

公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団

在宅高齢者における「意味のある作業」に 着目したリハビリテーション支援 プログラムの創造

2012 年度（前期）一般公募「在宅医療研究への助成」

平成 25 年 8 月 31 日

馬場千夏(京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 大学院生)
岡橋さやか(京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 助教)
能村友紀(新潟医療福祉大学医療技術学部作業療法学科 講師)
二木淑子(京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 教授)

第1章 背景

現在我が国では、65歳以上の高齢者を含む世帯は全体の4割であり、そのうち「単独世帯」・「夫婦のみの世帯」が過半数を占める¹⁾。地域では介護予防への取り組みが推進され、高齢者が介護や支援を受けずに自立生活を長く営むことが目標とされている。リハビリテーション領域、特に作業療法分野では、高齢者に対し「意味のある作業」を用いた介入が推進されている。「意味のある作業」とは「本人にとって価値のある活動」とされており²⁾、生活機能維持やQOL向上といった効果が期待されている。しかし主観的に価値のある活動は多様であり、リハビリテーション介入にどのように具現化させることができるのか明確ではない。

そこで、我々は地域在住高齢者を対象に「意味のある作業」の構成要素、および高齢者の生活の幅を狭める要因である転倒恐怖感による活動自制の実態を把握するための予備調査を実施した^{3) 4)}。その結果、「意味のある作業」は『生活の振り返り』『家庭機能』『自己研鑽』『人との交流』『家族との関係性』の5要素で構成されていた。また地域在住高齢者の37%が移動に関連する活動を転倒恐怖感により自制していることが明らかとなった。

これらを踏まえ、本研究では地域在住高齢者の「意味のある作業」とそれを構成する5要素、また転倒恐怖感による活動自制および求められている介護予防サービスについての実態を把握することを目的とした調査を実施した。

第2章 方法

1. 対象者

関西地方（大阪，京都，兵庫）および関東・北陸地方（神奈川，新潟）に住む65歳以上の男女222名を対象とした。対象者の抽出は、2013年2月～3月に地域包括支援センター等を通じて行った。このうち、アンケート調査に対する回答率が70%以下であった12名を除外し、210名を分析対象とした。

2. 調査項目

郵送法または配布回収法による自記式質問紙調査を行った。調査項目を表1に示した。対象者の回答の負担を減らすため、調査票はチェックリスト方式を採用した。調査に用いた調査票を付録1に示した。

3. 統計解析

調査項目について、基本統計、性別間の比較(t検定)、相関分析を行った。分析にはJMP9を用い、統計学的有意水準は5%とした。

4. 倫理的配慮

研究対象者には、調査の意義、目的、方法、個人情報保護、調査成果の公表、調査への同意（同意撤回）について説明し、同意を得た。また、収集した調査票は連結可能匿名化を実施し、作成した対応票には氏名は記載せず、番号と収集データのみとした。

表 1. 調査項目

I. 基本情報	年齢、性別 住環境（地域環境、世帯構成、生活様式） ICT利用（携帯電話／パソコン使用の有無、情報収集手段） 治療中疾患 主観的健康度／経済状況／生活満足度
II. 日常生活機能チェックリスト	基本チェックリスト 老研式活動能力指標
III. 転倒歴	過去1年間の転倒歴（転倒回数、転倒場所、転倒時外傷の有無） 転倒恐怖感による IADL の活動自制
IV. 日常生活と意味のある作業	意味のある作業の内容 構成5要素についての Visual Analog Scale（以下 VAS）
V. 利用したい介護予防サービス	21項目の介護予防サービスについての VAS
VI. QOL	SF-8

第3章 結果

1. 対象者の基本特性

対象者の基本情報を、表 2 に示した。対象者の平均年齢は 73.7 ± 7.0 歳、男性 66 名 (31.4%)、女性 144 名 (68.6%) であった。

2. 日常生活機能チェックリスト

基本チェックリスト合計得点は、 6.1 ± 5.1 点、老研式活動能力指標は 11.6 ± 2.2 点であった。

3. 転倒歴

過去1年間に転倒したと回答した者は、63 名 (30.3%) であった。このうち1年間に1回転倒した者は 35 名 (16.8%)、2回以上転倒した者は 27 名 (13.0%) であった。転倒恐怖感による活動自製の程度を IADL 別に調査した結果を、表 3 に示した。転倒恐怖感によ

り自制している IADL は、上位からパートなどで働く (21.6%)、ボランティアをする (17.2%)、車を運転する (15.8%)、自転車に乗る (15.0%)、旅行に行く (10.3%) であった。また、転倒恐怖感により気を付けている活動は、上位からバスに乗る (28.5%)、通院する (25.3%)、買物をする (23.9%)、電車に乗る (22.8%)、運動やスポーツをする (22.3%) であった。

4. 日常生活と意味のある作業

意味のある作業は、「〇〇のために、△△こと。」と書かれた枠への自由記述で回答を得た。詳しい結果を表 4 に示した。また、予備調査で明らかとなった意味のある作業を構成している 5 要素についての VAS を男女別に比較した (表 5) ところ、男性に比べて女性は、家庭機能が有意に高かった。

5. 利用したい介護予防サービス

筆者らが提案する 21 項目の介護予防サービスについての回答を、表 6 に示した。求められている介護予防サービスは、上位から体を動かす地域のグループ活動、文化的な習い事をする地域のグループ活動、買物代行サービス、家の中の難しい作業代行サービス、(介護) タクシーボランティア、であった。

6. QOL 指標との相関

QOL 指標である SF-8 の PCS, MCS, 主観的健康観, 主観的経済状況, 生活満足度, 基本チェックリスト合計点, 老研式活動能力指標, 自制活動数の 8 項目について、各組合せにおける Spearman の順位相関係数 (p) を算出した (表 7)。PCS と主観的健康観 ($p=0.52$)・基本チェックリスト合計点 ($p=-0.54$)・自制活動数 ($p=-0.56$)、主観的経済状況と生活満足度 ($p=0.68$)、基本チェックリスト合計点と老研式活動能力指標 ($p=-0.62$)・自制活動数 ($p=0.53$) に高い相関が認められた。

表 2. 基本情報

	n=210	n (%)	Mean±SD
年齢			73.7±7.0
性別	男性	66 (31.4)	
	女性	144 (68.6)	
地域環境	都市部	167 (92.8)	
	農村・中山間部	13 (7.2)	
世帯構成	独居	43 (23.7)	
	夫婦のみ	72 (35.0)	
	子供／孫と同居	68 (33.0)	
	その他	23 (11.2)	
生活様式	和式	44 (23.7)	
	洋式	41 (22.0)	
	和洋折衷式	100 (53.8)	
	その他	1 (0.5)	
ICT 利用者	携帯電話／スマートフォン	85 (43.4)	
	コンピュータ／パソコン	98 (48.0)	
情報収集手段 (複数回答可)	新聞	184 (87.6)	
	テレビ	205 (97.6)	
	ラジオ	65 (31.0)	
	雑誌	68 (32.4)	
	その他	15 (7.2)	
治療中疾患あり		170 (82.5)	
主観的健康感	とても健康	33 (15.8)	
	まあまあ健康	142 (67.9)	
	あまり健康でない	28 (13.4)	
	全く健康でない	6 (2.9)	
主観的経済状況	とてもゆとりがある	3 (1.4)	
	まあまあゆとりがある	146 (69.9)	
	やや苦しい	52 (24.9)	
	とても苦しい	8 (3.8)	
生活満足度	とても高い	12 (5.7)	
	まあまあ高い	138 (65.7)	
	やや低い	53 (25.2)	
	とても低い	7 (3.3)	

表 3. 転倒恐怖感による活動自制 n(%)

IADL 項目	転倒恐怖感なし	転倒恐怖感あり			活動なし
		自制なし	気を付ける	自制あり	
料理をする	116 (61.1)	24 (12.6)	33 (17.4)	3 (1.6)	14 (7.4)
食事の用意をする	114 (59.1)	28 (14.5)	32 (16.6)	4 (2.1)	14 (7.3)
電話にすぐに対応する	120 (60.1)	30 (15.2)	41 (20.7)	0 (0.0)	6 (3.0)
テレビを観る	147 (74.6)	36 (18.3)	12 (6.1)	1 (0.5)	1 (0.5)
洗濯物を干す	109 (56.2)	27 (13.9)	42 (21.6)	5 (2.6)	10 (5.2)
新聞を取りに行く	120 (63.2)	33 (17.4)	24 (12.6)	5 (2.6)	7 (3.7)
外出の準備をする	122 (62.6)	25 (12.8)	43 (22.1)	3 (1.5)	2 (1.0)
戸締りをする	122 (63.2)	29 (15.0)	35 (18.1)	3 (1.6)	4 (2.1)
自転車に乗る	75 (41.7)	9 (5.0)	32 (17.8)	27 (15.0)	37 (20.6)
車を運転する	63 (41.4)	6 (3.9)	12 (7.9)	24 (15.8)	47 (30.9)
電車に乗る	107 (56.6)	12 (6.3)	43 (22.8)	5 (2.6)	22 (11.6)
バスに乗る	104 (53.9)	14 (7.3)	55 (28.5)	6 (3.1)	14 (7.3)
家族や友人と会う	119 (62.0)	31 (16.1)	30 (15.6)	5 (2.6)	7 (3.6)
買物をする	116 (58.9)	28 (14.2)	47 (23.9)	2 (1.0)	4 (2.0)
銀行に行く	114 (59.4)	26 (13.6)	39 (20.4)	3 (1.6)	8 (4.2)
通院する	113 (58.2)	25 (12.9)	49 (25.3)	2 (1.0)	5 (2.6)
運動やスポーツをする	79 (44.1)	19 (10.6)	40 (22.3)	17 (9.5)	24 (13.4)
習い事に行く	83 (47.2)	13 (7.4)	25 (14.2)	18 (10.2)	37 (21.0)
パートなどで働く	36 (25.9)	4 (2.9)	7 (5.0)	30 (21.6)	62 (44.6)
ボランティアをする	63 (38.7)	10 (6.1)	12 (7.4)	28 (17.2)	50 (17.2)
旅行に行く	85 (45.9)	13 (7.0)	37 (20.0)	19 (10.3)	31 (16.8)

表 4. 意味のある作業の内容

回答数	〇〇のために	回答数	△△こと
109	家族	73	食事を作る
68	自分	19	掃除をする
64	健康	18	歩く
18	子供	16	運動をする
16	夫, 認知症予防	13	健康でいる, ボランティアをする
12	自分と家族	11	習い事をする, 散歩をする, 洗濯をする
11	地域	9	ウォーキングをする
10	近所の人	7	買物に行く, 体操をする
9	孫	6	お喋りする, 趣味を持つ, 仕事をする, 健康管理をする, 通院する
8	高齢者, 生活, 一人暮らし	5	外出する, 旅行に行く, 庭の手入れをする, 認知症にならない, 畑仕事をする, 人との交流, 野菜作りをする
7	友人	4	病気にならない, 家事をする, 身体を動かす, 楽しく過ごす, 食事をする, プールに行く
6	母, 老人クラブ	3	働く, 農作業をする, サークル活動をする, リハビリに通う, 老人クラブの仕事をする
5	妻, 寝たきりにならない, 迷惑をかける	2	ジムに通う, 食事サービスのボランティアをする, など 17 回答
4	健康維持, 家族の健康, 楽しみ, 病気予防	1	友人と会話する, 墓参りをする, など 183 回答
3	高齢者夫婦, 自治会, 趣味, 体力維持, 一人暮らしの人		
2	食事, ストレスをためない, 転倒予防, 習い事, 肥満防止, 老化防止		
1	明るくいる, 足腰を鍛える, など 87 回答		

表 5. 意味のある作業の構成 5 要素についての男女別比較

5 要素 (VAS, Mean±SD)	男 (n=66)	女 (n=144)	p 値
生活の振り返り	69.2±24.5	62.8±25.5	n. s.
家庭機能	60.6±29.1	70.9±24.0	p<0.05
自己研鑽	65.4±29.1	64.9±26.5	n. s.
人との交流	70.6±25.2	68.1±25.3	n. s.
家族との関係性	60.3±30.9	66.9±28.0	n. s.

表 6. 求められている介護予防サービス

質問票 No.	サービス	Mean±SD
1.	体を動かす地域のグループ活動	59.7±31.0
2.	文化的な習い事をする地域のグループ活動	58.1±30.6
6.	買物代行サービス	55.3±33.8
8.	家の中で難しい作業代行サービス	55.1±33.3
4.	(介護) タクシーボランティア	51.9±35.0
5.	配食サービス	51.1±34.1
11.	血圧測定による体調管理サービス	51.0±35.0
17.	安心見守りサービス	50.3±35.5
20.	傾聴ボランティア	48.7±34.6
7.	家事代行サービス	47.9±33.4
12.	活動記録による体調管理サービス	47.6±33.5
14.	認知症予防プログラム提案サービス	47.1±33.5
10.	家族とのテレビ電話サービス	47.1±33.6
9.	医師とのテレビ電話サービス	47.0±33.8
3.	付添人ボランティアの派遣サービス	45.2±34.5
15.	携帯電話やパソコンの使い方を教えるサービス	44.9±33.2
13.	運動プログラム提案サービス	41.3±31.9
16.	予定を知らせるアラームサービス	39.2±33.2
18.	インターネットでの交流サービス	38.0±32.7
21.	パソコングループ活動	36.7±32.2
20.	年賀状や自分史作成サービス	36.3±32.6

表 7. QOL 指標との相関 : Spearman の順位相関係数

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
①PCS		0.12	0.52**	0.20*	0.25*	-0.54**	0.26*	-0.56**
②MCS			0.46**	0.26*	0.31**	-0.44**	0.27**	-0.25*
③主観的健康観				0.30**	0.36**	-0.40**	0.22*	-0.30**
④主観的経済状況					0.68**	-0.18*	0.16*	-0.16*
⑤生活満足度						-0.30**	0.12	-0.21*
⑥基本チェックリスト合計点							-0.62**	0.53**
⑦老研式活動能力指標								-0.26*
⑧自制活動数								

* : p<0.05, ** : p<0.0001

第4章 考察

1. 転倒恐怖感による活動自制の実態

パートで働く、ボランティアをするなど、自宅外における活動量の大きい活動を自制していると回答した者が多かった。それに対し、転倒恐怖感があり気を付けて行っている IADL は、バスに乗る、通院する、買物をする、など地域在住高齢者にとって身近であり、生活に密着した活動であった。先行文献では、在宅要介護者が困難と感じている作業は「歩くこと」「持ち上げることと運ぶこと」と報告されている⁵⁾。通院や買物などは、鞆や買物袋などの荷物を持って歩くこと（応用歩行）が必要な作業であるため、転倒恐怖感が強く生じ、気を付けながら行っている者が多いと考えられる。

2. 意味のある作業

先行研究で明らかとなった意味のある作業を構成する 5 要素⁴⁾のうち、『家庭機能』は男性に比べて女性において VAS 得点が高いことが明らかとなった。意味のある作業の具体的な内容の自由回答に関しても、「家族」のために「食事を作る」という回答が最も多かった。特に女性は、家族に対して食事を作るという、健康管理の役割を家庭内で担っていることが影響していると推測できる。

3. 地域在住高齢者に求められる介護予防サービス

VAS 得点が高かったものは、体を動かす地域のグループ活動、文化的な習い事をする地域のグループ活動の上位 2 項目であった。地域在住高齢者に対する介護予防サービスとして、地域でのグループ活動の提案が重要であることが明らかとなった。以下買物代行サービス、家の中で難しい作業代行サービス、(介護) タクシーボランティアと続いているが、これは自宅で暮らす高齢者が、自分では少し難しいことを気軽に頼めるサービスを求めていると考えられる。反対に、インターネットでの交流サービスや、パソコンでのグループ活動については VAS 得点が低かった。ICT サービスが広がっていることに対し、高齢者世代での活用や、利用への希望は未だ身近でないことがうかがえる。

4. QOL と活動自制との関係

QOL 指標である SF-8 のうち、身体的健康をあらわすサマリースコア PCS と自制活動数は、 $r=-0.56$ と高い負の相関を示した。これは、自制活動数が多くなるほど身体的健康に関する QOL は低下することを示している。また、自制活動数は基本チェックリスト合計点と高い相関 ($r=0.53$) を示している。要介護化リスクが高まるほど自制する活動が増え、生活範囲の狭小化が起こると考えられる。

謝辞

本研究は公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成により実施いたしました。ここに深く感謝申し上げます。またアンケート調査にご協力いただいた地域在住高齢者の皆さま、アンケート調査の実施にお手伝いいただきました各地域包括支援センター等職員の皆さまに心より感謝いたします。

感想

本研究は、地域在住の高齢者の転倒恐怖感による活動自制の実態について、アンケートを用いて調査したものである。当初、対象は近畿・北陸地方を予定していたが、関東地方も加え、多地域の対象者への調査を実施することができた。転倒恐怖感による活動自制の実態は、上記で報告した通りであり、活動量の大きい IADL に自制が生じていることが明らかとなった。しかし、そのように生活の幅が狭まってきている高齢者がどのような介護予防サービスを利用したいと考えているのか、具体的なプログラム等に関してはアンケート調査の中で深めていくことが困難であった。今後は、本研究の成果を、在宅医療をはじめとした、介護予防サービスの提供に役立てていきたいと考えている。

参考文献・引用文献

- 1) 厚生労働省：平成 23 年度版高齢社会白書
- 2) 今井忠則，斉藤さわ子：意味ある作業の参加状況が健康関連 QOL に及ぼす影響—健康中高年者を対象とした 6 ヶ月間の追跡調査—。作業療法 30：42-51，2011
- 3) UMABA C, SEWO SAMPAIO P. U., OKAHASHI S, KOYAMA M, NOMURA T, FUTAKI T：The “Meaningful Occupations” and Self-Restrain Activities Due to the Fear of Falling Among Community-Dwelling Older Adults in Japan. 健康科学 8. 1-7, 2012
- 4) 馬場千夏：地域在住高齢者における QOL 向上を目指す作業療法介入の探索的研究。2012 年度京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻修士論文
- 5) 古関友美，永井善大，山西葉子，友利幸之介，東登志夫：国際生活機能分類による在宅要介護者が日常生活において困難と感じている作業に関する調査。作業療法 28：385-395，2009

付録 1.

I. 基本情報

研究 ID : _____

まず、あなたの基本的情報についてお聞きします。当てはまるものにチェック✓してください。

1. 年齢、性別についてお答えください。 _____ 歳 男 女

2. 住んでいる地域についてお答えください。
都市部 (商業地 住宅地) 農村・中山間部 (住宅地 その他 ())

3. あなたの世帯 (同居しているご家族) についてお答えください。
単身 夫婦二人 ご本人と子供 ご本人と子供と孫 その他 ()

4. 住まいの主な様式についてお答えください。
和式 (畳・床上と座卓, 布団) 洋式 (椅子とテーブル, ベッド)
和洋折衷 (食卓とトイレなどが洋式) その他 ()

5. 携帯電話やスマートフォンを使っていますか。
毎日 週 2~3 回 週 1 回以下 使っていない
携帯電話やスマートフォンは持っていない

6. コンピュータやパソコンでのインターネット通信をしていますか。
毎日 週 2~3 回 週 1 回以下 使っていない
コンピュータやパソコンは持っていない

7. あなたが色々な社会の情報を得るのは、以下のうちどれですか (複数回答可)。
新聞 テレビ ラジオ 雑誌 その他 ()

8. 服薬あるいは通院による治療中の疾患がありますか (複数回答可)。
ない ある → 以下のうち、当てはまるものにチェックをつけてください。
高血圧症 糖尿病 高脂血症 心疾患 呼吸器疾患
関節リウマチ 変形性関節症 その他 ()

9. ここ 2 週間、ご自分の健康状態をどう感じていますか。
とても健康 まあまあ健康 あまり健康でない 全く健康でない

10. 現在の暮らしを、経済状態をどう感じていますか。
とてもゆとりがある まあまあゆとりがある やや苦しい とても苦しい

11. 現在の生活の満足感をどう感じていますか。
とても高い まあまあ高い やや低い とても低い

II. 日常生活機能チェックリスト

厚生労働省の基本チェックリストを基に質問をします。はい/いいえにチェック✓して下さい。

- | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 自分で食事の用意ができますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2. 請求書の支払いができますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3. 年金などの書類が書けますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4. 新聞を読んでいますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5. 本や雑誌を読んでいますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6. 健康についての記事や番組に興味がありますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7. 病人を見舞うことができますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 8. 若い人に自分から話しかけることがありますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 9. バスや電車で一人で外出していますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 10. 日用品の買物をしていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 11. 預貯金の出し入れをしていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 12. 友人の家を訪ねていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 13. 家族や友人の相談にのっていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 14. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 15. 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。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 16. 十五分間位続けて歩いていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 17. この1年間に転んだことがありますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 18. 転倒に対する不安は大きいですか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 19. この6か月間で2~3 kg以上の体重減少はありましたか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 20. 身長、体重をお書きください。 (身長: cm) (体重: kg) | | |
| 21. 半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 22. お茶やお汁物等でむせることがありますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 23. 口の渇きが気になりますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 24. 週に1回以上は外出していますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 25. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 26. 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言われますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 27. 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。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 28. 今日が何月何日かわからないことがありますか。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 29. (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 30. (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 31. (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 32. (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 33. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

IV. 日常生活と意味のある作業

日常生活の中で、あなたにとって価値があると思われる活動を、**意味のある作業**といいます。下の例のように、あなたにとって価値のある活動を三つ、具体的に空欄にお書きください。

例	一緒に住む家族の ために、 栄養のある食事を作る こと。
1	ために、 こと。
2	ために、 こと。
3	ために、 こと。

上記の中で、最も価値があると思う活動を頭に浮かべ、下の 1~6 の文章について、あなたに当てはまると思われる場所にチェックしてください。引いてください。

全くそう
思わない | チェック例 | | | とても
そう思う

1. この活動は、自己認識、あるいは自分の**生活の振り返り**を得るものである。

2. この活動は、家事や食事管理など、健康的な**家庭機能**を持つものである。

3. この活動は、習い事や色々な人の話を聞くなどして、**自己研鑽**するものである。

4. この活動は、電話での会話、友人との外出など、**人との交流**を促すものである。

5. この活動は、墓参りや、子どもや夫など**家族との関係性**を感じるものである。

6. その他に思いつく価値があれば下にお書き下さい。

V. 利用したい介護予防サービス

あなたが今後、利用したいと思われる介護予防サービスについてお聞きします。以下の質問について、あなたに当てはまると思われる場所に線を引いてください。

チェック例

全く利用
したくない

とても
利用したい

1. 運動やスポーツなど、体を動かす地域のグループ活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 手芸や楽器の演奏など、文化的な習い事をする地域のグループ活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 通院などの外出時、付添人ボランティアの派遣サービス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 通院などの外出時、送り迎えしてくれる（介護）タクシーボランティア	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 買物に行けない時などに、自宅に食事を届ける配食サービス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 重たいものやかさばるものの買物をするとき、自宅に届ける買物代行サービス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 料理や掃除などの家事を代行してくれるサービス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 電球を換えるなど、家の中の自分では難しいことを気軽に頼めるサービス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 毎日の体調を、決まった時間に医師などがテレビ電話で確認するサービス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 毎日の体調を、決まった時間に家族などがテレビ電話で確認するサービス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 自宅で血圧を測定した数値が、医師などへ自動的に送られ、体調を	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

管理するサービス

12. 一日の活動の様子を機械で記録し、結果が医師などへ自動的に送られ、体調を管理するサービス

13. パソコンで、年齢や身長・体重などを登録すると、運動プログラムを提案するサービス

14. パソコンで認知機能を検査し、あなたに合った脳トレなどの認知プログラムを提案するサービス

15. 携帯電話やパソコンの使い方を教えてくれるサービス

16. アラームなどであなたの予定を知らせてくれるサービス

17. センサーで体の動きを感知し、何日か動かなかったら通報する安心見守りサービス

18. インターネットでの、同年代の人との交流が簡単にできるサービス

19. 年賀状や自伝・自分史をパソコンで作成するサービス

20. 心配事や心細くなったときに、同年代の人が話を聞いてくれる傾聴ボランティア

21. 近所の人とパソコンやインターネットについて教え合う、パソコングループ活動

質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。アンケートの内容について、わからないことがありましたら、お気軽に下記までご連絡ください。

〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町 53

京都大学大学院 医学研究科 人間健康科学系専攻 リハビリテーション科学コース
作業療法学講座 臨床認知神経科学分野 二木淑子研究室

馬場 千夏（うまば ちなつ）