資　料

地域に住む高齢者を支援する課外活動内容の変化と課題に対する展望

The Changes and Prospective Issues in the Content of Extracurricular Activities to Support the Elderly Living in the Community

中川初恵
Hatsue NAKAGAWA
旭川大学保健福祉学部保健看護学科

は　じ　め　に

旭川大学課外活動の地域ふれあい看護研究会（現：地域ふれあい研究会）は 2015 年（平成 27 年）に老年看護学の大谷順子元准教授が本学当科の同好会として発足した課外活動である。大谷順子元准教授が「老年看護学概論」や「老年看護学活動論Ⅰ」の授業の中で，大学周辺の地域に住む高齢者と交流しながら対象を理解し支援することを学ぶために取り入れたものだが，授業での交流には時間的制約があったことから「より地域高齢者と関わりながら高齢者の理解を深めたい，地域貢献したい」と学生有志から声が上がった。そこで同好会が発足し，2 年後部費支給のある部活動に昇格し 5 年が経過した。

現在，当科では新カリキュラムに向けて看護を学ぶ学生が地域に入り，地域から学ぶことをより強化したカリキュラムを構築しようとしている。「地域に根ざし，地域を拓き，地域に開かれた大学」の本誌創立 50 周年記念集にあたり，これまでのこの課外活動での取り組みと成果及び課題を踏まえて考察することは，病院施設以外にも関心を持ち，より様々な地域の実情に即した看護に貢献しうる人材育成の一助になるとともに，学生が主体となって行う看護フィールドワーク支援の参考にもなると考え報告することにした。

1．課外活動内容と変化

1）活動構築期（2015 ～ 2016 年度）

永山地域包括支援センター（協力団体『サンライズ』『永山園』），永山社会福祉協議会（独居高齢者の交流会），むつみあおぞら会（町内会）から集会参加の要請を受け，認知症，嚥下障害，ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防による健康寿命の延伸を目指して，学生達が自主的に健康教育のテーマ，役割分担，発表準備を行い，参加者の反応から達成感や健康ニーズの把握を行った。

永山地域包括支援センターと協働して始めた「永笑（とわ）のつどい」は，永遠に地域の高齢者が笑って過ごせるように，との願いを込めて学生が命名した高齢者健康サロンの名称である。永笑のつどいの参加者は，永山の地区でも農村部にあり，地域住民同士の交流企画が少ない地区の住民であった。80 歳代の方が多く，体力面から外出には送迎を必要とし，高齢者大学や公民館活動等への参加も難しい方々が多い傾向にあった。永笑のつどいの参加者からは「毎週でもいい」との声もあったが，準備や学生の休息や個人的な予定も考えると毎週末は難しく，1 回 2 時間／1 ～ 2 か月のペースで，臨地実習に入る前の 3 年生前期までを主な活動期間として実施した。当初は 2 時間健康教室や健康体操や嚥下体操を行っていたが，参加者から「ここで会う人達と話がしたい」という要望があり，次第にフリートーク時間の割合が増え，健康教育や活動とフリートークが半々での構成となった。登録学生は 25 ～ 30 名あり，数名ずつ交代で参加していた。

2）活動継承と連携期（2017 ～ 2018 年）

初代顧問の大谷順子准教授退官に伴い，顧問は中川，監督として三谷美江助手が引き継いだ。同好会発足時のメンバーが卒業し，メンバー数が減じたことやアルバイトとの両立が必要な学生が多くなったことか

ら，永山地域包括支援センターと話し合い，永笑のつどいの活動を中心に行うことにした。また活動の一部を本学短期大学部生活学科と行っていたサンライズのひだまりサロンとの合同開催にし，健康，栄養，福祉と連続性のあるテーマを持ち，学科間連携しながら支援する機会を得た。例えば嚥下がテーマの場合，当科学生は「嚥下力を維持，高める嚥下体操」を，生活学科食物栄養専攻の学生は「嚥下しやすい食物の紹介」，生活学科生活福祉専攻の学生は「嚥下のためのよい姿勢」と，下位テーマに沿って実施した。当科の学生は他科のプレゼンテーションから，看護だけでは気づきにくい援助や伝え方の視点を学ぶ機会となった。翌年実施時には高血圧をテーマに行ったが，その際には塩分量の紹介に参加者があまり用いていない大さじや小さじではなく，目分量でイメージを共有する方法での紹介に変更していた。

登録学生の参集には，新入生歓迎会での壇上での説明や勧誘を行ったがなかなか集まらず，一方，基礎看護学実習で患者となかなかコミュニケーションが取れなかった学生の中途入部があり，発足時とは登録学生の動機に変化も生じてきた。また既に入部していた学生からは，先の他科と協働で得た価値から，当科以外の学生に声をかけることにより，他学科の学生が加わった。このことから，これまでの「地域ふれあい看護研究会」から「地域ふれあい研究会」と活動名称を変更した。コミュニティ福祉学科の学生が加わったことで，2018 年の永笑のつどいの中では福祉用具の紹介を行ってもらうことができた。

なお，同好会から部活動に昇格し部費が支給されるようになったが，あまり部費を使うことはなく，学生は授業やアルバイトなどの合間を縫っての準備から，時間が最も欲しいようだった。

3）参加者の持てる力を活用した当事者参加期（2019 年度）

年間計画を立てるための年度初めの会議では，特に参加者から取り上げてほしいテーマは出ていないとのことと，地域包括支援センターから「1 年後には忘れていることもあるため，行動化には繰り返し伝えることも有効」とのことで，参加者に多い高血圧，夏であれば脱水症や食中毒，秋から冬にかけては感染予防と大枠のテーマは継続し，会では知識の定着の確認をしながら復習し，一部内容の入れ替えを行いながら健康教育を行っていた。

永笑のつどい後半に行っているフリートークの際に，参加者から「食中毒といえばお腹だが，便秘にヨーグルトがいいって聞くけど，店にはヨーグルトがたくさんあってどれがどういいのかわからない」という声があった。併せて農村部に住み，夏は畑仕事をされている方が多いため，参加者から「採れたての野菜が 1 番おいしい」とよく話されていたことから，学生は『ならば野菜を持ってきていただき，ヨーグルトをドレッシングにアレンジして試食してはどうか』と着想を得た。野菜は各々が試食する分のほんの一握り持参いただければ良かったのだが，テーブルにはたくさんの朝採れ夏野菜が並び，参加者は互いの野菜の成果や出来，土のことなど得意分野の情報交換に生きいきとされていた。参加者は 4 種類のヨーグルトドレッシングの好みや家でも作れそうかを確認するとともに「野菜ばかりでは物足りない。ご飯も食べたい」と談笑し，いつも以上に沸いた会となった。学生はいつも以上に口数が多くなる参加者の様子に，改めて高齢者が持つ強みを生かし，取り入れることの意義を学ぶこととなった。

2．活動における客観的評価

永笑のつどいでの健康教室や体操などに対する参加者の反応は良かったが，学生は『肯定的に反応いただいているが，それは自分達の実施に対して気を使って下さっているに過ぎないのでは？』『実施したことに効果はある？あるならどの程度なのか？』と疑問を持つようになった。そこで，健康体操や口腔体操の効果を看護研究として取組み，その効果を明らかにすることを試みた。健康体操では体操前後の身体的変化として長座位体前屈を，心理的効果として疲労感やストレス，積極的安寧因子を測定する主観的運動体験尺度（SEES-J）を用いて測定した。その結果，長座位前屈は体操前後で優位な上昇がみられたことから柔軟性を高める効果があり，主観的運動体験尺度は全体としては有意な差は見られなかったが，疲労感因子である「疲れた」の項目で優位な上昇があったことと，心理的ストレス因子である「ひどい」という項目に優位な現象があったことから，参加者が体操に熱心に取り組みつつも心理的ストレスが軽減されたことが明らかになった[1]。更に経時的な効果はどうかにも着目し，転倒に影響を及ぼすとされる足把持時間と主観的運動体験尺度の測定も試みた[2]が，永笑のつどいに 3 回続けて参加する方が少なく，変化の有無を確認するには至らなかった。口腔体操の評価では，参加者の口腔体操前後の有意な差はなかったが，舌の中央が働く「タ」の発音に比べ，下の奥が働く「カ」の発音が基準より

低かったことから，食塊形成より咽頭から食道への嚥下機能が低下している傾向にあることが明らかになった[3)]。

以上のことから，心理的に良い影響を及ぼすものの，身体的効果には短期的に効果があるものとないものがあり，また参加者の出欠状況から経時的な効果の把握が難しいことが明らかになった。

3. コロナ禍の中で（2020 年度）

永笑のつどいの登録学生が少なくなっていた上に，臨地実習，就職活動，看護師国家試験準備で４年生の参加が難しくなった。唯一２年生の部員が１名いたが，学費工面の点から余暇時間はアルバイトに費やしたいとの申し出があり，永笑のつどいでの活動が困難になった。

併せて，前年度 2019 年 12 月に中華人民共和国湖北省武漢市で確認された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は，2020 年１月に北海道でも感染者が確認され，２～３月の北海道緊急事態宣言（第１波），４～５月の全国緊急事態宣言（第２波）を経て，夏には緩やかな感染者数の推移となっていたが，10 月以降再び感染者が増加した。11 月には旭川市でも複数の医療機関や施設でクラスター（集団感染）が発生し，医療崩壊をも危惧される大きな第３波となった。12 月現在，感染状況はやや減少傾向にあるものの，医療機関の安定供給にはもうしばらく時間を要する状況にあり，最も身近で感染者と接する看護師の感染は未だ続いている。年末年始で手薄になりやすい医療機関の危機を避けるため，家族など普段一緒にいる人と静かに過ごす年末年始を推奨されている。

永笑のつどいは地域ふれあい研究会だけでなく，他の団体との交流や地域包括支援センターでの開催もある。しかし，永山地域包括支援センターによると「今年度はコロナウイルスの感染動向がやや落ち着いた夏に数回集合開催できたが，再度感染拡大が生じた秋以降は再び集合開催は難しく，個別訪問した際に脳トレの問題や栄養に関する資料，運動のためのＤＶＤの配布を行い対応している」とのことだった。当科でも臨地実習あるいは学内代替臨地実習時の教員・学生間での感染を防止するため，特に実習開始２週間前以降の他者との接触を控えている。教員は看護職免許を持っていても医療現場等での支援はできず，永笑のつどいの参加者とは学生ともども会うことが難しくなった。

そんな折，メディアからコロナ禍における日常生活援助を多く必要とする高齢者ケアに関する電話取材があった。記者とは改めて今何ができるのかという話になった。それから程なくして，厚生労働省を通じて，旭川市新型コロナウイルス感染症対策本部での積極的疫学調査への協力依頼が本学当科にあり，看護教員が交代でコロナ対策本部に出向き，電話を通じて陽性者と濃厚接触者の特定に関する調査や感染予防指導の支援をすることになった。

このいずれも直接会わない情報交換や支援がヒントとなり，永笑のつどいも電話でならサポートできるのではないかと思い，永山地域包括支援センターと連絡を取り，現状を尋ねつつ検討した。検討する中で先方より「体調管理に関しては私達も十分に援助できないところがあり，看護職に支援してもらえれば心強い」との声が聞かれた。そこで，永笑のつどい番外編として永山地域包括支援センターの永笑のつどい参加者への訪問を通じて電話訪問をお知らせし，同意が得られた 13 名の方を対象に，１回／週を目安に電話でお話を伺うことになった。現在初回の電話訪問を終えたところだが「コロナのため，近隣住民と会うことを控えている」「市外にいて毎年帰省して会っていた子供や孫がいるが今年は会わないことになった」との声が少なからず聞こえた。新型コロナの感染予防を機にリモート活動が普及しつつあるが，80 歳代の高齢者にはなかなかハードルが高い。顔が見えない声のみのやり取りのため，時には電話向こうで「は？何て言われたか聞こえなかった」と言われることもある。しかしながら，少しでも声を出すことによる免疫力アップと他者と話すことでの脳血流量の活性化による認知症予防，気がかりの情報収集や声の調子の変化から心身異常の早期発見になるかもしれないと思い，声を聴かせていただいている。

まとめ

地域ふれあい研究会の５年間の活動について報告した。活動を通して，学生は試行錯誤しながら，情報提供と情報収集→部員数に応じた活動変容→参加者の持てる力を活用した主体的参加，の必要性を学び，取り入れながら実践してきた。これまで課外活動であったが，活動の中で体験してきた思考や実践の修正は，老年看護実践に共通するものがあり，課内活動としても有効であることが期待できる。

一方，課外活動は自由意志のため，学生のモチベーションや動機，得たい価値，私事との優先順位等を考慮する難しさがある。参加者のスケジュール調整や利用施設の都合の調整のためには年間で計画することが

望ましいが，学生は試験や授業変更，課題提出準備などで先の見通しが不明なところがあった。新カリキュラムでの地域支援活動では，フィールドワークに必要な時間の確保を検討して臨む必要がある。

お わ り に

本活動に参加いただいている永笑のつどいの皆様，連絡調整をしていただいている旭川市永山地域包括支援センター，会場提供や参加者へのお茶準備でご協力いただいている社会福祉法人旭川水芝会ケアプレゼンテーションサンライズ及び社会福祉法人湯らん福祉会永山園の皆様に心より感謝申し上げます。

引 用 文 献

1） 伊藤雅信，本山貴大，中川初恵：地域高齢者へ健康体操を行うことによる身体的・心理的効果－長座体前屈・主観的運動体験尺度の変化から－，平成 27 年度看護研究抄録集，5，12-13，2015.
2） 成田悠祐，滝口史也，中川初恵：地域高齢者が継続して体操を行うことによる下肢筋力の変化と心理的影響，平成 28 年度看護研究抄録集，6，66-67，2016.
3） 髙岡真莉子，中川初恵：A地域在住高齢者における口腔機能向上プログラムの実施と効果，平成 30 年度看護研究抄録集，8，66-67，2018.