

研究報告

介護予防活動支援事業に参加する高齢者のストレングス

The strength of elderly people who participate in the support program of preventive

嶋崎 今日子 (Kyoko Shimasaki)^{*1} 中尾 友香 (Yuka Nakao)^{*2}
廣瀬 絵理奈 (Erina Hirose)^{*3} 吉水 里帆 (Riho Yoshimizu)^{*4}
小澤 若菜 (Wakana Ozawa)^{*5} 時長 美希 (Miki Tokinaga)^{*5}

要 約

介護予防活動支援事業に参加することにより培われた高齢者のストレングスを明らかにすることを目的に、高齢者5名を対象に半構成的面接を行い、質的帰納的方法で分析をした。その結果、介護予防活動支援事業に参加する高齢者のストレングスとして【日常生活に張り合いがあり、豊かな生活を送ることができる】【体に良いことを実感し、身体機能が維持向上する】【新たな自分を見出している】【気遣い合い、交流できる関係性がある】【生活圏内に活動できる、誇れる場所がある】などの11のストレングスが明らかになった。これらを整理すると、[今後を見据えて、張り合いのある生活をする] [多方面に成長できる] [他者と関わることで自分の強みが構築される] [よりどころとなる環境がある]の4つの特徴があり、これらは独立するものではなく、それぞれが互いに関連しながら成り立っているものであると考えた。

キーワード：ストレングス 介護予防 高齢者

I. はじめに

我が国の平成24年度の高齢化率は24.1%と超高齢社会といわれ、介護者数も年々増加している(厚生労働統計協会, 2016)。介護者数の増加は、介護保険サービス利用の増加や介護保険料の高騰など様々な課題につながるため、介護予防は国をあげての重要課題となっている(栗本, 太湯, 2008)。したがって要支援・要介護状態になることや重度化することを予防し、要介護期間が短くなるために介護予防活動支援事業を推進することが求められる(松田, 2003)。

これまでの研究において、高齢者は、生活の知恵・長年の経験・地域文化の継承・勤勉な価値観・趣味や特技等と家族や社会関係の豊かさ・それらを円滑に保つ努力、地域社会への長年の参加と活動、適度な依頼心と援助の受け入れのストレングスを持っていることが報告されている(神山, 2006)。また、介護予防活動支援事

業に参加している高齢者は、身体能力の向上の他にも様々な効果を得ており(松田, 2003、神山, 2006)、介護予防活動支援事業を長年継続することができている人も多い。つまり介護予防活動支援事業に参加することで、高齢者は元々持っているストレングスがより強化されているのではないかと考えた。ストレングスとは人々が潜在的に持っている強みと、生きていく中で活性化され、培われた強みがあると述べられている(ファースト, チャピン, 2005)。そのため、対象者が潜在的に持っているストレングス、生きていく中で活性化された・培われたストレングスに注目し、伸ばしていくことで、対象者の自立支援につなげることができる。

従って本研究では、障害や疾病の有無に関わらず、介護予防活動支援事業に参加する75歳以上の高齢者について焦点を当て、介護予防活動支援事業に参加することによって活性化され、培われたストレングスを明らかにする。そのこ

*1 高知市役所こども未来部母子保健課

*2 明石市役所福祉局こども健康課

*3 高知県総務部職員厚生課

*4 大分大学医学部附属病院

*5 高知県立大学看護学部

とにより、高齢者のストレングスを活かした介護予防活動支援事業の実施を検討し、地域で高齢者が健康的で自立した生活を送るための看護への示唆を得ることができると思う。

II. 研究目的

介護予防活動支援事業に参加することにより培われた高齢者のストレングスとはどのようなものか明らかにし、地域で高齢者が健康的で自立した生活を送るための示唆を得る。

III. 用語の定義

ストレングス：人々が潜在的に持っている強み、生きていく中で活性化された・培われた強みであり、環境と相互作用している資源を含むもので、「潜在能力と獲得した能力」「結びつき」「方向性」「原動力」「成長」「たくましさ」の6つの要素を含む。これらの要素を持つことで、健康的で自立した生活を送ることができる。

介護予防活動支援事業：本研究では、高齢者が出来る限り要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送ることを目的とした事業とする。

IV. 研究方法

1. 対象者

介護予防活動支援事業に2年以上継続して参加している高齢者（75歳以上）5名を対象とする。その際、前向きに介護予防活動支援事業に取り組んでいる高齢者を対象とする。

2. データ収集方法、収集期間

研究デザインは質的帰納的研究とした。面接は半構成的インタビューガイドに基づき、1人30分～1時間程度のインタビューを1回行った。インタビューは許可を得てICレコーダーに録音した。

データ収集期間は、2014年8月26日～9月9日であった。

3. データ分析方法

ICレコーダーに録音したインタビュー記録より逐語録を作成し、データとした。そして対象者のストレングスと思われる言葉に注目し、コード化を行った。次に、類似している内容ごとにまとめ、それぞれの本質を表す言葉を用い、カテゴリ化を行った。そして、個人のストレングスの全体像を、カテゴリから作成し、理解を深めた。個別分析後、全事例をまとめてカテゴリを抽出した。分析にあたっては、妥当性及び厳密性を確保するために研究指導者の助言を受けながら行った。

4. 倫理的配慮

本研究は、高知県立大学看護研究倫理審査委員会の審査にて承認を得た。研究協力者・施設に対し本研究の目的、意義、研究方法、所要時間、守秘義務、身体負担への配慮、研究参加の自由意志の保証、不利益を受けない権利、情報の保管の方法、研究成果の発表について文書及び口頭で説明し同意を得た。

V. 結果

1. 対象者の概要

対象者はA市に在住する5名の高齢者であり、年齢は70代の対象者が1名、80代の対象者が2名、90代の対象者が2名であった。介護予防活動支援事業の継続年数は1～10年であり、平均継続年数は7.4年であった。

2. 介護予防活動支援事業に参加する高齢者のストレングス

全体分析の結果、介護予防活動支援事業に参加する高齢者のストレングスとして、11のカテゴリが抽出された（表1）。以下に、それぞれについて述べる。その際、カテゴリは【】、対象者の語りは「」で示す。

表1 介護予防活動支援事業に参加する高齢者のストレングス

カテゴリー	サブカテゴリー
今の状態や気持ちを踏まえた上で、今後の生き方に対する思いを持っている	周囲に迷惑をかけずに生きていきたい
	元気で一生を終わりたい
	独り身だから頑張っていこうと思う
	健康な体を維持したい
	毎日穏やかな気持ちで過ごしたいと思う
日常生活に張り合いがあり、豊かな生活を送ることができる	張り合いのある生活を送ることができる
	健康意識が高まり、運動習慣が確立している
体に良いことを実感し、身体機能が維持向上する	身体機能が維持向上する
	体操は体に良いことを実感している
	体が健康である、動くことができるということが頑張れる源である
学び合って、知恵を得ている	体操仲間と学び合い、知恵を得ることができている
新たな自分を見出している	活動に参加することで新鮮で新しい体験をする
	仲間を増やしたいと思っており、仲間を増やすことが体操での自分の役割だと思っている
	体操に行って仲間と冗談も言える交流をすることで、自分自身が明るくなった
気遣い合い、交流できる関係性がある	気遣い合える関係性を築くことができる
	交流する友人がいることで社会とつながっている
	近所の人との交流がある
仲間がいる場に行き、活動をする楽しみを持っている	体操が楽しみとなっており、今後も続けていきたい
	体操仲間がいるから継続できる
	活動を始めたことで、楽しみを持つことができるようになった
	体操が楽しいから体の痛みを忘れることができる
頑張ろうとする意欲が向上している	挑戦しようという意欲がある
	年上の人がいることで頑張ろうと思うことができる
	諦めず、気長に努力することは大事であると感じている
自信を獲得している	体操に参加することで、自信を獲得している
自分を支えてくれる存在がいる	支えてくれる親戚や家族がいる
生活圏内に活動できる、誇れる場所がある	通える範囲に体操会場がある
	体操の場があることに誇りを持ち、その場に通うことができている

1) 【今の状態や気持ちを踏まえた上で、今後の生き方に対する思いを持っている】

【今の状態や気持ちを踏まえた上で、今後の生き方に対する思いを持っている】とは、体の痛みがあったり、独り身だから頼る人がいないという現状や、現在健康で過ごすことができているから、このまま健康で過ごしたいという思いなど、それぞれの現在の状態や気持ちは異なっているが、それらを踏まえて今後このように生きていきたい、暮らしていきたいという高齢者のこれからの生き方への思いである。

E氏は現在一人で暮らしているが、周りに手助けしてくれる姪などがいる。そのような状態であっても、「いくら娘や息子と言ってもそれぞれ家庭があるから迷惑かけないようにしないといけない。出来ないことはお願いするけど、出来ることはなるべく自分でしたい。」と語っており、できるだけ周りに迷惑をかけずに生きていきたいという思いを持っていた。

2) 【日常生活に張り合いがあり、豊かな生活を送ることができる】

【日常生活に張り合いがあり、豊かな生活を送ることができる】とは、体操が生活の一部になることで健康意識が高まったり、習慣化することで日常生活が変化し、生活に張り合いが生まれ、豊かな生活を送ることができていることである。

E氏は「体操に行く前日には頭を洗うようにしていることや、体操当日には身支度をしてから体操へ行く。」と語っており、体操に参加することが身だしなみを整える機会となっており、家に居るよりも体操に参加することで張り合いのある生活を送っていた。

3) 【体に良いことを実感し、身体機能が維持向上する】

【体に良いことを実感し、身体機能が維持向上する】とは、身体機能が維持向上することで生活が快適になり、体操が体にとって良いということを、身をもって実感していることである。

B氏は変形性膝関節症で病院に通院していたが、「体操へ行き始めてからもともと持っていた膝の痛みが消え、立ち上がりの動作などもス

ムーズになり、反射神経も良くなって怪我をすることもなくなった。」と語っており、身体機能の向上を実感していた。

4) 【学び合って、知恵を得ている】

【学び合って、知恵を得ている】とは、学ぶという意欲のもとにたくさんの知恵を得て、日常生活に活かしていることである。

E氏は「料理が上手な人は料理の作り方を教えたりする。みんな色々習っている。」「教えてくれる先生の話がためになる、体操の間に教えてくれて、本当に面白い先生でなるほどと思って聞いている。」と語っており、体操会場で行われる講演会で勉強をすることを楽しみにしていたり、仲間と料理を教え合ったり、体操に行くことで知識を得ていた。

5) 【新たな自分を見出している】

【新たな自分を見出している】とは、長い人生を生きてきた高齢者が新たな体験をすることにより、これまでとは異なる新しい自分を見出していることである。

D氏は「体操へ行く体操仲間みんなが必ず笑顔で挨拶を交わすことや、体操仲間が市場などに行った時に『Dさん、今日きれいなサツマイモが売られていたよ、あなたも買って行くのはいかがでしょうか。』と声をかけてくれる。」と語っており、D氏は働いていたころは部下をまとめる立場にあり、周囲の人には厳しく接していたけれど、体操に参加することで体操仲間と挨拶を交わしたり、名前を呼び、声をかけあうという今までになかった新しい関係性を築き、新たな自分を見出していた。

6) 【気遣い合い、交流できる関係性がある】

【気遣い合い、交流できる関係性がある】とは、活動に参加することで周囲との交流が広がり、社会とつながるとともに、活動の場にいる仲間の体調を気に掛ける様なお互いに気遣い合える関係性を持つことである。

C氏は「近所の人がいっぱい気にかけて声をかけてくれて本当に優しい、体操仲間はみんなが自分のことを気にかけてくれて親戚みたいです。」と語っており、周囲の人と親密な関係を築き、

気遣い合える関係を持っていた。

7) 【仲間がいる場に行き、活動をする楽しみを持っている】

【仲間がいる場に行き、活動をする楽しみを持っている】とは、体操仲間との交流や体操が楽しいと感じることにより継続することができ、体操に参加することで生活の中に楽しみを持つことができるようになっていることである。

D氏は、体操が自分に適していると思い、「これからも続けたい。」「参加当初より体操に楽しく参加できるようになった。」「体操を楽しみにしているから休むつもりはない。」と語り、生活の中で体操が楽しみになっていた。

8) 【頑張ろうとする意欲が向上している】

【頑張ろうとする意欲が向上している】とは、新しいことに挑戦しようという思いや、自分もあの人のように体操を継続して頑張ろうという意欲が向上することである。

B氏は「体操にはお年寄りや100歳の方が参加しており、100歳の方は歩行器をついてでも来るのですごい。」と語り、体操に参加する自分よりも年上の方が頑張る姿を尊敬するとともに、自分も体操を頑張ろうという思いを抱いており、頑張ろうとする意欲が向上していた。

9) 【自信を獲得している】

【自信を獲得している】とは、身体機能が維持向上し効果を共有するとともに、他者から評価されることで自分自身の自信を獲得していることである。

C氏は「できないと思っていたことでも、体操ではできているので普段の生活でもできるという自信が出てきた。」と語り、体操に参加することで自信を得ていた。

10) 【自分を支えてくれる存在がいる】

【自分を支えてくれる存在がいる】とは、自立した日常生活を送る上で、困った時や助けが必要な時に支えてくれる親戚や家族という信頼のおける存在がいることである。

C氏は「スーパーに行って買い物をするこ

がなかなか出来ないだろうと娘が気にかけてくれて色々送ってくれる。」と語り、C氏のことを気かけ、少しでも生活がしやすいように家族が手助けしていることで、自分を支えてくれる存在がいて、安心して自立した生活を送ることができていた。

11) 【生活圏内に活動できる、誇れる場所がある】

【生活圏内に活動できる、誇れる場所がある】とは、自分の地域を誇りに思える活動する場所があり、その場所が生活圏内にあることである。

C氏は「体操会場が近い。」と語り、体操会場が自宅から容易に行くことができる場所にある。また、D氏は「今や全国や海外などいろんな場所から見に来ている。」と話しており、自分の地域で行っている体操が、他の地域から視察に来るほど有名であり、そのことを誇りに思っていた。

VI. 考 察

1. 介護予防活動支援事業に参加する高齢者のストレングスの特徴

抽出された11のストレングスから、[今後を見据えて、張り合いのある生活をする][多方面に成長できる][他者と関わることで自分の強みが構築される][よりどころとなる環境がある]の4つの特徴が見出された。以下、それぞれについて考察する。

1) 今後を見据えて、張り合いのある生活をする

【今の状態や気持ちを踏まえた上で、今後の生き方に対する思いを持っている】【日常生活に張り合いがあり、豊かな生活を送ることができる】のカテゴリーから[今後を見据えて、張り合いのある生活をする]という特徴が見られた。

岩本らは、ストレングスは力の存在を信じ、自分を知ること、活用できるものであり、ストレングスが活用されることで、エンパワーメントが促進され、QOLやwell-beingの向上が期待できると述べている(岩本, 藤田, 2013)。本研究でも、「一人暮らしで自分の身の回りのことは、すべてこなしているから今後も人の手

を借りずに自分の生活スタイルで生きていきたい。」という話が聞かれたり、「お迎えが来るまで朗らかに明るく生きていきたいと思って活動に来るようになった。」という話が聞かれた。このことから、残された人生をこのように生きていきたいという目標や願望を抱いて活動に参加することで、日常生活に張り合いが生まれ、豊かな生活を送ることにつながっていた。また、自らの生活に満足することで、心身ともにQOLが高まり、健康的で自立した生活を送ることができていくと考えた。

2) 多方面に成長できる

【体に良いことを実感し、身体機能が維持向上する】【学び合って、知恵を得ている】【新たな自分を見出している】の 카테고리から【多方面に成長できる】という特徴が見られた。高齢者が介護予防活動支援事業に参加することで、現在の状態を維持しつつも、身体的側面、社会的側面、能力的側面において変化しながら、良い方向に柔軟に成長し続けていることを示している。

バトラーは老後生活の特徴として、成長する能力があり、成長したいという欲望は、人生が終わりに近づいてきているという認識によって高まることもあると述べている（バトラー，1991）。本研究でも、「活動に参加することで回復力が高まっていることや、痛みなく自由に体を動かせるようになった。」という発言が聞かれ、身体機能が維持向上しており、スムーズな生活を送ることにつながっていた。また、学ぼうとする意欲のもとで病気や料理の知恵を獲得し、それを自分の生活の中に工夫しながら取り入れ日常生活に活かしていることや、長い人生を生きてきた高齢者が活動に参加することによってさらに新たな自分の一面を見出していた。これらのことにより、介護予防活動支援事業に参加することによって、高齢者はこれまでの状態を維持しつつも、身体機能が向上するといった身体的側面における変化や、新たな自分を見出すといった社会的側面における変化、周囲とお互いに学び合い、知恵を得ているといった能力的側面における変化が生じており、高齢者は多方面に変化し、柔軟に成長していると考えた。

3) 他者と関わることで自分の強みが構築される

【気遣い合い、交流できる関係性がある】【仲間がいる場に行き、活動する楽しみを持っている】【頑張ろうとする意欲が向上している】【自信を獲得している】の 카테고리から【他者と関わることで自分の強みが構築される】という特徴が見られた。介護予防活動支援事業に参加し、他者との関わりの中で相互作用しながら、これまで生きてきた中で獲得したものも含め、高齢者が自分なりの強みを築き上げていることを示している。

狭間は、ストレングスは人々の社会的相互作用の中で構成された言葉であると述べており、岩本らは、ストレングスとは、周囲との積極的な「結びつき」を有し、「強み」を活かして、「拡張」していく強さのことであると述べている（狭間，2000、岩本，藤田，2013）。このことから、活動仲間や活動会場にいる先生などの他者とお互いに影響を与え合うことで、もっと頑張ろうと意欲が向上したり、これまでになかった自信を獲得したり、日常生活の中に、活動に参加するという自分なりの楽しみを持つことができるようになり、これまでの人生の中で獲得してきたものも含め、自分の強みが確固たるものになっていると考えた。

4) よりどころとなる環境がある

【自分を支えてくれる存在がいる】【生活圏内に活動できる、誇れる場所がある】の 카테고리から、【よりどころとなる環境がある】という特徴が見られた。自立した日常生活を送る上で、困った時や助けが必要な時に支えてくれる親戚や家族という信頼のおける存在がいることや生活圏内に活動できる、誇れる場所があるということは、高齢者にとって生活していく上で支えとなる環境、地域があることを示している。

神山は、「場」（環境）の強さは、個人を規制する面もあるが、個人を取りまく日本の社会的なストレングスと捉えることができると述べており、白澤は、強さの中には、環境面では介護してくれる子どもの存在や昔なじみの友人の存在といった地域での対人的な関係などが考えられると述べている（神山，2007、白澤，2009）。

このことから、地域の強みはその人自身の強みとなり、高齢者が生活していく上で、家族のような支えとなる存在がいることで心のよりどころが生まれ、日常生活を自立して過ごすことができ、介護予防活動支援事業の参加継続にもつながっていると考えた。

2. 看護への示唆

地域で暮らす高齢者のストレングスを高める看護への示唆として以下に述べる。

1) 健康的で自立した生活を送るための支援

研究によって、11のストレングスが明らかとなり、これらを発展させる支援をすることで高齢者が健康的で自立した生活を送ることができると思う。

(1) 張り合いのある生活を促す支援

高齢者は自らの将来について、このように生きていきたいという強い信念を持っているのではなく、日々生きていく中であいまいに今後の生き方についての思いを抱き生きている。高齢者が思い描いている将来は、遠い未来を捉える将来ではなく、現在も踏まえた将来であり日常生活に密接しており、残りの人生を自分の納得する生き方で生きていきたいと質を重視した生活を送りたいという思いを抱いていることが明らかになった。

また、生き方に対する思いを持つことで、介護予防活動支援事業に積極的に参加し、健康意識の高まりや、体操の習慣が身につくなどの張り合いのある生活を送ることができていると考えた。このことから、高齢者のあいまいの中にある目標や願望といった思いを尊重し、支持的態度で関わるとともに、高齢者が自分の納得できる生き方ができるように支援することが必要である。そして、そのような思いを支えることによって、張り合いのある生活を送ることができるようになるように支援することが必要であると考えた。

(2) 成長を促す支援

高齢者は絶えず成長しているという視点を含め、高齢者の成長を受け入れ、認めるといった支援や、様々な個人的背景とニーズをもつ高齢者の一人ひとりの変化を捉える支援が効果的であると考える。しかし対象者が自らのストレン

グスに気づいていないケースが多かったため、介護予防活動支援事業に参加することによる体力の維持向上の変化を高齢者が実感できるように関わりが必要であると考えた。

(3) 他者との相互作用を促す支援

介護予防活動支援事業に参加する高齢者は、活動仲間や活動場所にいる支援者などの他者と関わり、相互作用することによって、これまでとは異なる自信を獲得していること、さらなる意欲が向上していること、生活の中に自分なりの楽しみを持つことができるようになっていくことが明らかになった。このことから、介護予防活動支援事業に関係する地域のボランティアや看護者との関わり、参加者同士が相互に影響を与え合うことができるように支援する必要があると考えた。

(4) 地域を含めた支援

高齢者にとって支えてくれる家族や親戚のような心のよりどころとなる存在がいることや、生活圏内に活動できる場、誇りに思える場があるという地域の環境が整っているからこそ、継続して活動に通うことができ、[多方面に成長できる][他者と関わることで自分の強みが構築される]というストレングスを得て、豊かな生活を送ることができると考えた。

2) ネットワークの充実における啓発と課題への対応

寝たきりや認知症の高齢者の増加は、社会参加が減少してきたことも要因の一つであり、介護予防活動支援事業に参加することで、要介護状態を予防することができると思う。そのためには、地域のネットワークにより、地域住民を見守るシステムが必要であり、また介護予防活動支援事業の周知にもつながると考える。

VII. おわりに

本研究では、11のストレングスを検討し類似しているものを整理すると、[今後を見据えて、張り合いのある生活をする][多方面に成長できる][他者と関わることで自分の強みが構築される][よりどころとなる環境がある]の4つの特徴が見出された。これらは独立するもので

はなく、それぞれが互いに関連しながら成り立っているものであると理解した。

本研究は5名の対象者のデータを分析した結果であり、一般化には限界があると考え。今後は実際に高齢者のストレングスを活かした介護予防活動支援事業の実施及び検討を行い、高齢者が健康的で自立した生活を送る支援を開発していきたい。

本研究において、申告すべき利益相反事項はない。

謝 辞

本研究にご協力賜りました対象者の皆さま、並びに対象者をご紹介いただきました研究協力施設の皆さまに心より感謝申し上げます。そして、研究にあたり貴重な助言をいただきました高知県立大学看護学部の諸先生方に厚くお礼申し上げます。なお、本研究は平成26年度高知県立大学看護学部研究論文に加筆修正を加えたものである。

<引用文献>

- ベッキー・ファースト，ローズマリー・チャピン（2000）／青木信雄，浅野仁訳（2005）．高齢者・ストレングスモデル ケアマネジメント ケアマネージャーのための研修マニュアル（初版第1版），東京都：筒井書房．
- 狭間香代子（2000）．自己決定とストレングス視点：社会福祉学．40(2)，39-56．
- 堀川俊一．高知市における介護予防の取り組み http://www.jshss.org/news/pdf/ST005/ST005_presentation.Pdf (2014.3.14)．2009．
- 一般財団法人厚生労働統計協会（2016）．国民衛生の動向・厚生指標．一般財団法人厚生労働統計協会．63(9)，11．
- 岩本真紀，藤田佐和（2013）．ストレングスの概念分析：がんサバイバーへの活用．高知女子大学看護学会誌．38(2)，12-21．
- 神山裕美（2006）．ストレングス視点によるジェネラリスト・ソーシャルワーカー地域生活支援に向けた視点と枠組み－．山梨県立大学人間福祉学部紀要．1，1-10．
- 神山裕美（2007）．ストレングス視点の活用と展開：地域における高齢者の介護予防と生活支援を通して．山梨県立大学人間福祉学部紀要2．19-30．
- 栗本一美，太湯好子（2008）．中山間部の住宅高齢者の健康と生活を支える介護予防活動に関する研究．岡山県立大学保健福祉学部紀要．15(1)，73-81．
- 松田晋哉（2003）．保険制度における評価指標～介護予防に役立つ指標の構築に向けて～．介護保険情報．54-60．
- 白澤政和（2009）．ストレングスモデルのケアマネジメント～いかに本人の意欲・能力・抱負を高めていくか～（初版），2-15．京都府：ミネルヴァ書房．
- 白澤政和（2006）．ストレングスモデルのケアマネジメント(1)ストレングスモデルの考え方．月刊ケアマネジメント，17(2)，32-37．
- ロバート・N・バトラー（1991）．老後はなぜ悲劇なのか？～アメリカの老人たちの生活～．東京都：メヂカルフレンド社．
- 吉永智子（2005）．市内全域で拡大してきた「いきいき百歳体操」（特集－地域で展開する介護予防，実践地域で展開する介護予防）．月刊総合ケア．15(4)，18-23．