

# 地域高齢者の筋力向上トレーニング事業支援の プロセスとその成果の質的・量的分析

高尾 文子、松本 忍

## はじめに

2006年4月から実施された介護保険新予防給付に先立ち、トレーニング機器を使用しておこなう「筋力向上トレーニング」事業を支援した。筋力の低下した高齢者に対し、自立した生活を送れるように支援するものである。介護予防・重度化防止・介護負担の軽減のために筋トレの身体的機能向上を目指した事業報告は数多くなされているが<sup>1)~5)</sup>、同時に事業をサポートする側と利用者に関わる中で生まれる繋がりや効力感に視点をあてた事業評価についての報告は少ない。本研究では相互にどのような成果を生成していくのか、その目的と有効なサポートについての確認と修正をおこないつつ事業をすすめるにあたって、ラベルワーク技法を用いてそのプロセスと成果について質的に分析した。その成果としての身体計測値の変化をあわせて量的に評価した。より効果的支援をおこなっていくため、協働参画という場のエネルギーを創造していくことを視点に考察した。

## 方法

### 事業の概要と参画団体

本「筋力向上トレーニング」事業は、平成16年度10月より人口約5万人・高齢化率約16%、古代には政治文化の中心地として栄えた広島市近郊A町が、介護予防を目的とした国保のモデル事業として受託したものである。地域高齢者を対象として、町の福祉保健センター、シルバー人材センタースタッフを中心に、平成17年5月からは広島国際大学・医療福祉学科が本筋力向上トレーニング事業に参画した。

### 筋力向上トレーニングの実施概要

週2回、3ヶ月間を1クールとし、各クールは約10名前後の高齢者を対象としている。

利用者は4種類の筋力向上トレーニング機器を使用し、上半身（広背筋・菱形筋）や下半身（中殿筋・大腿筋）の筋肉を鍛えることにより、日常生活における生活行動能力の改善を目指す。他に、柔軟体操の継続によって、全身の柔軟性の強化やソフトマットを使った足踏み運動で歩行能力の向上を目指す。

支援する学生は3クールに関わり、体調確認・声掛け・水分補給補助・柔軟体操の手本・マシンのセッティングを主として、常に利用者主体の援助を心がけてサポートを行ってきた。



事業支援の目標設定とそのプロセスの分析

1 クール3ヶ月の「筋力向上トレーニング」事業の各プロセスにおいて、筋トレ利用者と学生支援者が相互に事業本来の目的を認識し、またそこに向かう行程で事業参画の意義を顕在化するため、事業の目指すところ、学生の関わり、利用者の成果等について次の点を課題として解析した。①～③の各課題について、学生6名が各自ラベル3枚ずつにその思いを記入し、ラベルワーク技法<sup>6) - 8)</sup>を用いて質的に分析した。

- ①筋力トレーニング事業を大成功させるには？
- ②この事業を通じて、自分達がどのように成長するか？
- ③現在までに筋トレ事業利用者がどのような価値を得ているか？

\* ラベルワークとはある人間の知的活動、とりわけ発信・交流および（知識生産のための）図解思考の道具（媒体）としてラベルを用いる理論と技術の体系である。

筋トレ開始時と3ヵ月後の体力測定値の変化の分析

3クールの利用者計26名の成果について、3ヶ月間の筋トレ前後における体力測定（握力、開（閉）眼片足立ち、ファンクショナルリーチ、長座位体前屈、TIME UP&GO、10m最大歩行）の値の変化を、paired-t検定により評価した（量的分析）。

本事業の利用者にとっての意義の質的分析

クール終了時に「筋力向上トレーニングに参加したことによる利用者の生活、身体的・精神的な変化とは何か？」についてグループインタビューをおこない利用者自由に語っていただいた。テープをおこし、逐語録から内容をラベルワーク技法で分析した（質的分析）。

結果

ラベルワーク技法を用いた課題分析の結果を図1-3に示した。

2005年7月21日 作成

**筋力向上トレーニング事業を大成功させるためには、利用者のことを一番に考え、トレーニングを楽しむ。**

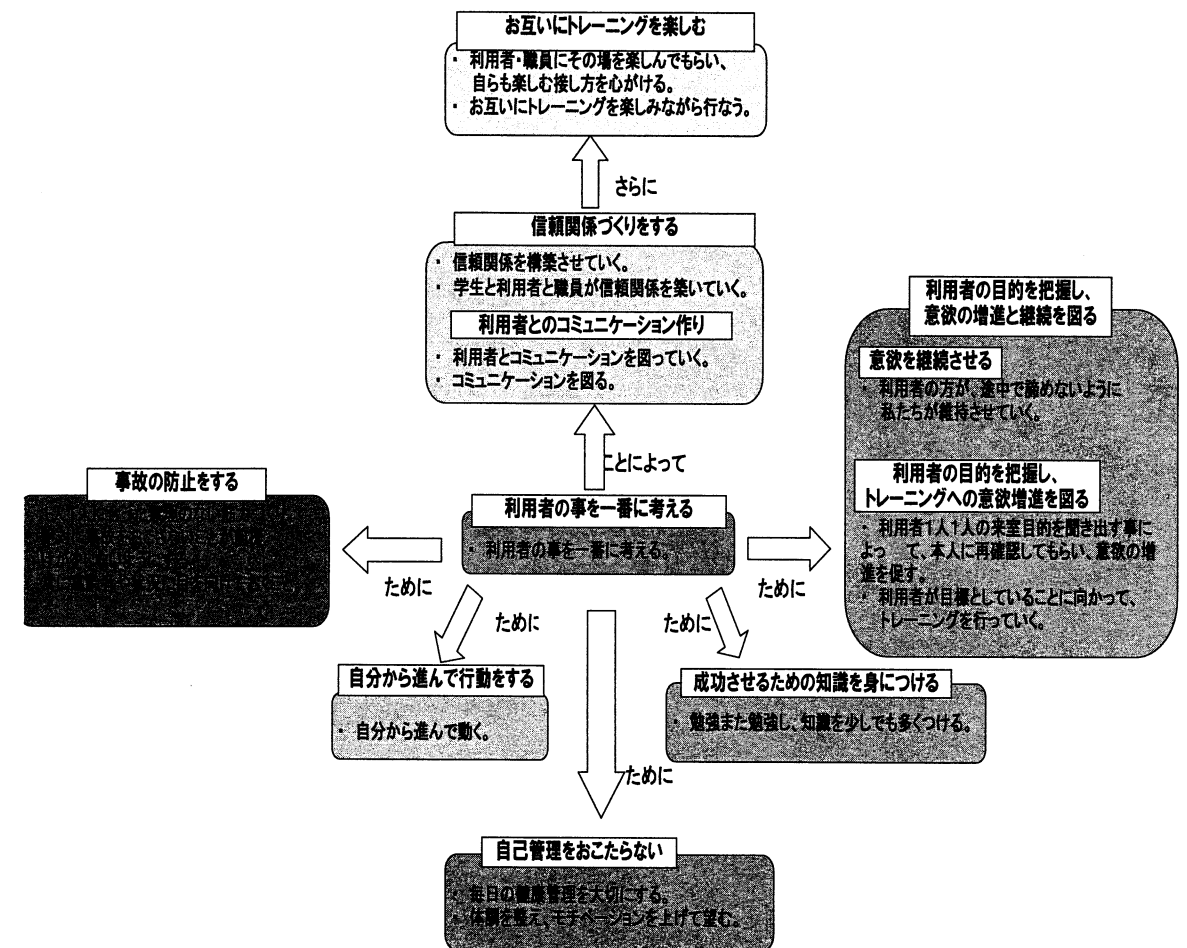


図1. 「筋力トレーニング事業を大成功させるには？」

