

原著論文

都市部在住高齢者における 「通いの場」参加の効果に関する質的研究 —活動参加者の視点から—

Qualitative study on the effectiveness of participation
in "Kayoinoba" among the older adults in urban areas

伊藤絵梨子

Eriko Ito

岩田由香

Yuka Iwata

後藤直子

Naoko Goto

有本梓

Azusa Arimoto

キーワード：通いの場，介護予防，都市部在住高齢者，グループ活動，地域づくり

Key Words：community-based activity, long-term care prevention, older adults, group activity, community-building

要旨

目的

都市部在住高齢者における「通いの場」参加の効果について，活動参加高齢者の視点から質的に明らかにし，今後の通いの場のあり方や支援方策について検討する。

方法

横浜市 A 区において，住民主体型健康づくり・介護予防活動グループ（通いの場）として認定を受けている 5 団体において活動する 65 歳以上の高齢者を対象に，インタビューガイドを用いた半構造化グループインタビューを実施した。インタビューは，通いの場参加によって自身が実感する生活や健康，人とのつながりへの効果について語ってもらった。語られた内容を逐語録に起こし質的記述的に分析した。

結果

対象となった高齢者は 61 名であり，合計 10 グループへのインタビューとなった。分析の結果，都市部在住高齢者における通いの場参加の効果は，【良好な健康習慣の獲得】，【身体機能の維持】，【肯定的な気持ちの向上】，【新たな居場所としての意味づけ】，【コミュニティへの帰属意識の醸成】の 5 つのカテゴリーが見いだされた。

考察

通いの場参加高齢者の視点から考えられる今後の通いの場の支援方策として以下 3 点を提案する。1 点目は高齢期の健康課題を予防する心身機能の維持や楽しさを含めた継続的な活動内容の提案であり，2 点目は様々な高齢者の居場所となるような場の工夫と参加者への役割付与の検討，3 点目は通いの場を通じた地域づくりである。

Received：October. 27, 2023

Accepted：January. 22, 2024

横浜市立大学大学院医学研究科地域看護学分野

Yokohama City University, Graduate School of Medicine, Department of Community Health Nursing

E-mail：eriko_m@yokohama-cu.ac.jp

Abstract

Purpose

The study aim was to qualitatively clarify the effect of city-dwelling older adults participation in "Kayoinoba" (community gathering places) from the perspective of older adults participation in activities in general.

Methods

We conducted semi-structured group interviews using interview guides with adults aged 65 years and older who were active in five organizations certified as resident-centered health-promotion and long-term care prevention activity groups (Kayoinoba) in Ward A of Yokohama City. In the interviews, participants discussed the lifestyle and health that they experienced through their involvement in Kayoinoba and the effects of connections with other people. The narratives were recorded verbatim and analyzed qualitatively and inductively.

Results

The population sample included 61 older adults; interviews were conducted in 10 groups. From the analysis, the effects of city-dwelling older adults participation in Kayoinoba were categorized as follows: [acquiring favorable health habits], [maintaining physical function], [experiencing improvement in positive feelings], [assigning meaning as a new place of belonging], and [fostering a sense of belonging to a community].

Discussion

We propose the following three support measures for Kayoinoba based on the perspective of older adults participation therein. The first measure involves continuous activities that are fun and focused on the maintenance of older adults mental and physical functions so as to prevent adverse health issues. The second measure calls for innovations in places that can serve as places of belonging for older adults and the assignment of roles for their participation. The third is consideration for building community through Kayoinoba.

I. 緒言

わが国の総人口は令和3年1億2,550万人であり、うち65歳以上人口は、3,621万人となり高齢化率は28.9%となった(内閣府, 2022)。総人口は長期の人口減少過程に入っており、令和35年には1億人を割り、令和47年にはおよそ8,800万人になることが推計されている。総人口が減少する中で65歳以上の者が増加することにより高齢化率は上昇続け、令和47年には38.4%に達し、国民の約2.6人に1人が65歳以上の者に、約3.9人に1人が75歳以上の者になると推計されている(内閣府, 2022)。とりわけ、首都圏において高齢化率の上昇率が高く、今後わが国の高齢化は、都市規模が大きいほど65歳以上人口は増加する見込みとなっている(内閣府, 2022)。高齢者数の増加に伴い、要介護認定者数も増加の一途をたどっており、令和元年度では655.8万人となり、平成21年度(469.6万人)から10年間で186.2万人の増加となっている(内閣府, 2022)。また同報告によれば、要支援・要介護の認定を受けた者の割合は、75歳以上で大きく上昇することが予測されており、今後の高齢者数の大幅な増加が見込まれる都市部においては特に、介護予防対策は喫緊の課題と言える。

このような中、わが国では、平成26年度介護保険法の改正に伴い、一般介護予防事業の創設により、年齢や心身の状況等によって分け隔てすることなく、住民主体の通いの場を充実させ、人と人とのつながりを通じて、参

加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりの推進など、地域における介護予防の機能強化が図られた。「通いの場」とは、①体操や趣味活動等を行い、介護予防に資すると市町村が判断し、②住民が主体的に取り組み、③月1回以上の活動実績があり、④かつ「主な活動内容」および「参加者実人数」を把握されているものである(厚生労働省, 2022)。通いの場や通いの場に相当した介護予防事業参加者を対象とした先行研究では、要支援・要介護リスクの抑制(田尻, 2022; 阿部, 2022)、活動能力(Hosokawa, 2019)の維持、主観的健康感の高まり(細川2016; Ichida, 2013)、抑うつ予防(今堀, 2016)、認知症発症リスクの低下(Sugita, 2021)、社会的役割(佐藤, 2017)や社会参加の拡大(辻, 2022)などが報告されている。一方、これらの報告の多くは、通いの場参加による効果について、客観的指標を用いた量的研究での評価であり、量的研究では個人のもつストーリーや意味を十分に調査することや、個人の視点を深く精査することはできない(Creswell, 2017)という特徴がある。したがって通いの場参加高齢者本人が、通いの場への参加による効果をどのように捉え認識しているのか、参加者自身が感じている効果についての報告は十分とは言えない。今後も通いの場の新たな立ち上げや、既存の通いの場の支援により高齢者の活動参加を促進することは、介護予防に必要不可欠であり、今後の支援方策の検討には、通いの場の効果を量的・質的双方の側面から評価し、総合的に判断することが必要だと考える。

加えて、通いの場のように住民主体で運営するグループ活動には、いくつかの課題も報告されており、それらにはグループ運営メンバーの不足や参加者の不足が挙げられ（江尻, 2021）、グループへの新規参加者や継続参加者の確保に課題が生じている。自主グループへの参加要因として、身近な人からの勧誘が多く挙げられ（後藤, 2016）、通いの場の新規参加者の獲得を促進するためには口コミが重要であり、参加者が通いの場について、周囲に伝えたいような参加の効果の実感が不可欠であることが指摘されている。すなわち、通いの場への参加によって実感する効果を、参加者本人の語りにより主観的観点から明らかにすることは、通いの場への参加促進や、参加継続への動機づけの一助となり、今後も増加が見込まれる多くの高齢者における介護予防への取り組み促進に貢献できると考える。

そこで本研究は、都市部在住高齢者における通いの場参加の効果について、活動参加高齢者本人の視点から質的に明らかにし、今後の通いの場のあり方や支援方策について検討することを目的とする。

II. 方法

1. 研究デザイン

半構造化グループインタビューによる質的記述的研究とした。

2. 研究対象者

横浜市 A 区において、住民主体型健康づくり・介護予防活動グループ（通いの場）として認定を受けた地域団体のうち、本研究への参加の同意が得られた 5 団体において活動する 65 歳以上の高齢者を対象とした。5 団体の概要について、活動年数は 11～19 年であり、活動頻度は月に 2～4 回程度、活動参加人数は 7～20 人である。主な活動内容は、体操（転倒骨折予防、ストレッチ、ラジオ体操）、筋力トレーニング、脳トレーニングを目的としたレクリエーション、歌、盆踊り、ダンス、お茶会などである。

3. データ収集

対象者の基本属性について基本属性調査票で把握したのち、インタビューガイドを用いて、半構造化のグループインタビューを 45～60 分程度で実施した。インタビューを実施するグループは 5～7 名の構成とし、合計 10 グループで実施した。活動人数の多い団体には 2～3 のグループを編成し、同一時間に複数のインタビューアーによるインタビューを行った。インタビューの内容は、通いの場参加によって自身が実感する生活や健康、人とのつながりへの効果についてである。インタビューは対象者の許可を得たうえで IC レコーダーに録音ならびに記録した。データ収集期間は 2022 年 10 月である。

4. 分析

質的記述的研究の分析方法（Creswell, 2018；グレッグ美鈴, 2016）を参考に行った。IC レコーダーで録音した内容、もしくはメモした記録をすべて逐語録化した。逐語録より文脈ごとに本研究の主題である、“通いの場参加により実感する効果”と理解できる最小単位のデータを抜き出しコード化した。その後、コードの意味に留意しながらサブカテゴリー化し、さらにカテゴリー化した。分析の信頼性と妥当性（Creswell, 2018；グレッグ美鈴, 2016；Flick, 2013）を高めるために、地域看護を専門とし、質的研究の経験を有する複数の研究者で分析を実施し、分析と議論を繰り返した。分析後は、通いの場の活動を支援している行政保健師 3 名に結果を提示し、意見交換のうえ、結果の解釈への同意が得られた。

5. 倫理的配慮

研究対象者である通いの場参加高齢者に本研究の目的および方法、研究参加への任意性、個人情報保護などについて、研究者より文書および口頭にて説明し、自由意思に基づき同意を得て実施した。なお、本研究は所属大学における研究倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号 B220203025）。

III. 結果

1. 対象者の概要（表 1）

グループインタビュー参加者は 61 名であった。平均年齢は 77.8 歳であり、女性が 53 名（86.9%）、婚姻状況は既婚が 39 名（63.9%）と最も多かった。世帯構成について、配偶者と二人暮らしが 25 名（41.0%）と最も多く、次いで一人暮らし、配偶者と子どもが 12 名（19.7%）ずつであった。グループでの活動年数は平均 9.7 年であった。

表 1 対象の基本属性

		n=61	
		n	% or SD
平均年齢(歳)		77.8	± 3.1
性別	男性	8	13.1
	女性	53	86.9
婚姻状況	非婚	2	3.3
	既婚	39	63.9
	離別・死別	19	31.1
世帯	一人暮らし	12	19.7
	配偶者と二人暮らし	25	41.0
	配偶者と子ども	12	19.7
	三世帯	4	6.6
子どものみと同居		6	9.8
平均活動年数(年)		9.7	± 3.3

2. 通いの場への参加によって実感する効果 (表2)

分析の結果、15のサブカテゴリー、5のカテゴリーが見いだされた。以下、カテゴリーを【 】, サブカテゴリーは< >, コードは「 」を用いて示す。

1) 【良好な健康習慣の獲得】

活動参加者は、毎週決まった日時に活動の場に向かうことで、「生活の区切りになっている」と語り、<日課や生活リズムが整う>経験をしていた。また元々運動習慣はなかったものの、活動の参加をきっかけに「運動不足が解消される」ことや、「自分で歩いて自分で何でもできるようにしておきたい」というように<健康意識が高まる>様子がみられ、活動を続けることによって<身体の調子が良いことを実感>していた。

2) 【身体機能の維持】

活動参加者は、定期的な活動への参加を通して「筋肉がついて転ぶことがなくなった」、「膝痛が改善した」などと語り、<膝や足に力がつく>こと、<体幹や柔軟性が保たれる>ことを実感していた。また活動の内容によっては「思いがけず身体が良くうごく」ことで、<普段使わないところまで動くようになる>経験をしており、加齢に伴い身体機能が変化する過程にあっても、それを維持する効果を実感していた。

3) 【肯定的な気持ちの向上】

活動参加者は、活動に参加することで、<顔なじみに会える嬉しさ>を感じ、皆と顔を合わせて活動することにより<楽しい時間を過ごす>様子がうかがえた。また定期的な活動への参加を心から楽しみにしており、「色々な事情はあるけれど、活動に来ることで明るく元気なパワーをもらう」ことや、「元気になる活力になる」などと語り、活動に参加する<皆から元気をもらう>経験をしていた。

4) 【新たな居場所としての位置づけ】

活動参加者は、活動の場において「同世代で共通する話題を話す」ことや、「健康のことや身体のこと、病院のこと」などの情報交換を重要な時間と捉えており、活動への参加は<仲間とのコミュニケーションの場になり>, そのような場が定期的に行われていることで<自分の居場所>と感じていた。また継続した活動を行うには、グループ内で様々な役割が必要であり、「参加するにもお客さんでいてはいけない」や、「役目があるから参加する」などと語り、<役割意識ができ>ていた。

5) 【コミュニティへの帰属意識の醸成】

活動参加者は、継続的に活動に参加することによって、活動の外で会った際にも立ち話をするような相手ができるなど、地域の中で<顔見知りや人との交流の機会が増える>経験をしていた。また毎回の活動では「一人での参加者も和むように気遣う」ことや、活動の日以外にも「一緒にでかけたりする」など<参加者間での仲間意識が育

まれ>, さらには、いつも活動に参加している人の顔を見なかった際には心配になり、「休みの人には電話をかけたり声をかけたり」しており、<見守りの輪ができて>いると考えられた。

IV. 考察

本研究は、今後の通いの場のあり方や支援方策について検討するために、都市部在住高齢者における通いの場参加の効果について、活動参加高齢者の語りから質的に明らかにしたものである。

1. 通いの場参加により感じられる効果

【良好な健康習慣の獲得】は<日課や生活リズムが整う>こと、<健康意識が高まる>こと、<身体の調子が良いことを実感する>ことより表された。また【身体機能の維持】は<膝や足に力がつく>こと、<体幹や柔軟性が保たれる>こと、<普段使わないところまで動くようになる>ことより表された。本研究の対象となった通いの場5団体は、毎回の活動に高齢期の身体機能の特徴を踏まえた様々な体操や運動を取り入れていた。活動参加者は、週に1度の活動への参加が生活のリズムとなり、活動への参加をきっかけに自宅においても自ら運動に取り組んでいた。また同世代の参加者を横目に負けてはいられないと活動に励むなど、健康意識が高まる様子がうかがえ、良好な健康習慣を獲得することにつながっていた。つまり活動参加者は、通いの場への定期的な参加による活動の継続に加え、自身の良好な健康習慣が備わることによって、体幹や歩行機能への効果を実感し、身体機能を維持することにつながっていたと考えられる。通いの場への参加が、健康に対する意識(林, 2016)を高めること、要支援・要介護リスクの抑制(田尻, 2022; 阿部, 2022)、活動能力(Hosokawa, 2019)の維持に効果があることは既に明らかになっている。身体機能の維持や改善には定期的な運動の継続が求められる。高齢者が定期的な活動への参加を通して体操や運動を継続し、それを習慣化することが介護予防につながることで、またそれを活動参加者が効果として実感していることが本研究の活動参加者の語りからも明らかとなった。また、通いの場の参加によって主観的健康感が高まり(細川2016; Ichida, 2013)、主観的健康感が高いことは社会的活動の活発化につながる(廣, 2021)ことから、本研究の対象に見られた、<身体の調子が良いことの実感>や【身体機能の維持】を実感できることは、通いの場を含めた様々な社会活動への参加を促進することからも重要である。

【肯定的な気持ちの向上】は<顔なじみに会えると嬉しい>こと、<楽しい時間を過ごせる>こと、<皆から元気をもらう>ことより表された。本研究の対象となった

表2 都市部在住高齢者における通いの場参加により感じられる効果

カテゴリー	サブカテゴリー	コード(代表的な語りを示す)
良好な健康習慣の獲得	日課や生活リズムが整う	1週間に一度体操に参加することで生活の区切りになっている なかなか家ではやらないので、ここに来るのが自分の体にもものすごくいい 朝早く起きて、ちゃんと行かなきゃと思う
	健康意識が高まる	ここに来る前は運動は何もしてなかったので運動不足が解消された 自分で歩いて、自分で何でもできるようにしておきたいのよね 同じ世代(の参加者)だから、私も負けちゃいられないとがんばれる
	身体の調子が良いことを実感する	活動をすると、その週は体が軽い 病気になる人はあまりみられない グループで体操を続けているから調子がいい
身体機能の維持	膝や足に力がつく	筋肉がついて転ぶことがあまりなくなった 数メートル歩けないくらいの膝痛が改善して助かった つま先から足が上がるようになった
	体幹や柔軟性が保たれる	体操で体が柔らかく保たれている気がする 体幹に効果を感じる
	普段使わないところまで動くようになる	踊りだと思いがけず、体がよく動いてそれが嬉しい 普段使わないところを使うっていうのがいい 普段動かさないとところまで動かす
肯定的な気持ちの向上	顔なじみに会えると嬉しい	皆さんと仲良くしていただいている みんなに会える、顔なじみに会えて楽しい 引越してきて隣同士会うことも挨拶もしないので週に1回こ来るのが楽しみ
	楽しい時間を過ごせる	皆で顔を合わせられることをすごく楽しく思っている キャッキヤと笑いながらやっているの、それもいいのかな 皆さんと一緒に笑う時間を過ごしたい
	皆から元気をもらう	月に1回すごく楽しみにして、これがあることによって元気になる活力になる 家にこもっていると鬱のような気持ちになってしまうんだと実感した 活動に来ると、いろいろな事情はあれど、明るく元気なパワーをもらえる
新たな居場所としての意味づけ	仲間とのコミュニケーションの場になる	こういうところへ出てきていろんなお話をして脳の活性化になる 休憩時間にみんなでおしゃべりする時間が大切 同世代で共通の話題、健康のことや身体のこと、病院とか話題になる
	役割意識ができる	役目があるから参加する 役割の担当者が休むとわからないこともあるから教え合っている 参加するにもお客さんでいてはいけない
	自分の居場所になる	週に1回ですけど、みんな集まるのが一番いい ここに来ると居場所は感じて、楽しい ここへ来ると同じような方で安心するというか、気楽にお話できて楽しい
コミュニティへの帰属意識の醸成	顔見知りや人との交流の機会が増えた	知らない人同士だったんだけど、ここに来て、顔と名前が分かる 外へ行くと誰かかれかに会って、顔を覚えていれば立ち話をする テレビと会話していたけど人に来て会話ができるようになった
	参加者間での仲間意識が育まれる	ここだけじゃなく一緒に出かけたりする 参加すると自然に仲間に入れる 一人での参加者も和むよう気遣う
	見守りの輪ができる	外でお会いしても、重そうな荷物を持っていれば、持ちましょうとかか 休みの人は放っておかず電話をかけたり、声かけをしたりしている いつも来る人の顔を見なかったり、遅かったりすると心配になる

活動参加者の多くから、グループ活動の楽しみや喜び、明るい気持ちに関する語りが聞かれた。先行研究においても、通いの場の効果として、前向きな気持ちを実感すること（関本，2021）や、抑うつ予防（宮澤，2021；今堀，2016）となることが明らかとなっている。活動参加者は、定期的な活動に参加することによって、顔なじみに会える嬉しさを感じ、その仲間と楽しい時間を過ごすことが、日常生活を過ごすための元気の源となり、肯定的な気持ちの向上につながっていると考える。活動参加者の中には、「家にもっている鬱のような気持ちになってしまうことを実感した」と語った者もあり、活動に来ることでそのような気持ちが晴れる経験をしていた。先行研究において、スポーツ・趣味の会などへの参加は、うつ発症のリスクが低くなること（Uemura，2018）、さらにその頻度が週に1回以上であることによってリスクが低くなることが明らかとなっており（宮澤，2021）、本研究の活動参加者に見られたように、通いの場の活動参加により【肯定的な気持ちの向上】を実感することによって、高齢期に起こりやすい抑うつ予防にも効果があることが推測される。

【新たな居場所としての意味づけ】は「仲間とのコミュニケーションの場になる」こと、「役割意識ができる」こと、「自分の居場所になる」ことより表された。本研究の対象となった5団体は、運動や体操などの活動内容の他に、休憩時間も含め、活動参加者同士が互いに交流する時間が設けられ、各々に情報交換を楽しむ様子がうかがえた。通いの場への参加者は、参加していない者と比較し、人との会話の機会や外出機会が多いことが明らかとなっている（細川，2017）。これより、活動参加者はこれらの時間を大切に、仲間とのコミュニケーションの場になることで、活動の場が自分の居場所と感じていたと考えられる。また活動参加者は、グループの中で何らかの役割を担っており、その役割意識をもつことで自分の居場所として意味づけていると考えられた。安孫子らは、高齢者のグループ活動に継続して参加することが心地よい居場所となり、心地よい場所となることによって、さらにグループ活動への継続的な参加につながることを報告している（安孫子，2017）。本研究の活動参加者においても、活動の場を自身の居場所として意味づけ、さらに役割意識があることで継続的な参加の動機となっていたことが考えられる。

【コミュニティへの帰属意識の醸成】は「顔見知りや人との交流の機会が増えた」こと、「参加者間での仲間意識が育まれる」こと、「見守りの輪ができる」ことより表された。活動参加者は、活動への参加を通して地域の中に顔見知りができ、活動以外の外出の際にも立ち話をする機会が増え、一緒に出掛けるような関係性を築くことができていた。また活動に参加すると自然に仲間

入ることができ、そのような関係性が出来るよう参加者同士で配慮をしている様子が伺えた。その関係性の積み重ねにより、いつも参加している仲間の姿が見られない際には、心配になり連絡を取ることや、外で会った際に困っていれば助けようとする様子など、見守りの輪ができていた。小地域を対象とした事業では、参加者が日常生活で出会う機会が多く、日常生活においてもお互いを気遣い見守るようになる状況が報告されている（佐藤，2017）。本研究においても、活動参加者は日常生活圏に通いの場があることによって、上述したような関係性が育まれ、自身の属するコミュニティへの帰属意識が醸成されていったと考える。通いの場の効果には、社会参加やネットワーク、サポートが醸成（辻，2022）されることが明らかとなっている。通いの場への活動参加が社会参加の機会を促し、参加者同士のネットワークや互いにサポートする様子の語りがみられたことから、助け合いの輪を広げていく場としての機能を有すると考える。

2. 実践への示唆

以上を踏まえ、今後の通いの場のあり方や支援に向けた実践への示唆を3点に述べる。

まず1点目は、心身機能を維持するとともに楽しさの要素を含めた活動内容の提案である。本研究の活動参加者が、活動への継続参加によって、【身体機能の維持】や【肯定的な気持ちが向上】するといった効果を実感していたように、高齢期特有の健康課題の予防を踏まえ、加えて楽しさも取り入れながら、継続的に活動内容を提案していくことが重要である。江尻らの調査においても、通いの場で行われている運動が体力向上の効果が得られる強度や内容になっているかを見直すことや、不十分な場合には改定の提案を工夫することについて述べられている（江尻，2021）。高齢者が行う活動として、知能的な活性が期待される活動や、創造性が高められる活動は認知機能低下リスクを抑制するという報告もあり（Sugita，2021）、認知症予防の観点からも、通いの場で取り組む活動内容の提案は重要である。支援者は、活動内容の提案によって、高齢者が通いの場に参加できる状態であるときに、いかに介護予防への取り組みができるかということを重点的に検討していく必要がある。

次いで2点目は、地域住民の居場所となるような場の工夫である。通いの場が参加者にとって心地良い場所であることや、役割意識を持つことで居場所と感ずることは、参加継続を促す観点から重要である（安孫子，2017）。したがって、様々な個性や希望のある参加者が継続して参加したいと感じられるような活動内容であるとともに、活動への参加が何かに縛られないような雰囲気づくりによって、多くの参加者が心地良いと感じられる場を工夫することが重要である。またリーダーやサポーター等の役割意識のある者はない者より心理社会的健康

が高い（江尻，2022）ことが報告されており，参加者各々が活動において何らかの役割を担い，それを役割として認識できるような働きかけも参加者の健康を高めていく観点から重要である。さらにそれは，参加者各々が役割を担うことによって，グループ活動の担い手不足の課題に挙げられるような，特定の人のみへの負担を軽減することとなり，グループメンバー皆で協力して活動を継続していくことにつながるであろう。

そして3点目は，通いの場を通じた地域づくりである。本研究の活動参加者は，活動の場への参加により，自分の居場所ができることや，地域の中で顔見知りや人との交流の機会が増え，参加者間での仲間意識が生まれ，互いに見守りの輪が広がっていた。先行研究（安孫子，2017）によると自主グループ活動への参加が，地域住民との交流の広がりになり，それが高齢者のひきこもりや抑うつ予防，孤立防止となることが示唆されている。様々な特徴をもつ高齢者が継続的に参加できるような通いの場を，身近な地域に創設することによって，地域の中での居場所となり，近隣の高齢者同士の交流，さらには地域住民による見守りにも広がる点で地域づくりにつながる。その結果，多くの高齢者が健康的で自立した生活を送ることにつながり，コミュニティ全体の健康にも貢献できるであろう。

3. 本研究の限界と課題

本研究の結果は，横浜市の1地区において活動している5団体の参加者を対象に，通いの場参加による効果を質的に明らかにしたものである。通いの場の実施方法や内容は，地域特性によって異なることが考えられる。よって今後は，対象地域を拡大し，多様な地域においてデータ収集を行うことで，活動参加者の視点からの通いの場の評価を継続していく必要がある。

V. 結論

本研究の目的は，都市部在住高齢者における通いの場参加の効果について，活動参加高齢者の視点から質的に明らかにし，今後の通いの場のあり方や支援方策について検討することであった。活動参加者の語りから，都市部在住高齢者における通いの場参加の効果は，【良好な健康習慣の獲得】，【身体機能の維持】，【肯定的な気持ちの向上】，【新たな居場所としての意味づけ】，【コミュニティへの帰属意識の醸成】であることが明らかとなった。これらを踏まえ，今後の通いの場の支援方策は，1点目には，高齢期の健康課題を予防する心身機能の維持や楽しさを含めた継続的な活動内容の提案が，2点目には様々な高齢者の居場所となるような場の工夫と参加者への役割付与の検討が，3点目は「通いの場」を通じた地域づくりの重要性が示唆された。

倫理審査機関名と承認番号

横浜市立大学医学研究倫理審査委員会
承認番号：B220203025

付 記（学位論文や学会発表の一部など）

該当なし

謝 辞

本研究にご協力いただいた通いの場参加高齢者の皆様，ならびに関係機関の皆様にご心より御礼申し上げます。

利益相反の有無

なし

著者資格

EIは研究の着想およびデザイン，データ収集・分析，原稿の執筆等，研究プロセス全てに貢献；YIおよびNGはデータ収集ならびデータ分析，結果の解釈に貢献；AAは研究デザイン，データ収集・分析，原稿への示唆および研究プロセス全体への助言に貢献。すべての著者は最終原稿を読み，承認した。

文 献

- 阿部紀之，井手一茂，辻大士，宮國康弘，櫻庭唱子，近藤克則（2022）. 狭義の通いの場への1年間の参加による介護予防効果—JAGES松戸プロジェクト縦断研究. 総合リハ，50（1），61-67.
- 安孫子尚子，原田小夜（2017）. 自主グループ活動に参加する独居高齢者の継続参加への意味づけ. 聖泉看護学研究，6，9-18.
- Creswell J.W, Creswell J.D（2018）. Chapter9 Qualitative Methods, Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. 5th edition,(179-211). SAGE Publications.
- Creswell J.W, 抱井直子訳（2017）. 第2章 混合研究をデザインする手順, 早わかり混合研究法. 初版（16-18）. 京都：株式会社ナカニシヤ出版.
- 江尻愛美，河合恒，安永正史，白部麻樹，伊藤久美子，植田拓也，大淵修一（2021）. 住民主体の通いの場における活動期間に応じた継続支援方法の考察. 日公衛誌，68（7），459-467.
- 江尻愛美，河合恒，安永正史，白部麻樹，伊藤久美子，植田拓也，大淵修一（2022）. 住民主体の通いの場における参加者の役割の違いによる課題認識と心理社会的健康の関連：横断研究. 日公衛誌，69（10），805-813.
- Flick U（2013）. 質的研究の評価基準，新版質的研究入門＜人間の科学＞のための方法論. 初版(465-486). 東京：春秋社.

- 後藤亮吉, 佐々木ゆき, 花井望佐子, 永井雄太, 田上裕記, 中井智博 (2016). 介護予防を目的とした住民主体の自主グループの発足要因と自主グループへの参加及び継続に関連する要因. *日農医誌*, 65 (4), 836-842.
- グレッグ美鈴, 麻原きよみ, 横山美江 (2016). 主な質的研究と研究手法, よくわかる質的研究の進め方・まとめ方看護研究のエキスパートをめざして. 第2版 (64-84). 東京: 医歯薬出版.
- 林尊弘, 竹田徳則, 加藤清人, 近藤克則 (2019). 通いの場参加後の社会参加状況と健康情報・意識に関する変化—JAGES 通いの場参加者調査. *総合リハ*, 47 (11), 1109-1115.
- 細川陸也, 伊藤美智予, 近藤克則, 尾島俊之, 宮国康弘, 後藤文枝, …越千明 (2016). 「健康交流の家」開設による健康増進効果の検証. *社会医学研究*, 33 (1), 59-70.
- Hosokawa R, Kondo K, Ito M, Miyaguni Y, Mizutani S, Fumie Goto, …Ojima T (2019). The Effectiveness of Japan's Community Centers in Facilitating Social Participation and Maintaining the Functional Capacity of Older People. *Res Aging*, 41 (4), 315-335. DOI: 10.1177/0164027518805918.
- 細川陸也, 近藤克則, 伊藤美智予, 宮国康弘, 水谷聖子, 後藤文枝, …尾島俊之 (2017). 「健康交流の家」の利用による健康への効果検証. *社会医学研究*, 34 (2), 93-102.
- Ichida Y, Hirai H, Kondo K, Kawachi I, Takeda T, Endo H (2013). Does social participation improve self-rated health in the older population? A quasi-experimental intervention study. *Soc Sci Med*, 94, 83-90. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.05.006>.
- 今堀まゆみ, 泉田信行, 白瀬由美香, 野口晴子 (2016). 介護予防事業の身体的・精神的健康に対する効果に関する実証分析: 網走市における高齢者サロンを事例として. *日公衛誌*, 63 (11), 675-681.
- 厚生労働省 (2019): 一般介護予防事業等について, <https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000512177.pdf> (2023年10月24日アクセス)
- 厚生労働省 (2022): 介護予防・日常生活支援総合事業等(地域支援事業)の実施状況(令和2年度実施分)に関する調査結果
- 宮澤拓人, 井手一茂, 渡邊良太, 飯塚玄明, 辻大士, 横山芽衣子, 近藤克則 (2021). 高齢者が参加する地域組織の種類・頻度・数とうつ発症の関連—JAGES2013-2016 縦断研究. *総合リハ*, 49 (8), 789-798.
- 内閣府 (2022): 令和4年版高齢社会白書, 高齢化の現状と将来像, https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf (2023年10月24日アクセス)
- 佐藤美由紀, 斎藤恭平, 芳賀博 (2017). アクションリサーチにより創出された住民主体の交流事業の10年後の評価. *応用老年学*, 11 (1), 49-60.
- 関本真奈美, 鈴木知代, 川村佐和子 (2021). 住民主体の介護予防活動「通いの場」における活動の特徴. *せいいき看会誌*, 11 (2), 7-14.
- Sugita A, Ling L, Tsuji T, Kondo K, Kawachi I (2021). Cultural Engagement and Incidence of Cognitive Impairment: A 6-year Longitudinal Follow-up of the Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES). *J Epidemiol*, 31 (10), 545-553. DOI: <https://doi.org/10.2188/jea.JE20190337>.
- 田近敦子, 井手一茂, 飯塚玄明, 辻大士, 横山芽衣子, 尾島俊之, 近藤克則 (2022). 「通いの場」への参加は要支援・要介護リスクの悪化を抑制するか: JAGES2013-2016 縦断研究. *日公衛誌*, 69 (2), 136-145.
- 辻大士, 高木大資, 近藤尚己, 丸山佳子, 井手一茂, LINGLING, …近藤克則 (2022). 通いの場づくりによる介護予防は地域間の健康格差を是正するか?: 8年間のエコロジカル研究. *日公衛誌*, 69 (5), 383-393.
- 廣進梅, 樺山舞, 黄雅, 赤木優也, 呉代華容, 清重映里, …神出計 (2021). 地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討~大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証~. *日老医誌*, 28 (3), 459-469.
- Uemura K, Makizako H, Lee S, Doi T, Lee So, …Shimada H (2018). Behavioral protective factors of increased depressive symptoms in community-dwelling older adults: A prospective cohort study. *Int J Geriatr Psychiatry*, 33 (2): e234-e241. doi: 10.1002/gps.4776. Epub 2017 Aug 25.