

看護学生の元気な高齢者の健康観や保健行動への学びを深める教育の場

—骨粗鬆症と転倒予防の自主グループ活動への参加と卒業研究—

看護学科 准教授 善生 まり子

昨今、政府が健康長寿にむけて「人生 100 年時代構想会議」を設置したように、人生 100 年をどのように活力をもって時代を生き抜いていくか、全世代で考えていくことが必要な時代になりました。人々の健康的な生活を支える一職種である看護職は、病気や介護の必要な人々を支えると共に、より一層、疾病予防や健康増進に力を入れた活動を展開しなければなりません。老年期になると、病気や加齢による心身の衰退は個人差が大きくなりますから、それらの活動は社会的な要請でもあります。

しかし、健康は個人の生活史や価値観などの内面的なこと、生活習慣などに関わることです。看護職が専門職であっても自分が辿ったことのない人生の大先輩（老年期にある人々）から学ぶ姿勢を忘れてはなりません。特に、本学の看護学生のように、これからの看護を背負っていくだろう人材の育成には、患者という立場の高齢者だけではなく、社会的な活動をしている元気な高齢者との世代間交流の機会を意図的にもつことで、学びは深く広がりをもっていくと思います。

そこで、看護学生の学びの場となっている骨粗鬆症と転倒予防を目的とした元気高齢者の自主グループ活動を紹介し、次に看護学生の卒業研究について触れようと思います。

1. 高齢者の自主グループ活動

さいたま市岩槻区や春日部市庄和地区などにお住まいの方々が、それぞれに 20 名ほどの自主グループをつくり、共に支え合いながら健康維持・増進や疾病予防のために定期的に体を動かす場や機会を設けています。年齢や体力に応じたストレッチングや筋力増強運動、バランス運動、衝撃運動、歩行等を組合せた基本的な運動プログラムにそって行われます。もちろん、筋力の低下や腰、背中、足などの痛みには十分配慮されています。時々、栄養学の専門家による食生活の勉強会も行われています。

近隣に住んでいても、それまでつながりのなかった住民同士の自主グループ活動が可能になったきっかけは、平成 15 年より本学理学療法学科教授の藤縄 理（ふじなわ おさむ）先生を中心に理学療法学、医学、栄養学、看護学などの専門家チームで取り組んでいる研究事業「住民主体の骨粗鬆症と転倒の予防教室」（以下、予防教室とします）の成果です。

研究事業では、研究に協力して下さった地域の高齢者の方々を対象に、最初に各運動の目的と原則や注意点を理解できるように説明します。同時に、運動プログラムを繰り返し指導します。ある程度自信がついた時点で、個々人が運動を自立して行えるよう促し、自主運営へと導いていきます。他方、運動の効果を相互に確かめるために年1,2回体力測定を行なっています。その結果、長期的かつ継続的に自主グループ活動へ参加することによって、年齢を重ねても柔軟性や持久力は向上し、転倒予防に効果があることがわかってきました¹⁾。

2. 健康的に老いを生きるモデル

筆者がこの研究事業の共同研究者（看護学の専門家）になって約10年経ちました。

研究事業を介した交流とはいえ、各地域で自主グループ活動を行う高齢者の方々のいきいきとのびのびとした佇まい、背筋の伸びた姿勢、元気な声、笑顔などから、健康的に老いを生きるモデルとして、また来し方行く末など教わることの多さに気づきました。

そこで、3年前から、自主グループ活動の場を看護学生の卒業研究の調査フィールドに据えて、フィールドの中に学生が身を置いて世代間交流を通して、元気な高齢者の健康観や保健行動の実際を学び、看護学生の高齢者観が広くなり深められるよう、自主グループ活動への参加を促しています。



写真 体力測定を手伝う看護学生



写真 血圧測定を行う看護学生

3. 看護学生の卒業研究テーマ

さいたま市岩槻区（グループ名：かがやきハッピー）と春日部市庄和地区（グループ名：藤和会）の骨粗鬆症と転倒予防の自主グループなどの高齢者の皆さまに調査協力をお願いし、筆者が指導した、看護学生の卒業研究テーマは以下のとおりです。

看護学生は、元気な高齢者の健康観や保健行動など関心のある事柄を、研究の視点から「問い」を立てて、個別またはグループでインタビューを行ったり、アンケート調査などを行ったりして学びを深めています。調査後は、調査協力いただいた高齢者の方々からおくっていただいたエールを思い出しながら、卒業論文の作成に取り組むことによって、専門職にとって必要な論理的思考力を鍛えていきます。

1) 平成 27 年度

- ・ 高齢者の認知症に関するイメージと予防の意識
- ・ 運動習慣のある高齢者の介護予防に関する意識の特徴—活動期間の差による比較
- ・ 介護の経験が高齢者のセルフケア認識に与える影響
- ・ 高齢者の描く看護師のイメージ

2) 平成 28 年度

- ・ 高齢者が自身の終末期について周囲と話し合うきっかけとなる要因

3) 平成 29 年度

- ・ 健康教室が地域高齢者の心身に与える主観的な効果
- ・ 健康教室は高齢者が生きがいをもち生活できるような機能を担っているのか

【引用文献】

- 1) 藤縄理：住民主体のフレイル予防教室：15 年間の研究事業の取り組み. 看護技術, 63 (13) : 59-63, 2107

* 写真の使用については、皆様の承諾を得ています。