 4-14, 慶應義塾大学出版会, 1999.
- 7) Lawrence W. Green, Marshall W. Kreuter, 1991, 神馬征峰, 岩永俊博, 松野朝之他訳, ヘルスプロモーション PRECEDE- PROCEEDモデルによる活動の展開, 第1版, 31-43, 医学書院, 1997.
- 8) 奥田博子: 保健所保健婦による地区組織化活動の組織発展プロセスにおける役割ー地区組織化活動の実践現状を踏まえてー, 第32回日本看護学会論文集 地域看護, 85-87, 2001.
- 9) 坪川トモ子, 鳩野洋子: 地域における住民組織の主体性に関するアセスメント指標の検討, 保健婦雑誌, 56(4), 316-322, 2000.

## 参考文献

- 1) 安梅勅江編著: ヒューマン・サービスにおけるグループインタビュー法Ⅱ活用事例編, 医歯薬出版, 2003.
- 2) NPO法人ウェルビーイング編: 明日からできる地域での予防歯科, 医歯薬出版, 2003.

## Evaluation of a Health Program for the Prevention of Accidental Falling of the Elderly in the Community (3)

—Focus Group Interview Results Imply a Health  
Program can Foster a Self-Help Group's Growth—

Chihoko Nakamura\*<sup>1</sup>, Mizuyo Kawahara\*<sup>1</sup>, Atsuro Kushima\*<sup>1</sup>,  
Chiho Seguchi\*<sup>1</sup>, Yoko Noguchi\*<sup>2</sup>

**【Key words】** a prevention of accidental falling program, community organization,  
independent action, focus group interview, elderly

---

\* 1 Chihoko Nakamura, Mizuyo Kawahara, Atsuro Kushima, Chiho Seguchi<sup>1</sup> : Miyazaki Prefectural  
Nursing University

\* 2 Yoko Noguchi : Mimata Town Office