

III 社会貢献・地域連携推進事業

平成 30 年度 私立大学研究ブランディング事業―地域共生のための対人援助 システムの構築と効果に関する検証 看護・医療福祉研究部門活動報告

責任者：土肥敏博 副責任者：讃井真理、加藤重子
高齢者カフェ推進員：森田克也、前信由美、田村和恵
石川孝則、岩本由美、新川雅子、平岡正史
平光 修
認知症カフェ推進員：山内京子、大塚 文、進藤美樹
林 君江、浅香真由巳、今坂鈴江、高橋登志枝
風間栄子、岡田京子、池田龍也、空本恵美

呉市の高齢化率は平均 33.6%と全国平均 27.3%を上回っており、40%を超える地区が 7 カ所もある。また、全国健康寿命ランキングにおいては、広島県は男性で 27 位、女性は 46 位と最下位を記録し、第 1 位の愛知件に比べて 3 年近くも短い。このような超高齢社会が進み、要介護を要する期間が長いほど認知症者も増える。我が国では、2025 年には認知症者数が 700 万人を超えるとの推計値が発表されている（厚生労働省新オレンジプラン 2015 年）。高齢者の健康維持・増進、健康寿命の延伸、認知症の予防・早期発見ならびに認知症者の支援、サポーターの養成は益々重要な課題となっている。

看護・医療福祉研究部門では、平成 28 年度に実施した呉市を中心とする既設の高齢者カフェと認知症カフェの実態調査分析結果を参考に、平成 29 年度はカフェを試行し、見出された課題を基に平成 30 年度は、高齢者カフェにおいては大学を拠点とした“集団カフェ”、“虚弱な方の個別カフェ”に加えて呉市の高齢者を主に対象として“出張型カフェ”や地域の行事で広い世代が集う“イベントカフェ”を実施し、各種健康調査を行った。得られたデータを分析しどのような健康指導が有効か明らかにする。認知症カフェは大学および地元の呉市阿賀集会所拠点とし、地域の人を対象とした健康調査やテーマイベント、足浴、手浴など多彩なプログラムから成る“あがりんさい”を実施した。また呉市内の認知症カフェに学生を派遣する“学生派遣型カフェ”を実施し、その効果の検証を行っている。両カフェにおいて、学生参加は、学生自身および市民参加者にとって有益な効果をもたらしている。また、高齢者サポーター養成プログラム、認知症サポーター養成プログラムの開発を行っている。

I 「来んさいカフェ：呉」看護・高齢者カフェの研究報告 高齢者健康支援のための HGB 看護カフェプログラムの開発と、高齢者カフェサポーター養成プログラムの検証

1. 研究・活動の目的

中枢中核都市として「特徴を活かした自律的で持続的な社会を創生することを目指す」という役割を担うこととなった呉市は、中核市の中でも特に高齢化が進んでいる市でもある。高齢者の

健康増進と各種疾病・介護の予防、健康寿命の延伸、生きがい感、自律・自立支援は大きな課題である。本事業の目的は、健康寿命延伸に繋がるより効果的な活動を、唾液という苦痛を伴わない指標を用い、介護予防活動をより効率的に行うためのエビデンスを創出すること、また地域住民に健康自己管理の一つとして利用していただく HBG 看護カフェ（高齢者カフェ）を展開し、エビデンスに基づいた活動プログラムを検証することである。そして学生や地域のマンパワーを活用した高齢者カフェサポーター養成プログラムの実施と、その効果を検証することを目的としている。平成 30 年度は健康維持に必要なエビデンスの検証と、学生のサポーターとしての参加による効果の検証を目的として活動を行った。

2. 高齢者カフェの活動状況

1) 「来んさいカフェ・呉」高齢者カフェチームの活動

平成 30 年度は、5 回の集団カフェと、5 回の個別カフェを実施した。昨年度から実施してきたカフェで、参加者はのべ 500 名を超えた。昨年度 4 か所の開催場所が 7 か所に増え、調査内容も血管硬化度・ストレス測定を増やし、より関心と興味を引く内容とした。

2) 平成 30 年度の高齢者カフェ実施状況

① 地域密着型出張カフェ

(1) 場 所：呉市街地のマンション集会所

日 時：①2018 年 5 月 26 日(土)10：00～13：00

②11 月 24 日(土)10：00～13：00

参加者：①②のべ 51 名

内 容：①血管硬化度・ストレス測定、ヘモグロビン A1c、活動量計、物忘れ診断、タッチエム、InBody、睡眠と咀嚼に関する質問紙調査、健康相談

土肥先生の健康講座「睡眠と認知症」、

②Inbody、血管硬化度・ストレス測定、ヘモグロビン A1c、物忘れ診断、タッチエム、健康相談、唾液検査

土肥先生の健康講座「健康へのヒント」

教 員：①讃井真理、森田克也、前信由美、田村和子、岩本由美、新川雅子、平岡正史
平光 修、土肥敏博（計 9 名）

②讃井真理、森田克也、前信由美、田村和子、岩本由美、石川孝則、新川雅子
平岡正史、平光 修、土肥敏博（計 10 名）

学生サポーター：①看護学科保健師コース 3 年生 4 名 ②看護学科 1 年生 3 名

(2) 場 所：宮原まちづくりセンター2 階（新規）

日 時：6 月 16 日（土） 10 時～13 時 （40 名予定）

参加者：48 名

内 容：骨密度、血管硬化度・ストレス測定、ヘモグロビン A1c、活動量計、物忘れ診断、タッチエム、InBody、健康相談、唾液検査、

教 員：讃井真理、森田克也、前信由美、田村和子、岩本由美、新川雅子、平岡正史

平光 修、土肥敏博（計 9 名）

学生サポーター：1 年生 9 名

専門職サポーター：2 名（看護師；認知症看護実習プログラム修了生）

(3) 場 所：ほのぼのサロン（鹿田集会所 2 階）（新規）

日 時：9 月 19 日（水）13 時から開始 通常のサロンの内容に追加（25 名予定）

参加者：35 名

内 容：血管硬化度・ストレス測定、ヘモグロビン A1c、物忘れ診断、タッチエム、Inbody、
健康相談 土肥先生の健康講座

教 員：讃井真理、森田克也、前信由美、田村和子、岩本由美、新川雅子、平岡正史
平光 修、土肥敏博（計 9 名）

(4) 場 所：東小坪自治会館（新規）

日 時：10 月 06 日（土）10：30－14：30 受付（25 名予定）

参加者：35 名

内 容：骨密度、Inbody、唾液検査、血管硬化度・ストレス測定、ヘモグロビン A1c、
物忘れ診断、タッチエム、健康相談、健康講座（土肥先生）

教 員：讃井真理、森田克也、前信由美、田村和子、岩本由美、石川孝則、新川雅子
平岡正史、平光 修、土肥敏博（計 9 名）

学生サポーター：1 年；胡内翔太、平田和寛、内田美結 2 年；広本瑠璃、松岡怜奈
4 年；新川真琴、宇戸ひかる

専門職サポーター：2 名（前本学教授と本学看護学研究科学生）

② イベントカフェ：2018 年 7 月末予定していましたが、西日本豪雨災害のため中止となった。

③ 個別カフェの開催

場 所：阿賀キャンパス内 各種集会所

日 時：2018 年 5 月～2019 年 3 月 28 日で 5 回

内 容：活動量計による活動量と活動強度による健康支援、脳の元気度等を中心として、
体内筋肉量及び水分量や骨密度を個別に対応、唾液採取

参加者：学内；活動量計 17 名、健康調査のべ 20 名

出 張；活動量計 13 名、健康調査のべ 13 名

教 員：讃井真理、森田克也（計 2 名）

④ 出張カフェ

日 時：2019 年 3 月 31 日（日）

場 所：学外

内 容：①血液自己採血（A1c）、血管健康度とストレス度、調査結果の相談、

教 員：讃井真理、森田克也（計 2 名）

3. 結果

1) 高齢者健康実態調査の結果

カフェに参加した 500 名のうち、研究同意が得られ、調査項目に欠損値の少ない 293 名、平均

年齢 71.4 ± 0.47 (SE) 歳（男性 98 名、女性 195 名）で、48.0% が身体症状を意識していた。体で気になることは筋力、体重、痛みであり、日ごろ食生活で気を付けていることは塩分、脂肪、カロリーの順で多かった。何らかの疾患や症状を持つ方が 48%、運動習慣がある方は 66.9%であった。運動習慣の内容はウォーキング・散歩、体操、水泳の順で多く、20 種類という多様な活動を行っていた。運動の頻度は週に 1~2 回が一番多く、週に 3 回以上とほぼ毎日が同数であった。他者との交流状況も外出の頻度は買い物等で週 3 回以上が一番多かった。食事はほぼ全員が 3 食を規則的に摂取していた。排泄（排便）に満足していない人が 15.7%いた。

平均睡眠時間は 7.05 ± 0.13 時間で睡眠状況への満足していない人は 38.1%、夜間の覚醒する人は約半数であり、日中の眠気を感じていると回答した人は 9.1%であった。睡眠薬を服用している人は 14.0%であり、午睡している人が 36.4%であった。精神的健康パターン診断検査では、74% がハツラツ型とゆうゆう型で良好な方が多かった。ふうふう型とへとへと型は 25%であり、個々にあった活動を維持しながら精神的健康度を維持することへの支援の重要性が示唆された。

プレサルコペニアの指数でとなる四肢骨格筋指数 (SMI) は 6.53 ± 0.01 kg/m² で、加齢に伴い減少を認め、大腿四頭筋厚及び握力に相関があった。高血圧、糖尿病のある者は、ない者より SMI が有意に高く、骨格筋関連疾患、心疾患、呼吸器系疾患についてもない者が高値であった。また SMI と骨密度の関係では SMI が高いと骨密度 T スコアが高くなることを認めた。運動習慣がある者、外出頻度や他者との交流が多い者は比較的 SMI が標準を保っていた。更に、心理的ストレスが高い者は SMI が低い傾向にあり、SMI を維持・増強するためには、運動に加えて過度の心理的ストレスを軽減させることが重要であることが示唆された。

生活背景によっても SMI に特徴がみられた。山歩き習慣ありグループは SMI が他の地域よりも高い値を示し、中山間地域は市街地グループと SMI は同程度であるが、骨格筋量・タンパク質量が低値であった。SMI が基準より低値を示すものは 34%であった。沿岸地域はサルコペニアの基準より下回る者が多かった。中山間地域は坂が多い立地による活動量の低下が示唆され、沿岸地域は、起伏の無い立地による活動強度の低下が示唆された。中山間地域へは活動量の増加を促すような支援を、運動グループ及び沿岸地域には活動強度を調整する支援の有効性が示唆された。

2) 6 ヶ月後健康実態調査—身体特性の変化

健康調査に参加した 65 歳以上の高齢者で、6 ヶ月間隔の調査に継続して参加できた 30 名について、四肢及び体幹の筋肉量、物忘れ得点の変化と、物忘れの自覚による各身体的指標の差、さらに物忘れと四肢骨格筋・骨密度との関連を検討した。

全筋肉量と物忘れ得点は 6 ヶ月間で有意な低下はなかった。部位別では下肢筋肉量には有意差はないが、上肢及び体幹筋肉量と骨密度は低下する傾向があった。物忘れの自覚がある者はないものに比べて各筋肉量及び握力が有意に低値であった。また 6 ヶ月で BMI が低下している者は体の重心移動と左右のバランス能力が低い傾向にあった。現在、下肢筋肉の低下であるサルコペニアを予防するための啓発活動は広く行われている。しかし、本研究結果からは上肢及び体幹の筋肉を増強するための活動を推進することも必要であることが示唆された。

3) 唾液中脳由来神経栄養因子(BDNF)を指標とした効果的な介護予防活動の検証

BDNF は神経細胞の新生・生存・保護・成長や、神経間ネットワークの強化、記憶や学習・認知機能など高次脳機能発現において根幹的な役割を果たす重要な因子として注目されている。さらに、BDNF は動物実験で加齢に伴う脳機能の低下や老化・神経変性疾患等の老年症候群への関

わりも指摘されている。

BDNF は唾液腺でも産生され、唾液中に分泌される。唾液中 BDNF は血中に移行し、血液脳関門を経て脳内に移行し、活動する神経に取り込まれ作用することも明らかになってきた。唾液中の BDNF が高次脳機能に影響を及ぼすことは十分予測される。そこで、唾液中 BDNF を指標として、唾液中 BDNF と高齢者の生活背景と心理社会的側面を中心に関連を検討した。加えて、運動機能が低下している高齢者にも容易にでき、唾液 BDNF の分泌を効率よく高めることができる簡単なエクササイズについて探究した。

・唾液 BDNF と生活背景

高齢世代 78 名（男性 42 名、女性 87 名；平均年齢 72.5 ± 6.2 歳）、及び若者世代 21 名（看護女子学生；平均年齢 20.6 ± 0.4 歳）の合計 150 名を対象に唾液中 BDNF 濃度を解析した。学生と高齢者の比較では、唾液中 BDNF 濃度は学生 (44.77 ± 7.56 ng/ml) に比し高齢者では加齢に伴い著しく減少し、若年者の数十分の一であった。唾液中 BDNF は脳の認知機能及び SMI 値と正の関連を認め、心理社会的ストレスとは負の関連を認めた。唾液中 BDNF は HbA1c と中程度の相関を認めている。唾液中 BDNF が“筋肉を鍛え”、“脳を育む”指標として介護予防に活用できることが示唆される。生活背景等による違いについては、山歩きクラブや屋外での活動が多い民生委員では唾液中 BDNF 濃度が高く、マンション住民や丘陵地住民、沿岸地区住民は低濃度であった。マンションや丘陵地在住者には活動量が低い人も多い。運動量及び社会的活動といった刺激により BDNF の発現が促進される可能性が示唆された。

・唾液中 BDNF を効果的に増加させるエクササイズの検討

唾液中 BDNF を増加させ、脳内 BDNF の適切な増加が、認知機能を含む高次脳機能の維持・改善につながるとの作業仮設のもと検証を行い、唾液中 BDNF 濃度は咀嚼運動（60 回/分）により増加を認めた。咀嚼開始 20 分で約 2 倍に増加し、30 分で 2.5 倍、咀嚼中止 60 分後にピーク（約 3 倍）となり、120 分後には静止レベルに回復した。単位時間当たりの分泌量でも同様であった。タンパク質の分泌パターンとは明らかに異なっており、咀嚼運動により唾液腺で BDNF が持続的に産生・分泌されることが示唆された。

認知症予防で有効とされる“適度な運動”や“社会活動”、“ものをよく噛んで食べる”等に科学的根拠を与えることができた。

4) 看護学生のコミュニケーションスキルを中心とした対人援助力、及び世代継承性の検証

看護学生を対象として高齢者カフェサポーター養成プログラムを実施した。カフェに参加した看護学生のコミュニケーションスキルを中心とした対人援助力を独自の尺度で調査した。探索的因子分析で他者への親近性・自己への信頼性・自己の貢献性・社会への価値観の 4 因子が抽出された。カフェ参加前後で各因子得点を比較した結果、看護学生は全ての因子で有意に向上を認めた。また、看護学生の内面の成長として世代継承性を調査した。看護学生の世代継承性は「後継性・世話性・発意性・創志性」の 4 因子で構成されており、高齢者との交流前後で比較した結果、高齢者との関わりは看護学生の世代性関心を高めた。特に、後継性と創志性という若者としての世代継承の意識を高めていた。

5) 高齢者カフェの今後の展望

本研究の対象は、健康意識が高く、自律的に積極的に生活を送っておられる方が多かった。しかし、現実の問題として今回の対象とは対極にある、イベント等に消極的な「社会的孤立」及び「閉じこもり」高齢者の健康実態は不明な点が多く、介護予防をどうするかが喫緊の課題である。運動による認知機能改善効果については様々な報告があるが、中強度及び高強度の運動が主流となっている。しかし、現実問題として高齢者の運動機能は高くなく、過度な運動量の負荷がかえって健康を損ねる可能性がある。更には、本研究でも示されたように、慢性的なストレス（長期間のコルチゾール暴露）が BDNF や IGF-1 の産生を抑制する、或いは認知機能を低下させるとの報告も多い。近年、海馬の機能向上（記憶保持・想起）には子供や高齢者といった低体力者でも気軽に組み入れる低強度運動で充分であることを示す興味深い知見が報告された。咀嚼は誰にでもできるストレスフリーの低強度運動である。咀嚼運動はリラックスや記憶力が向上するとする研究成果もある。顎の動きが脳に伝わると脳の血流量が増し、記憶に関わる海馬やストレスを判断する扁桃核、自律神経中枢の室傍核に影響がもたらされ、脳の発達や、認知症で低下する嗜好や学習に関わる前頭前野の活性化に繋がるとされている。私たちの見出した咀嚼運動による BDNF の分泌増加が認知機能改善の一翼を担う可能性がある。現在、“口を動かす”ことが認知症予防につながるの観点から吹奏楽器やハーモニカ演奏、歌唱等の低強度運動の唾液 BDNF 動態について検証しており、ポジティブな結果が得られつつある。さらに“運動”や“脳トレ”とこれらの併用から、独自の HBG エクササイズを提唱できるものと期待している。

高齢者カフェの今後の展開として、閉じこもり予防・防止としての HBG 看護カフェプログラムを実践し、その効果の検証を行う。また、看護学生の対人援助力を高め、問題解決力が向上するような高齢者カフェサポーター養成プログラムへ拡充し、それらを踏まえ、地域住民のサポーターを養成するプログラムへの発展と検証を行う。

		
学生と専門職サポーター	ためになる健康講座！	学生サポーターと教員で測定
		
教員は測定の合間にも健康相談	学生とともに専門職もサポート	健康相談は個別に行う

【高齢者カフェに係る研究業績】

I.研究論文

1. 山間地域在住の高齢者との交流における看護学生の世代性及び対人援助力への影響

著者：讃井真理 今坂鈴江 風間栄子 岡田京子 前信由美 新川雅子 空本恵美
加藤重子 石川孝則 田村和恵 岩本由美 平岡正史 平光 修 森田克也
土肥敏博 佐々木秀美

雑誌：看護学統合研究, 20(2), 10-24, 2019 年 02 月

概要：高齢者との交流による看護学生の世代性の成長・変化を交流前後で比較した。因子分析の結果、4 因子で構成されていた。4 因子のうち 2 つの因子は交流後に得点の上昇を認めた。全体でも得点が増加していた。若者世代が世代を継ぐ者としての意識を高めていた。

II.学会発表

1. ヘルスセルフモニタリングとしての「来んさいカフェ・呉」(1)ーカフェ参加者の身体的特性ー

著者：前信由美 田村和恵 岩本由美 平岡正史 石川孝則 平光 修 讃井真理

学会：第 38 回日本看護科学学会学術集会，愛媛，2018 年 12 月 16 日

概要：高齢者カフェ参加者の四肢骨格筋指数を中心として、身体的状況を報告した。

2. ヘルスセルフモニタリングとしての「来んさいカフェ・呉」(2)ーカフェ参加者の心理社会的特性ー

著者：田村和恵 岩本由美 平岡正史 石川孝則 平光 修 前信由美 讃井真理

学会：第 38 回日本看護科学学会学術集会，愛媛，2018 年 12 月 16 日

概要：高齢者カフェ参加者の心理社会的側面を中心として、生活背景による違いを含めて報告した。

3. 介護予防：運動器機能の評価と唾液中神経栄養因子を指標とした効果的な介入の検討, (浦上賞受賞)

筆頭者：讃井真理 新川雅子 石川孝則 山田晃子 上林聡子 岩本由美 平岡正史
田村和恵 前信由美 平光修 森田克也 土肥敏博

学会：第 8 回日本認知症予防学会 学術集会，東京，2018 年 9 月

概要：測定結果から若者世代より高齢世代は唾液中 BDNF 分泌量が低下していること、活動状況による違いがあること、性別による違いも示唆されたこと、咀嚼運動により分泌が促進される。

4. 看護学生の対人援助力の構成概念：高齢者への健康調査カフェ参加前後の比較,

筆頭者：新川雅子 平岡正史 岩本由美 田村和恵 前信由美 平光 修 石川孝則
(讃井真理 森田克也 土肥敏博)

学会：日本医学看護学教育学会第 29 回学術学会，鳥取，2019 年 3 月 16 日

概要：高齢者カフェに参加した看護学生のコミュニケーションを中心とした対人援助力の因子を抽出し、カフェ参加前後で比較した結果、4 因子全てでカフェ参加後に得点が増加していた。

5. 高齢者への健康調査カフェ参加による看護学生の対人援助力の変化,

筆頭者：平光 修 石川孝則 新川雅子 平岡正史 岩本由美 田村和恵 前信由美
讃井真理 森田克也 土肥敏博

学会：日本医学看護学教育学会第 29 回学術学会，鳥取，2018 年 3 月 16 日

概要：高齢者との係りに対する抵抗感のある学生の他者への親近性は、抵抗感の無い学生に比べると低値であり、その他の因子間で、苦手意識を補い対人援助力を高めている可能性が示唆された。

6. 山間地域高齢者との世代間交流前後の看護学生の対人援助力と世代継承性の変化－学生の家族構成と高齢者との交流状況からの検討－

筆頭者：岡田京子 讃井真理 風間栄子 今坂鈴江 新川雅子 空本恵美 前信由美

学会：日本医学看護学教育学会第 29 回学術学会，鳥取，2019 年 3 月 16 日

概要：高齢者との交流がない学生のほうが相手に対する姿勢や態度が慎重になる可能性がある。山間部地域の高齢者との対話による交流は、看護学生の世代継承性の因子である創志性を発達させ、また、日ごろ高齢者との交流の無い学生にとっては発意性を向上させる機会となる。

7. 地域高齢者の骨格筋指標と骨密度及び外出状況との関連－「来んさいカフェ・呉」参加者の実態－

筆頭者：岩本由美 平岡正史 新川雅子 前信由美 田村和恵 石川孝則 讃井真理

学会：第 32 回日本看護研究学会中国四国地方会学術集会，香川，2019 年 3 月 17 日

概要：外出頻度と友人交流頻度は相関関係にあるが、友人との交流頻度だけでは筋肉量を維持できず、外出頻度を週 1 回以上行うことが筋肉量及び SMI の維持・改善に繋がる。

8. 地域高齢者の四肢骨格筋指数 (SMI) と身体的症状との関連－「来んさいカフェ・呉」参加者における実態－

筆頭者：平岡正史 新川雅子 田村和恵 石川孝則 前信由美 岩本由美 讃井真理

学会：第 32 回日本看護研究学会中国四国地方会学術集会，香川，2019 年 3 月 17 日

概要：高齢者カフェ参加者は糖尿病や骨格筋の痛みがある人のほうが SMI は高く、健康状態良好の人のほうが SMI は低い傾向にあった。

III. 外部評価資料・合同成果報告会】

1. 2018.05.16：学部評価のための成果報告資料作成
2. 2018.06.23：公開講座で高齢者カフェ結果報告
3. 2019.02.28：看護・医療福祉研究部門として高齢者カフェの研究活動を報告；広島ガーデンパレス
4. 2019.03.08：看護・医療福祉研究部門として高齢者カフェの研究活動を報告；ウイングあいち

II 「来んさいカフェ：呉」看護・認知症カフェの研究報告 認知症者支援のための HGB 看護カフェプログラムの開発と認知症サポーター養成プログラムの開発

1. 研究目的

2012 年の認知症高齢者数は 462 万人と、65 歳以上の高齢者の約 7 人に 1 人（有病率 15.0%）であったが、2025 年には約 5 人に 1 人になるとの推計がある（内閣府）。認知症の予防と認知症者支援のための HGB 看護カフェプログラムの開発と認知症サポーター養成プログラムの検証を行う。呉市を中心とした既設の高齢者カフェ・認知症カフェの実態調査の分析結果から明らかになった課題・ニーズを参考に、大学および地元の呉市阿賀集会所を拠点とし、地域の人を対象とした健康調査やテーマイベントを開催、足浴、手浴など多彩なプログラムでから成る HGB 看護カフェ“あがりんさい”（以後“あがりんさい”と略す）を実施。また呉市内の認知症カフェに学生を派遣する“学生派遣型カフェ”を実施し、これらの関わり及び成果と並行して、認知症サポーター養成プログラムの開発を行う。

2. “あがりんさい”の実施方法

- 1) 期間：2018 年 4 月～2019 年 3 月
- 2) 実施場所：阿賀集会所及び広島文化学園大学阿賀キャンパス
- 3) “あがりんさい”カフェプログラム

健康調査（認知機能調査はもの忘れ診断、イシス、タッチエム。イン・ボディによる各種生体機能調査、自律神経均衡度&ストレス検査、精神・心理調査、改定 PGC モラール・スケール、生きがい意識尺度（Ikigai9）他）、テーマイベント（夏祭り、クリスマス、鏡開き、節分祭など）、ラベルワーク等の学生の発表評価・座談会、学生との交流。加えて、夏の集中豪雨後の見守り・安否確認、訪問・自治会との連携。呉市介護保険課、呉市社会福祉協議会、認知症疾患医療センター、呉市内認知症カフェとの連携を強化・支援した。一般ボランティア(写真家、看護師の)2 名が運営に協力。イベントボランティアは、演奏と歌のハワイコールズ、日本舞踊の寿報会、フラダンスのモハラブアナニの 3 団体の協力を得た。

- 4) “あがりんさい”公開講座プログラム

子どもから高齢者まで美味しく食べられるソフト食の講義と調理実習

- 5) “あがりんさい”認知症サポーター養成プログラム

開講式、キャラバンメイトによる認知症サポーター研修、疾患の理解、認知症予防、お口のケア(歯科医)、介護技術実習、座談会、ふりかえり、修了証書授与式(計 4 回)

- 6) “あがりんさい”ネットワーク会議：趣旨「高齢化が進む中で、呉市の住民が医療や介護が必要な状態、認知症になっても、住み慣れた家や地域で安心して暮らせるように認知症カフェを通じて地域の資源を最大限に活用して支援する『あがりんさい認知症カフェ』ネットワーク体制を整備する。」“あがりんさい”関係者による連携、2018 年度事業実績の報告、ネットワーク構築について意見交換、2019 年度計画について協議

3. “あがりんさい”実施結果

1) 認知症カフェ

（阿賀集会所 4 回：6/2、7/15、7/28、8/4、大学 4 回 11/2、12/2、2/2、3/24、災害安否確認・ねぎ

らい・家庭訪問 7/16) “あがりんさい” 参加総人数 761 名 (学生含む)、認知症サポーター養成総人数 410 名。豪雨災害後の安否確認、心のケア、家庭訪問、自治会長との連携を図った。

健康調査：災害前 6 月に実施した改定 PGC モラール・スケール (Philadelphia Geriatric Center Morale Scale) を用いて主観的 QOL を測定した。同意の得られた 15 名に調査票への記入をしてもらった。

改訂 PGC モラール・スケールによって測定されるモラールは、「心理的動」「孤独感・不満足感」

「老いに対する態度」と命名され、主観的 QOL の評価を目的としている。(最高 17 点)。参加者の

平均値は、12.27 (± 3.08) であった。高いモラールを示した。下位尺度では、心理的動揺の平均値

は 4.73 (± 1.63) 孤独感・不満足感の平均値は、4.07 (± 1.28) 老いに対する態度は、3.47 (± 1.36)

と総じて現在を肯定的に捉えていた。災害から 4 か月 2018 年 11 月に実施した精神的健康パターン

診断では、はつらつ・ゆうゆう型：87.5%、ふうふう・へとへと型：12.5%、心理調査では、生

きがい感、幸福感が高く、交流があり生活満足度が高かった。災害から半年、1 月に実施した“あ

がりんさい”健康調査結果：男性 7 名、女性 39 名。平均年齢は 76 (± 5.65) 歳、男性 75.29 (± 0.71)

歳、女性 76.13 (± 5.89) 歳であった。認知機能検査の結果は全員正常内、平均値 14.31 (± 0.66)、

体内水分量の結果は、測定者の 36%が標準、平均は男性 34.07 (± 4.27)、女性 25.87 (± 3.25) で、

女性は女性の平均標準 (26.3L) より低かった。部位別では、女性の右脚、左脚両下肢の筋肉量の

低下が示唆される。骨密度測定：男性 YAM80%以上(正常)13%、男性減少 2.9%、YAM70%未満(骨

粗鬆症)0%、女性正常 62%、女性減少 21%女性骨粗鬆症 2.9%(治療中)であった。嚥下機能測定：嚥

下機能検査は、健口くんを用いて反復唾液嚥下テストとオーラルディアコキネシスを検査した。

反復唾液嚥下テストは、30 秒間の嚥下回数をカウント 3 回以上を標準とした。オーラルディアコ

キネシスは、5 秒間にパ(口唇の能力)、タ(舌の前の能力)、カ(舌の後ろの能力)の各発語回

数をカウントし標準と比較した。反復唾液嚥下テストの標準は 38 名、低値は 8 名であった。オー

ラルディアコキネシスは、パ、タは、同様な値であった。カは、標準は 35 名、低値は 13 名(37.1%)

であった。性別で、みると女性の反復唾液嚥下テストとオーラルディアコキネシスのカの発音で

は 25.8%が低値であった。男性のパとカでは 75%が低値であった。認知機能測定：もの忘れ相談

プログラム NSP-1100 を用いた認知機能検査は、受検者 3 4 名未受検者 13 名であった。時間内に

受検ができなかった人、受験しなかった人が含まれている。本検査は、アルツハイマー型認知症

の早期発見に利用されている。受験者は、全員正常内であった。13 点が 4 名、14 点が 17 名、15

点が 13 名であった。平均値 14.31 (± 0.66) 認知症カフェプログラムには、認知機能を維持・向上

に効果のあるプログラムが必要である。

総括：加齢に伴い、両下肢の筋力低下、筋肉量の減少に伴う体内水分の減少がうかがわれる。下

肢筋力低下を防止するために日常生活の中でできる下肢筋力アップ体操・ウォーキング等を提案

していく必要がある。健康測定を実施した対象者には、フレイル(虚弱)状態の高齢者が存在し、サ

ルコペニアを防止するプログラムを認知症カフェあがりんさいに取り入れて、介護予防を図る必

須がある。現在、介護が必要ない状況で本人は、自覚しにくいが確実に加齢現象が起こっている。

検査結果を提示し自身の取り組みを促していく。地域のいきいきサロン、高齢者カフェ、認知症

カフェ等への参加機会を増やしていくことができるよう体制を構築していく必要が示唆される。

また、嚥下機能においても、口唇の能力、舌の後ろの能力が低下している人が見られ食事の方法

によっては、誤嚥の可能性が考えられる。骨密度においても、低下している人がある。この結果

は、カフェを通じて個人に配布・説明した。12月のカフェでは、ストレッチ、下肢筋力アップ体操、百歳かみかみ体操を取り入れ学生が指導した。認知機能においては、13点以上は、現時点では、物忘れはない、12点以下では、物忘れが始まっているとして受診を勧め、認知機能の維持・向上が必要となる。今回、13点が4名ありカフェでの観察と積極的な認知症予防が必要となってくる。外見的に元気で社交的な参加者であっても身体的変化は起こっている。体力、認知力、嚥下力を高めるプログラムの展開が求められる。

認知機能テスト：タッチエム（男性3名、女性6名）では、正答率の平均が60%以下で、正答率25%以下で軽度認知機能障害が疑われる者には1名が該当し、3名は40%以下と認知機能低下がみられた。イシス（男性3名、女性10名）の平均点は9.6点（12点満点）と低く、9点以下で検査陽性と判断される者には4名が該当した。修了者8名のインタビュー結果：「治る認知症を初めて知った」、「認知症は予防できる」と受講者は『新たな知識を得ている』。また「認知症になると隔離される」、「80歳を超えると認知症になる」、「認知症の人は相手にしても仕方ない」等の『認知症や認知症の人への誤解があった』ことに気づいていた。認知症はまだ自分には関係ないことと思っていたが、『認知症にならないようにしたい』と予防に取り組んでいた。家族や友人、知人に知ったことを伝えて『みんなで一緒に予防しようという意識』で行動している。自信はないが、『自分にできることをしたい』。自分が認知症になった時には『家族に迷惑をかけてはいけない』という思いが強くあった。また、これからは自分にできることで認知症の人やその介護者の力になりたいと考えていた。

あがりんさいの取材風景



2)学生派遣型認知症カフェ

6/29 阿賀中町集会所「西延崎の会長に聞いた。マンネリ化しているのでも学生さんに来てもらいたい。」と依頼を受けた。「沖縄(来ている学生)の人とこうゆう機会がないと触れ合えない、感動した。」マンツーマンで会話が花が咲いた。7/7 西延崎自治会館訪問は災害による休講のため中止となった。4月には、打ち合わせ会議、こよりの練習、ハンドベルの曲決めなどを行った。来年度も継続する予定。

3) 呉市委託認知症カフェへの学生派遣

(5/16 憩いのオレンジカフェ、5/18 いこっとカフェ、5/26 はっぱカフェ、6/7○△□えがお、6/14○△□えがお、憩いのオレンジカフェ 6/20 認知症カフェハレルヤ、11/26 憩いのオレンジカフェほか) 今年度は、災害のため場所や機会が制限された。

4) 認知症サポーター研修(本学キャラバンメイト教員による)

学内6回：6/1、9/26×2、11/1、1/23、12/24 学外12/16 原公会堂、認知症サポーター養成総人数410人。認知症の理解と啓発に貢献した。学生は、本研修を受け基本的な知識を修得したのちに、

カフェ運営に参加した。

5) 大学独自の認知症サポーター養成講座

4回シリーズを行った（表1）。

参加登録者23名、全課程修了者8名には終了証書を授与した。15名には参加証を授与した。修了者3名が2月3日のカフェ運営に就いた。

表1 認知症カフェ「あがりんさい」認知症サポーター養成・介護予防教室

講座名	認知症の話しあれこれ 介護予防教室	講師	加藤重子・今坂鈴江 土肥敏博・浅香真由己 進藤美樹・林君江 他
実施日	平成30年11月～2月	人数	10名
実施時間	13:20～14:50	場所	広島文化学園大学 呉・阿賀キャンパス

講義内容	認知症の理解を深めみんなで支え合うわが町づくりを目指して、 認知症サポーター養成・介護予防教室を開催するとともに介護者の ストレス解消（息抜き）の場を提供します。
------	---



修了書を山内学部長より授与される

計画	回	内 容	月/日
	1回目	認知症サポーター研修 オレンジリング配布 当事者・ご家族の想い	12/5 (水)
	2回目	認知症予防の話し食事と運動 認知機能検査ほか	12/12 (水)
	3回目	お口の手入れ、体の動かし方など 介護に役立つ実習	1/16 (水)
	4回目	薬の話し、薬の勧め方 座談会	1/23 (水)

認知症サポーターの認知症の理解度：認知症予防・介護教室（4回実施）に参加することにより調査項目①認知症理解度、②サポーター・介護の理解度、③サポーターとしてかかわりたい希望がいずれも上昇していた。

6) 公開講座

呉市子どもまちづくり事業主催、あがりんさい共催で実施。ボランティアサークル卒業生 土本明日香挨拶、学部長挨拶、湯川和子先生による講義、テーマ「子どもから高齢者まで美味しく食べるソフト食」試食と交流、体験の振り返り、メニュー「炊き込みソフトご飯、キャベツととうふのスープ、ほうじ茶のムース」参加者あがりんさいメンバー33名（うち男性5名）、安芸灘地域包括支援センター保健師1名、呉昭和地域包括支援センター保健師1名。参加者のアンケート結果：自炊70%、ほとんど作らない15%、週2～3回7%。（①非常に当てはまる②少し当てはまる）ソフト食は簡単だった。①42%②46%、美味しかった、①61%②27%、飲み込みやすかった①68%②20%、食欲が出てきた①50%②38%。「介護食は美味しくないが、今日の食事は、家族と同じメニューで美味しく食べることができる。」「今まで一度も調理経験がなかった。今日は、みんなに助けられて調理ができ、これならできそうと思えた。」とソフト食に対する認識が変化した。

7) ネットワーク会議

参加関係機関・関係者 13 名、大学側 8 名(学部長、看護・医療・福祉部門責任者、副責任者、サポーター養成担当者、認知症カフェ運営者(図 2))。認知症に対する偏見、認知症家族の会の存続の危機、引きこもり者の参加を促す方策、行政の立場での支援、カフェ管理者の人材不足等、それぞれの課題について活発に真剣に意見交換した。老人クラブ連合会会長より「発想を転換してほしい、高齢者はしてもらうばかりの存在ではない。」「人材不足ではない。人材はそこに潜在している。これらの方を顕在化して有効に活用してほしい。」「認知症カフェという名称が嫌がられることについて、名前を変えれば変わるものでもない。」「先生方は、先進的な取り組みを研究して発表し、皆さんで、誰もが住みやすい阿賀の地域づくりを考えていってください。」などの意見が述べられた。

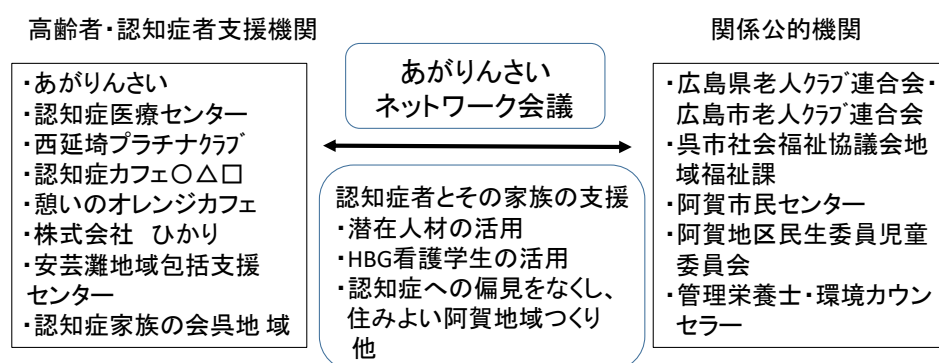


図1 あがりんさいネットワーク会議の構成と役割

平常時より、関係を作ってきたことで近隣の一人暮らしの高齢者より災害後に「様子を見に来てほしい」と依頼を受けたり、あがりんさいネットワーク会議にも主要なメンバーが参集し協議し合うことができた。今後、“あがりんさいネットワーク会議が”実効性のあるものとなるように、広島文化学園大学が中心となって情報を発信していく。本学の強み・ブランドを活かして、認知症者支援のための HGB 看護カフェプログラムの開発と認知症サポーター養成プログラムの開発を行い、実施検証していく。

4. 西日本豪雨災害における広島文化学園大学阿賀キャンパス「認知症カフェあがりんさい」の取組

はじめに

平成 30 年 6 月 28 日以降の台風第 7 号や梅雨前線の影響によって、西日本を中心に全国的に広い範囲で記録的な大雨となり、全国各地で甚大な被害が発生したことを踏まえ、気象庁は、今般の豪雨について、その名称を「平成 30 年 7 月豪雨」と定めた。

この 7 月豪雨は、広島県においても甚大な被害をもたらした。呉市は、7 月 6 日 18 時に避難準備・高齢者等避難開始発令、18 時 10 分土砂災害警戒情報発表、19 時 10 分避難勧告発令（呉市全域：土砂）19 時 40 分大雨特別警報発表、20 時 5 分避難指示（緊急）発令（土砂、市内全域）7 月 7 日 10 時 50 分大雨特別警報解除、大雨警報発表、15 時 35 分洪水警報解除となった。

呉市 9 月 10 日発表によると、死亡 25 名、負傷（7 月 6 日から 8 日の豪雨災害による直接被害）

22 名に人的被害があった。公共施設（学校、福祉、環境衛生、産業振興施設等）の被害は、63 施設（天応市民センター、天応中学校、安浦中央保育所、呉市斎場、グリーンピアせとうち）インフラ（公園、土木施設、農林施設、港湾・漁港施設、上下水道は 1,061 か所、普通財産（山林）17 施設に及んだ。7 月 9 日時点で、避難所は、最大 134 施設、避難世帯は、409 世帯、避難者は、1,418 人であった。

1. 出張認知症カフェ「あがりんさい」計画

平成 30 年 7 月 7 日（土）西延崎集会所において実施予定の認知症カフェは中止となった。本カフェは、学生が地域の高齢者を理解すると共に地域の人々の認知症理解を促すために認知症科目履修者が、これまで学んだ知識・技術を統合して提供する授業である。

4 月 18 日（木）広島文化学園大学呉・阿賀キャンパスにてプラチナクラブ（老人クラブ）会長および会員を招きカフェのプログラムについて打ち合わせを実施した。プログラムはプリチナクラブの要望によりハンドベル演奏、血圧測定と懇談、認知症の話しに決定し、七夕飾りのこより作成・ハンドベル演奏の指導を受けた。その後、ボランティアサークルと合流し、プラチナクラブのメンバーが持参したかぼちゃの種の植え付けを実施した。

2. 西日本豪雨災害による影響と対応

1) 7 月 6 日大雨警報発令

派遣前日、しおりやお菓子の最終準備とリハーサルを実施していたところ大雨警報により交通遮断される危険性があり、午後より休講となった。翌日のあがりんさい派遣の中止を決定しプラチナクラブに連絡。しおりとメッセージカードの入ったお菓子セットを会長宅に届け無事を告げた。

2) 参加登録者の安否確認とその後のあがりんさいの活動

7 月 7 日から電話による安否確認を実施し数日をかけて登録者全員の無事を確認した。

（1） 電話による安否確認

- ・西延崎老人クラブ会員が夜間に避難所へ避難した際、飲み物も食べ物もなく不安な夜を過ごすこととなった。会員より会長宅に食べ物も飲み物がないことの連絡があり、会長は、大学から持参したお菓子セットを避難所に届け、皆さんから感謝されたと報告があった。会員は全員無事であること、一方で夜間に危険な避難行動があったこと、土砂災害により被害があったことが分かった。

- ・床下浸水、玄関まで水が来て不安だったこと、対応に追われていること、時間の経過と共に断水が一番の困りごとであること、などが語られた。

- ・山口に帰宅していた学生から「一人暮らしの高齢者が困っていることはわかるので、水とパンをいっぱい用意して車で五日市まで来たので、一人くらいの高齢者の住所を教えてほしい」と連絡を受けた。安全なアクセスが確保できないため今は帰宅することを促した。

- ・電話による安否確認を進める中で、「あがりんさいに出会ってからこそ、ご主人の逝去から数年が立ち途絶えていた日記を再開した話し聞いてくれる？」と、あがりんさいが地域住民の生きがいや支えになっていることが述べられた。他の利用者からも、「みんなと話したかった」「ぜひ開

催してほしい」と要望があった。

2. 安否確認・ねぎらいのための臨時「あがりんさい」を開催

7月14日（日）認知症カフェ「あがりんさい」を実施することを希望者に電話連絡、近辺にいる学生にも協力依頼した。災害の影響で1週間の断水の中できることは何か、ニーズは何か検討した。プログラムは、温かいタオル清拭、温かい飲み物、傾聴を主にしたお話し会とした。出張カフェの予備の菓子セット、コーヒー湯茶セット、トイレ用水、キーボードを準備。当日、阿賀集会所で準備をしていたところ10時から断水解除の放送が流れた。一部地域では断水は、その後も継続された。

1) 認知症カフェ「ありんさい」の実施

自転車や徒歩で15名の地域住民が集まった。学生は、精神保健福祉士コース学生1名、保健師コース学生3名、教員2名が集まった。

コーヒータイムは、2名が「しましょうか」と水屋に来て手伝い。小田プラチナクラブ会長は、「楽譜もつとるよ」とキーボード演奏と歌を披露した。

最後は、全員にマイクを回すと一人ひとりご自分の想いを述べられた。「断水の中、温かいタオルがもらえるなんて嬉しい。」「コーヒーも久しぶりに飲んだ。ゆっくりできた。」「沢の水を汲みに行った。腕が釣りそうだった。」「デイサービスがなくて困っている。ありがたみがわかりました。今日は、息子が見てくれている。」「いつでも来ます。呼んでください。こうして呼んでもらえるのがうれしいことです。」「もっと大変な人が居る。私は、ただ断水だけですから。」と第1回開始前からの向井世話人「女性はおしゃべりがしたいと思う。そのような場をもってくれることは、ありがたい。」と花本老人クラブ会長など参加者みんなで場づくりをした温かみのある癒し空間であった。避難場所である阿賀集会所に場を置き、認知症カフェあがりんさいを開催してきたことで、1自治会を超えて地域住民の交流が生まれ馴染みの人になってきていることが分かる。参加者には、あがりんさいに登録し参加することによって帰属意識が芽生えていることがうかがわれた。

2) 呉・阿賀キャンパス調理実習室で交流

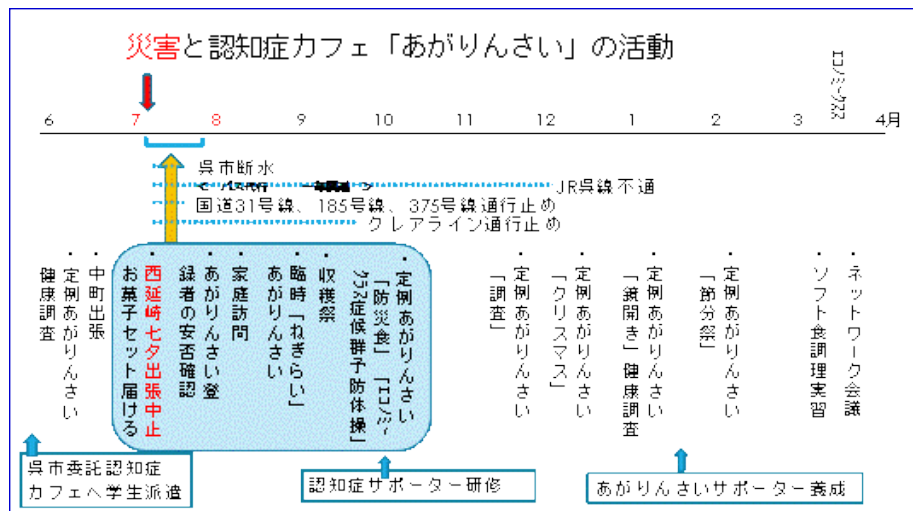
プラチナクラブへのお出張認知症カフェ「あがりんさい」の代わりに慰労会を実施した。プラチナクラブの男性陣は、午前中の早い時間に近隣の土砂撤去やブルーシート張りのボランティア作業を終えて集まった。4月打ち合わせの後に植えたすいかと夏野菜、かぼちゃを収穫し出来栄を見してもらった。「ようできとる」「上等よ」会の最後のあいさつでは、「このような関わりをずっと望みます。学部長先生にこの場を借りてお願いしたい。」と交流の継続を望まれた。

3) 定例の認知症カフェ「あがりんさい」開催

平成29年度の第1回カフェでは、「私たちが考える認知症カフェの役割・機能」について、第2回カフェでは、「災害の備え」について参加者と学生がワークを実施し「家族に迷惑をかけたくない、もう逃げない、災害に備えて準備している、公共施設への要望」などがあがった。

平成30年度8月定例の認知症カフェは、認知症強化看護強化コース4年次生、3年次生によるカフェの企画・運営・高齢者による評価を実施した。4年次生による司会進行・全体調整・3年次生の支援等、3年次は、西延崎集会所で予定していたプログラムを反映させハンドベル演奏、認知症の話し、災害時に役立つ内容として、エコノミークラス症候群の予防体操、防災食の説明と試

食体験を企画した。はじめて試食する防災食に「おいしい。火を使わなくていいですね」と、また体操などを熱心に取り組まれた。交流では、延崎小学校に避難した方々の役に立ったことの報告、学生の土砂災害の被災体験、水とパンを車に一杯積んで山口から広島に来た学生の想い「何もできなかった」の言葉に対して、「そう思ってくれたことだけで十分、いつでも来てください。」と学生をそばに招いて労っていた。



4)参加者からの一報から

8月のカフェをお休みされた方への連絡をした際、「Aさんが調子が悪くて参加できなかった。見てあげてほしい」と一報があった。Aさんは、安否確認の際、床下浸水し対応に追われていた方であった。教員2名体制で家庭訪問しB地区自治会長に報告。自治会長より家族へ連絡するようにAさんに勧められた。家族同伴による受診に繋がった。近隣の向井世話人に電話連絡し、B地区老人クラブの会員であると聞き、B老人クラブ向井会長に経緯を報告し連携を図った。一人暮らしの方を見守る地域特性があることが分かった。自然災害は、建物への被害だけでなく、続く断水や床下浸水から健康障害をきたす事案であった。

おわりに

平成29年度より実施した認知症カフェは、地域に根差した親しみやすい集いの場となるように「あがりんさい」と命名し阿賀地域の避難所である阿賀集会所を拠点にした。この度、あがりんさいとして登録参加者の安否確認とあがりんさい要望について確認し希望する方を対象にカフェを開催し安否確認とねぎらい、ストレス発散のお話会を行った。あがりんさいの存在を心強く感じたり、「みんなと話したかった。」「呼んでもらえて嬉しかった。」「水汲みが大変、湧水を取りに行った。」「自分たちは、命もあるし被災された方のことを思えば、ただ断水しているだけだから。」「デイサービスが、中断され介護負担がある。デイサービスの有難みが分かった。」など体験や想いを発表された。あがりんさいに集う仲間として意識していることが分かった。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らすことができるには、まちづくり、場づくりが重要で

あること、「認知症」という言葉だけを切り取るのではなく、誰もが安心して暮らせるわが町となるように自助・共助・公助の役割、あがりんさいネットワークを構築していく必要性を強く感じた。

一方、災害後のあがりんさい開催は、対人援助職を目指す学生にとって、対人援助の信念や援助力を涵養する場となりソーシャルワークの一端を体験する機会となった。

広島県は、全国一位の3万か所を超える土砂災害危険箇所が存在する。2014年8月豪雨と広島土砂災害と同様に、生命の危険から夜間の雨の中避難行動がとられた。川のように流れる道路を濡れながら小学校への避難がなされた、避難により土砂災害を免れたが、避難行動における二次災害の危険性があった。避難行動の判断、避難時の自助・共助・互助について、高齢者宅における断水の対応等の問題、高齢者・弱者の避難、認知症の人の対応について、災害時の課題が多かった。

今後、認知症カフェ「あがりんさい」を地域においてどのように位置づけていくのか、住民が自立して運営するカフェを支援する形態に移行していただけるのか、あがりんさいネットワーク会議を機能させて、住民参加により1年かけて方向を決定してしていかなければならない。

写真：災害後の臨時あがりんさいの様子

	
<p>楽譜あるよと演奏♪野ばら、一人の手など プラチナクラブ小田会長</p>	<p>保健師コース学生、精神保健福祉士コース学生 地元学生と山口県から来ている学生</p>
	
<p>本自治会の老人クラブ花本会長「女性はお話しいだらうから場をつくってくださり有難い。」</p>	<p>あがりんさいに来るのを楽しみにしています。 みなさんにお会いできてよかった。</p>