
自立した後期高齢者のフレイル予防とくらし



ヘーベルVillage入居者の健康行動追跡調査



旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所
シニアライフ研究所

目次

はじめに…… 3

第Ⅰ章 研究の背景…… 4

- 1-1. ヘーベルVillageでの健康寿命延伸に向けた取り組み …… 5
- 1-2. 健康寿命の延伸に求められるシニアの「行動変容」 …… 9
- コラム◆行動変容ステージに着目した本研究の社会的意義 …… 13
- 1-3. 研究の視点・方法：新サービス導入後の変化を追跡調査 …… 15

第Ⅱ章 ヘーベルVillage入居者の行動変容ステージの変化とくらし…… 20

- 2-1. 行動変容ステージと健康度の変化 …… 21
- 2-2. くらしの変化 …… 27
- 2-3. 行動変容ステージとくらしの変化の関係 …… 29
- 2-4. まとめ …… 35
- コラム◆新サービスの導入によって見られた健康度や交流の変化の価値 …… 37
- ～地域高齢者コホートのデータとの比較から～

第Ⅲ章 行動変容ステージが変化した要因の考察…… 40

- 3-1. ケーススタディ概要 …… 41
- 3-2. 新しいことにチャレンジすることで、活動量・食事がさらに充実 …… 43
- 3-3. ヘーベルVillageの入居者に触発されてウォーキング実施 …… 47
- 3-4. 季節の旬や思い出の料理を日々のくらしで楽しむ変化 …… 49
- 3-5. 入退院後の行動変容ステージ向上 …… 51
- 3-6. 体調不良を経て実行期に移る兆し …… 53
- 3-7. まとめ …… 55

第Ⅳ章 まとめ …… 58

- 4-1. ヘーベルVillageで明らかになった行動変容ステージの維持・向上のポイント …… 59
- 4-2. 研究の総括と住まい・くらし視点での健康行動への提案 …… 61
- 4-3. 今後の研究課題 …… 63

はじめに

本報告書は、2021年度に発行したヘーベルVillage入居者様を対象とした調査報告書、第1弾「自立した後期高齢者のフレイル予防とくらしーヘーベルVillage入居者の健康度と生活実態調査」に続く、第2弾となります。

2022年度は、2021年度の研究成果により、2022年4月よりヘーベルVillageでとして展開している新サービス「安心・安全・健康長寿応援メソッド」について、その効果検証をシニア事業推進部・シニアライフ研究所で連携して行ってまいりました。中でも「イキイキ！応援シート」という入居者様と相談員のコミュニケーションツールを導入し、現場で相談員が入居者様の強み（元気押しポイント）を見つけ、手書きのメッセージを通して応援し、面談での話題に活かす…というPDCAが少しずつつまわるようになってきました。

また、本報告書では、ヘーベルVillage入居者様の健康長寿を実現するため、皆様が取り組んでいる健康行動（活動量、食事、交流）について、「いかに健康行動が起きるか」また「せっかく起きた健康行動を、いかに自律的に継続させることができるか」を明らかにするため、「行動変容ステージ」に注目した分析も行っています。

ただし、高齢者の場合には応援にもちよとしたコツがあります。ただ「頑張れ、頑張れ」と言うのは禁物です。せっかく健康行動をするようになったのに、頑張りすぎて疲れてしまい、嫌になって中断してしまつては意味がないので、「疲れ過ぎることへのケア、逆戻り予防」も大事な支援です。

上記のようなコツは、昨年に引き続き東京都健康長寿医療研究センター研究所の大淵修一先生、河合 恒先生にご指導をいただき、新たにさまざまな教えや気づきを与えてくださった両先生には、心からの感謝を申し上げます。今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い致します。

旭化成ホームズが掲げる「LONGLIFEの実現」には、「くらし（スマート&ウェルネス）」における健康分野の研究開発が今まで以上に求められており、同時に「健康長寿社会」を目指す日本においても、重要なテーマであります。

中でも、高齢期、特に後期高齢期（75歳以上）の方々にとっては、健康長寿実現に向けて、日々のくらしをがんばり過ぎずに、健康行動（活動量、食事、交流）をバランス良く続けることがとても大切になってきます。

2021年度の報告書をさらに進化させて、本報告書で明らかにした「後期高齢者のイキイキとしたくらしに関する貴重な研究データ」として、皆様のお役に立てれば幸いに存じます。

2023年3月

旭化成ホームズ株式会社 シニアライフ研究所
所長 伊藤 香織



第 I 章

研究の背景

1-1. ヘーベルVillageでの健康寿命延伸に向けた取り組み

1) ヘーベルVillageの概要

ヘーベルVillageは自立した高齢者向けの賃貸住宅です。単身や、夫婦のみの世帯には広い住まいの維持管理が大変です。家族の近くで暮らすための住み替えニーズがあるためその受け皿となり、15年以上の長期にわたって評価されてきました。その間、管理棟数は2023年2月末時点で136棟、管理戸数は1746戸となっています。

住まいであることから、介護サービスの直接提供はなく、また、スタッフの常駐もありません。支援が必要な場合にはその方に合った外部サービスをご本人とその家族を主体に導入する方法を取っています。スタッフの常駐や、必要なケアに対する直接的なサービス提供がない代わりに、季節ごとの茶話会や生活相談員（以下、相談員）による月に1回の「生活・健康相談サービス」などが行われている点が特徴です。

茶話会は、入居者同士の交流や、相談員から季節ごとの情報提供が行われています*1。生活・健康相談サービスは、相談員が月に1回入居者を訪問するものです。健康に関する心配事やその他のお困りごとなど、多岐にわたる話題がありますが、入居者と相談員が日頃からゆるやかにつながっていることが、課題に対する適切な対応につながっていくものと期待されています。

■ サービスの一例



生活・健康相談サービス（非常駐・月1回の訪問）

社会福祉士などの相談員による定期訪問

<面談内容>

- ①健康状況
- ②生活(ADL)状況
- ③社交性・家族状況

2) ヘーベルVillage入居者のフレイル予防と暮らしに着目した横断研究とサービス開発

自立した高齢者が暮らすヘーベルVillageにおいて、当社では2019年から3年間に渡り、フレイル予防を目指した活動に取り組んできました。その一環として、2019年には入居者の健康度を、「お達者健診PLUS™」によって測定し、ロバスト・プレフレイル・フレイルの状態を把握しました。また同時にアンケートを実施することで、暮らしの実態を把握しました。

その成果を入居者向けのサービス開発に繋ぐために、東京都健康長寿医療センター研究所の大淵修一先生・河合恒先生をお招きして、オンラインでの勉強会・カンファレンスを全5回実施しました。

■ お達者健診PLUS™の様子（2019年）

歩行速度測定



廊下

開眼片足立ち



ラウンジ・廊下

認知機能測定



出典：
2021年調査報告書



<https://www.asahi-kasei.co.jp/j-koho/kurashi/report/K059.pdf>

*1：例えば夏の場合は熱中症対策など、その時々に関心に合わせた情報提供が行われています。

1 - 1 . ヘーベルVillageでの健康寿命延伸に向けた取り組み

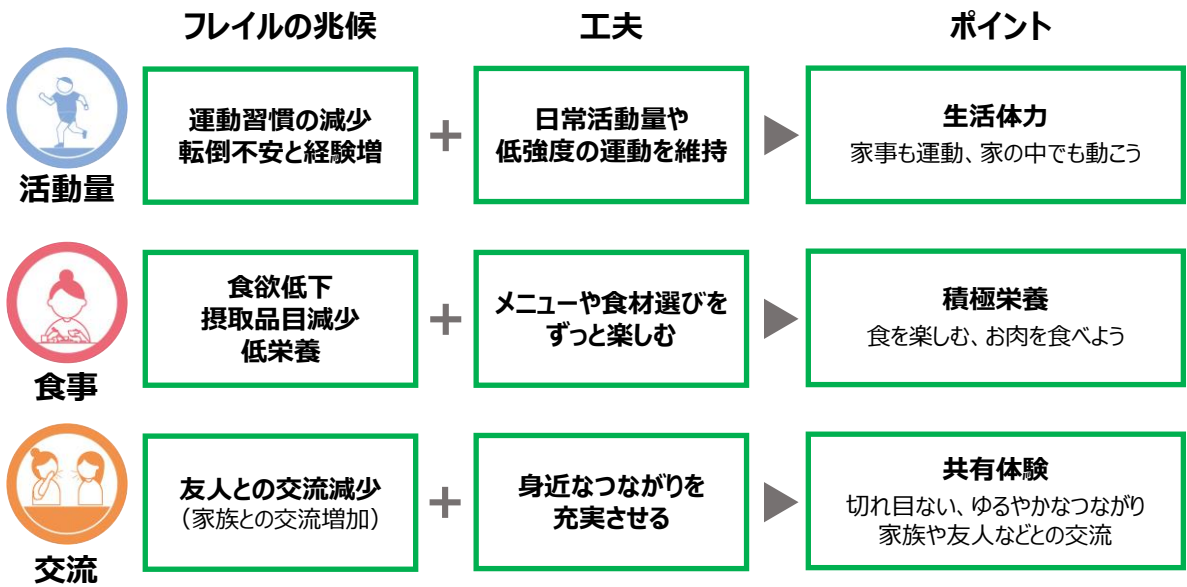
3) 健康長寿を目指したサービス開発

研究成果として、活動量・食事・交流の観点で、フレイルの兆候や、フレイルで維持される特徴的なくらしを捉えることができました。

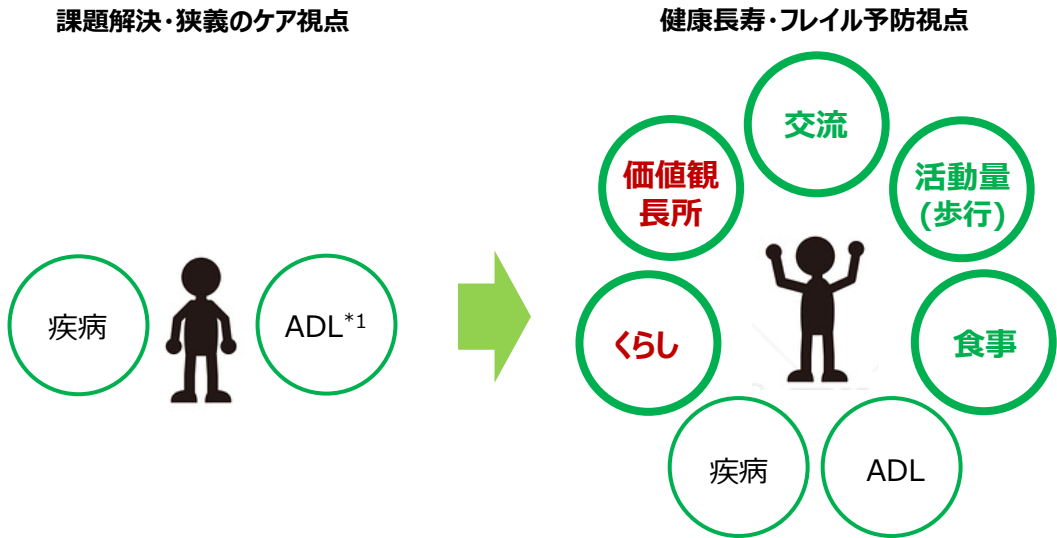
入居者がくらしの中で行っていた実際の工夫から健康長寿のためのポイントを見出し、次節でご紹介する新サービスの提案につながっています。それを整理したのが、下図の上段です。

こうした活動の背景には、入居者と1か月に1回面談を実施する相談員業務のパラダイムシフトがあります。下図の下段に示した通り、従来は「課題解決・狭義のケア視点」だった相談員業務を、「健康長寿・フレイル予防視点」で実施していくことの重要性が研究結果から導かれ、提案の基礎となっています。

■ 研究の結果明らかになったフレイルの兆候・工夫と提案方針の関係



■ 健康寿命延伸を目指した相談員業務のパラダイムシフト



注釈

* 1 : ADL : Activities of Daily Living (日常生活動作、起居動作・移乗・食事・更衣・排泄・入浴・整容動作のこと)

1 - 1 . ヘーベルVillageでの健康寿命延伸に向けた取り組み

4) 「安心・安全・健康長寿応援メソッド」の提案

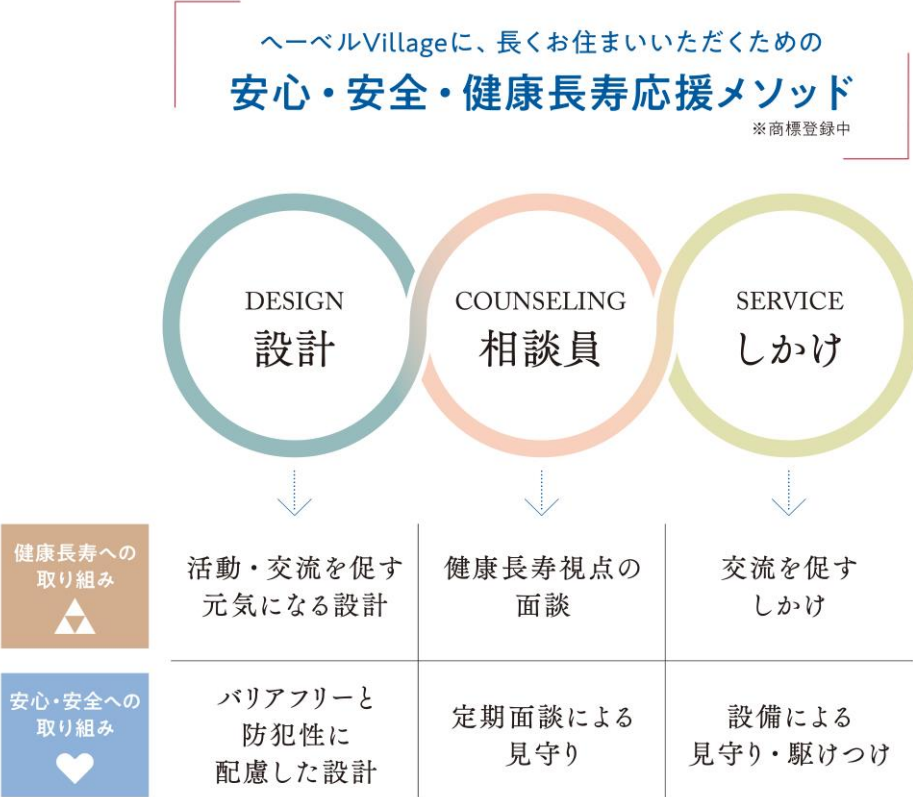
先述した研究の成果を基に開発されたのが、「安心・安全・健康長寿応援メソッド」です。「設計」「相談員」「しかけ」という、ヘーベルVillageの3つの提供価値に、“健康長寿への取り組み”を追加しています。

設計については、バリアフリーや防犯性といった安心・安全の価値に加え、活動量を増やし交流が盛んにおこなわれることを応援する内容としました。

相談員については、先述の通り「課題解決・狭義のケア視点」だった相談員業務を、「健康長寿・フレイル予防視点」で実施することとしています。そのため、次節に取り上げる「イキイキ！応援シート」の活用を進めます。

しかけについては、従来の設備による見守りや駆けつけに加え、デジタルサイネージを用いた交流促進を行います。

■「安心・安全・健康長寿応援メソッド」概要



1 - 1 . ヘーベルVillageでの健康寿命延伸に向けた取り組み

5) 新サービス概要「イキイキ！ 応援シート」「デジタルサイネージ」

「安心・安全・健康長寿応援メソッド」で提供される具体的なサービスとして、ここでは2つ紹介します。

1つは、相談員が入居者とのコミュニケーションツールとして用いる「イキイキ！ 応援シート」です。このシートを、相談員から入居者に渡すことで、相談員による入居者への「健康行動を増やすための応援」を促進します。

もう1つは、デジタルサイネージ技術を活用したコンテンツ群です。入居者参加型のコンテンツである「Village写真館」は、入居者同士の交流も企図されています。

■「イキイキ！ 応援シート」概要

入居者と相談員のコミュニケーションツール
健康長寿の3要素「運動・栄養・交流（社会参加）」で応援する「イキイキ！ 応援シート」



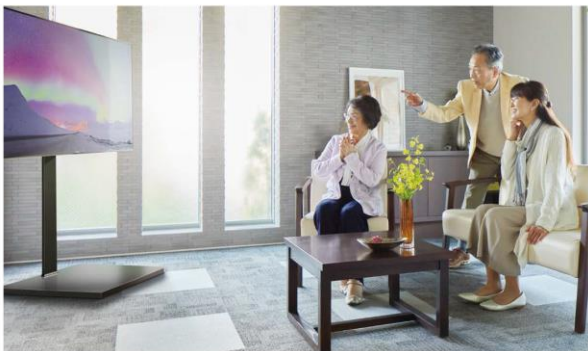
面談後に、相談員がコメントを記入してお渡しします。

■「デジタルサイネージ」概要

デジタルを活用した
「Villageチャンネル」

東京都健康長寿医療センター研究所 大淵先生監修

健康長寿の視点で開発したコンテンツを毎日配信。
コミュニティラウンジに自然と2～3人が集まり、入居者
様同士の交流のきっかけをつくります。



入居者様参加型の
「Village写真館」

入居者様が撮影した、旅先、
風景、花、手作り作品などの
写真を投稿いただき、配
信する人気の企画です。



リアル旅行気分を味わえる
「バーチャル旅行」

世界各国、日本全国の
有名観光地を四季折々
の写真や動画で紹介。
入居者様同士の共有体
験を生み出します。



1-2. 健康寿命の延伸に求められるシニアの「行動変容」

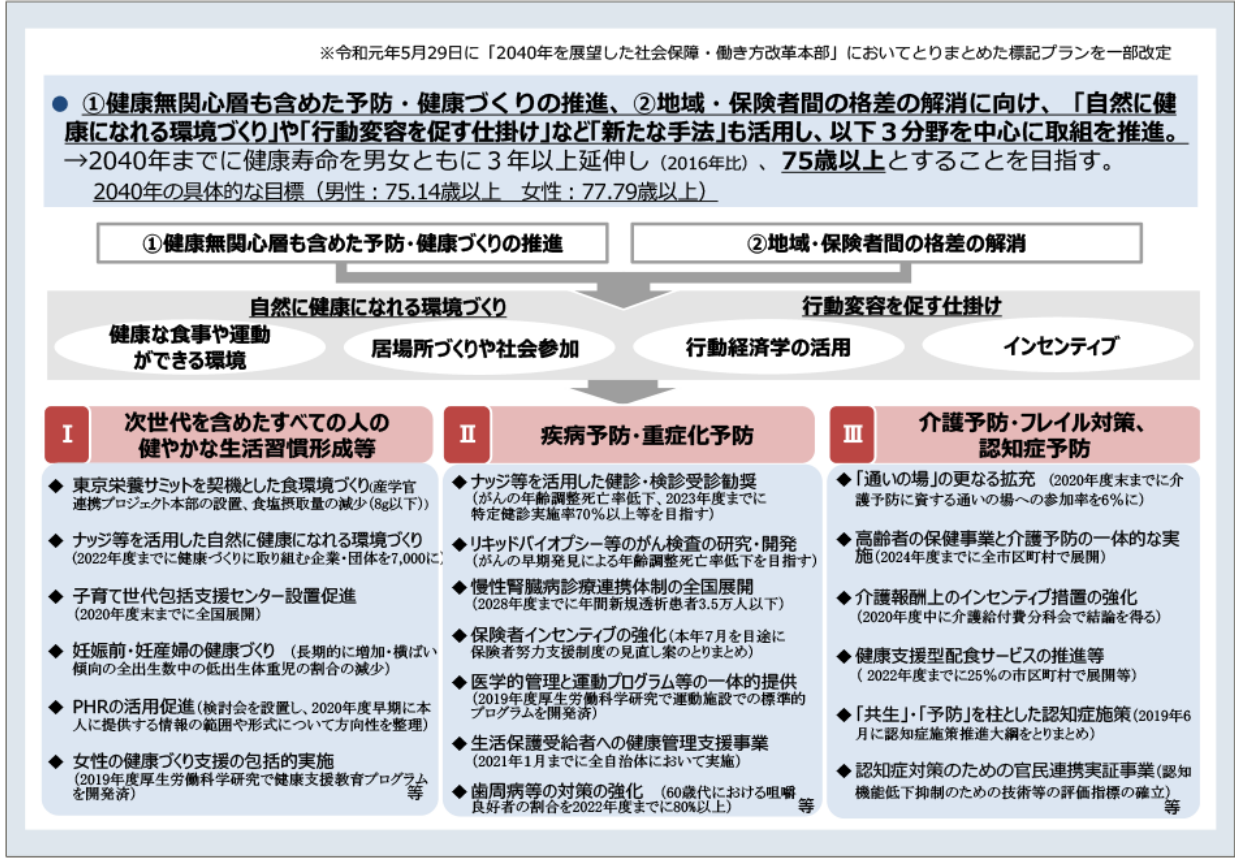
1) 健康長寿のための、健康“無関心層”への対応

厚生労働省が2019年に定めた健康寿命延伸プランでは「2040年までに健康寿命を男女ともに75歳以上とすることを目指す」とされています。

その実現のために、「健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」を柱の1つとし、健康的な生活習慣への「行動変容を促す仕掛け」が注目されています。

特に高齢の無関心層へのアプローチとして、自然に健康になれる環境と行動変容を促す仕掛けを整備することにより、介護予防・フレイル対策、認知症予防を目指すとしています。

■ 健康寿命延伸プランの概要



出典：厚生労働省 | 健康寿命延伸プランの概要 令和2年版厚生労働白書－令和時代の社会保障と働き方を考える－
<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/backdata/01-02-03-01.html>

1-2. 健康寿命の延伸に求められるシニアの「行動変容」

2) 「行動変容ステージ」への着目

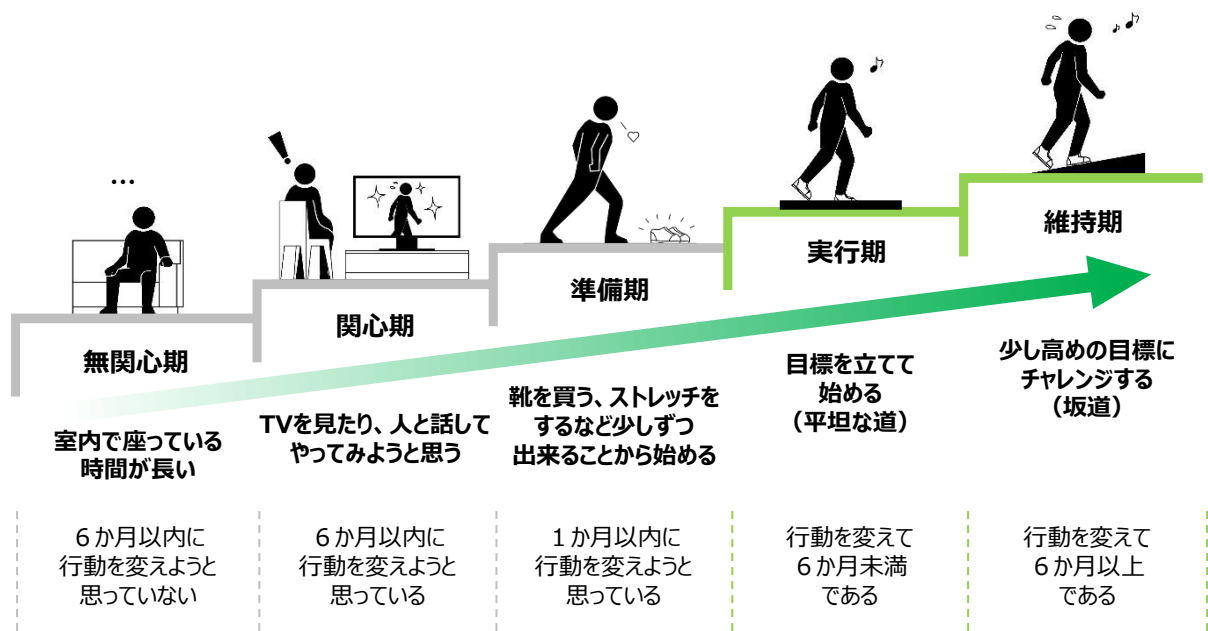
健康行動を促すための行動変容への注目が高まっている状況を見てきました。一方、当社で提案した「安心・安全・健康長寿応援メソッド」の目的も、「自立した後期高齢者の健康行動が維持・増加することの応援」です。

本研究では、健康行動を実施するまでの“行動変容”を「意欲」と「実際の行動」の両面から評価するために「行動変容ステージ」に着目し、評価指標として用います。

行動変容ステージは、無関心期～維持期の5段階で、対象者の意欲と行動がどの段階にあるのかを定義する評価指標です。

「安心・安全・健康長寿応援メソッド」の効果を検証するために行動変容ステージを評価指標とすることは、活動量・食事・交流に関わる健康行動の実施状況を把握するとともに、意欲やモチベーションを捉えることができる点で適しています。

■ 行動変容ステージモデル



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット | 行動変容ステージモデル
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html#:~:text=%E8%A1%8C%E5%8B%95%E5%A4%89%E5%AE%B9%E3%82%B9%E3%83%86%E3%83%BC%E3%82%B8%E3%83%A2%E3%83%87%E3%83%AB%E3%81%A7%E3%81%AF,%E3%81%8C%E5%BF%85%E8%A6%81%E3%81%AB%E3%81%AA%E3%82%8A%E3%81%B%E3%81%99%E3%80%82>

1-2. 健康寿命の延伸に求められるシニアの「行動変容」

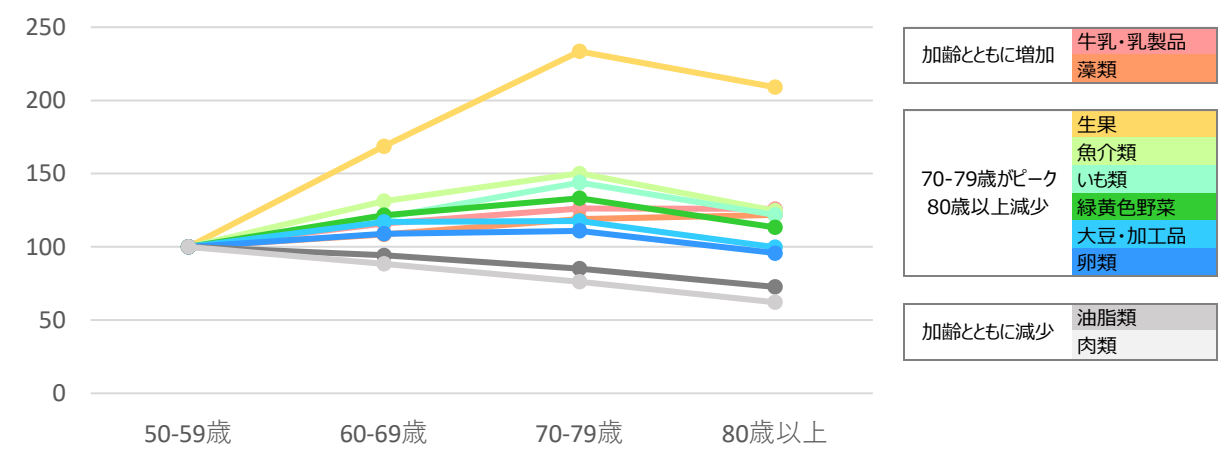
3) シニアの健康行動の現状

第17回中高年縦断調査*1によると70～74歳7600名のうち、2005年から多少息がはずむ運動を「継続している」人は483名5%、「運動していない」から「している」に変化した人は507名5%と少数派で、継続することの困難さが現れています。

食事に関しては、令和元年国民健康・栄養調査の栄養素等摂取状況調査*2によると、年齢を重ねると肉類や油脂類の摂取量が低下する一方で、果物やいも類の摂取量が増加する傾向があります。緑黄色野菜や大豆・加工品、魚介類、卵類は70-79歳が摂取量が最も多くなりますが、80歳以上になると摂取量が減少しています。

東京都では健康長寿のために、主食以外に毎日の食事に取り入れたい10の食品群（魚介類、油脂類、肉類、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻、いも類、卵、大豆・大豆製品、果物）を挙げ*3、特に65歳以上は肉類、魚、卵などのたんぱく質や油脂類をしっかり摂って低栄養を予防することを推奨しています。さらに食事のとり方も、友人と外食するなど、誰かと食べることで食欲が増し、自然と食事量も食品数も多く摂れると指摘しています。

■ 50代を100としたときの栄養素摂取量



出典：令和元年国民健康・栄養調査 第5表の1 食品群別摂取量の平均値より作成

注釈

*1：厚生労働省 | 第17回中高年者縦断調査（中高年者の生活に関する継続調査）の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/judan/chukou22/index.html>
*2：厚生労働省 | 令和元年国民健康・栄養調査の栄養素等摂取状況調査
https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html
*3：東京都福祉保健局 | 東京フィフティ・アップBOOK part 4より
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/tokyo50upbook/index.html>

1-2. 健康寿命の延伸に求められるシニアの「行動変容」

3) シニアの健康行動の現状

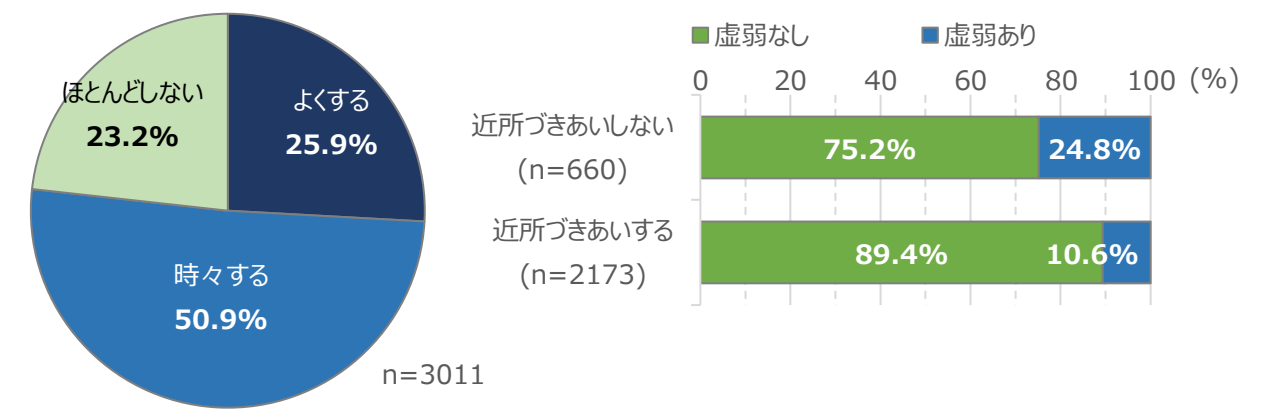
交流について、東京都健康長寿医療センター研究所による「介護予防活動を効果的・効率的に実施するための調査研究事業^{*1}」の結果を参照します。調査の対象は、65歳以上で要介護認定を受けておらず、自宅で暮らす方です。

まず「外出頻度」をみると、1日1回以上は75.4%で、24.5%は外出が低頻度でした。

次に下図に示した「近所づきあい」は「よくする」と「時々する」を合わせると約76.8%と大多数ですが、23.2%は近所づきあいがほとんどない高齢者です。この近所づきあいがほとんどない高齢者のうち25%が虚弱高齢者で、この割合は近所づきあいのある高齢者の2倍以上にのぼり、交流のない虚弱高齢者の孤立化を防ぐことが、社会的な課題であると言えます。

高齢であるほど外出などの行動に対する「自己効力感（ある行動を行うための自信・確信）」が低いという研究結果^{*2}もあり、本人の「出来ると思えるかたち」と整合性を取りながら健康行動を応援していく視点が必要であると考えられます。

■ 近所づきあい状況と状況別の虚弱高齢者割合



※介護予防活動の効果的・効率的に実施するための調査研究事業 調査 2 社会資源や社会参加に対するニーズが乏しい高齢者（健康づくり無関心層）への効果的アプローチを探るための郵送調査結果※表8および表10よりグラフ作成
https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/8fa12565cab8f4a8087792885a8863e9_2.pdf
※埼玉県比企郡鳩山町在住の65歳以上の要介護認定を受けていない、自宅生活者5150名を対象に、郵送式質問紙調査を実施。有効回答率62.7%3230名

注釈

* 1 : 東京都健康長寿医療センター研究所（2019） | 介護予防活動を効果的・効率的に実施するための調査研究事業
https://www.tmghig.jp/research/info/cms_upload/8fa12565cab8f4a8087792885a8863e9_2.pdf
* 2 : 山崎幸子 ほか（2010） | 地域高齢者の外出に対する自己効力感尺度の開発、日本公衆衛生雑誌57（6）、439-447

コラム

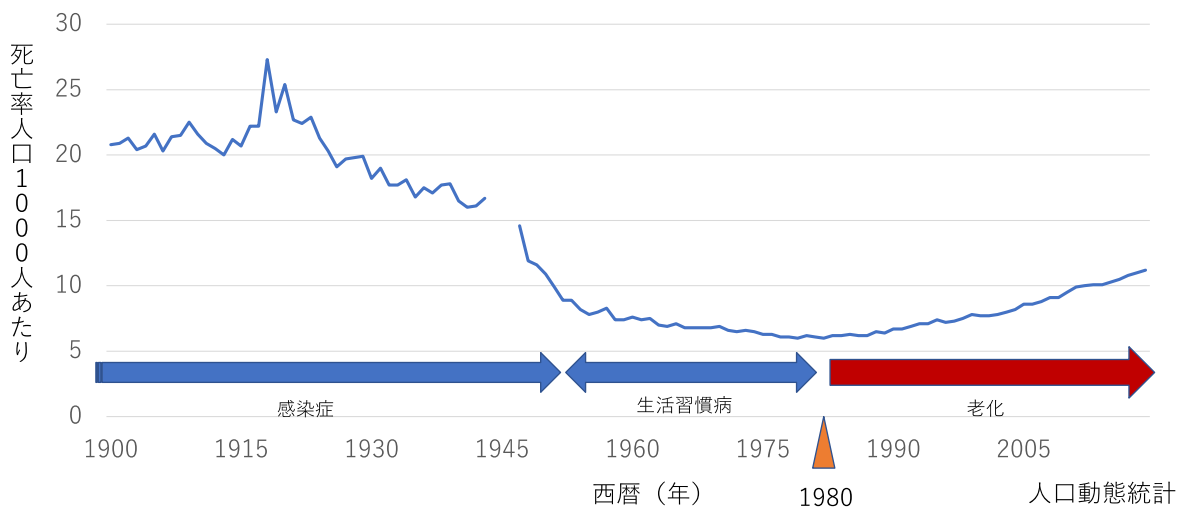
◆行動変容ステージに着目した本研究の社会的意義

東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室 研究部長 大淵 修一

今日の我が国の健康は医療の進歩と密接に関連してきました。明治期から昭和のはじめにかけては感染症が大きな健康課題でしたが、北里柴三郎など多くの研究者がこれに取り組み、感染症はほぼ人間がコントロールできるものになりました。さらにその後の長寿命化による脳卒中や心臓病などの重篤な生活習慣病への罹患も、高血圧や糖尿病への標準的治療によって制圧しました。

合わせて死亡率も低下していきましたが、1980年以降死亡率が増加に転じたのです。人々はどんどん健康になっているわけですから、死亡率が減って当たり前ですが逆に増えるのは奇妙です。1980年以降の死亡率の増加は医療では抗うことのできない老化が健康課題となったからなのです。これからの健康は医療に頼るこれまでの成功体験が通じないという事ができるでしょう。

■人口千人あたりの死亡率の推移



これまででは病気の原因を見つけそれを排除することが健康獲得の戦略でしたが、老化は究極的には排除することができないのですから、新たな健康獲得の戦略が必要と言えます。すなわち、老化を受け入れ、上手に折り合いをつける戦略が必要です。社会学者のアントノフスキーはこれを従来の疾病回避モデルと対比して健康生成モデルと名付けました。健康生成モデルとは病気の持つ負の側面に着目するのではなく、病気を持ちつつも生活を広げていくことができる正の側面に着目し、少しでも健康に良い行動を加えていくモデルです。このような健康生成モデルによる健康増進は、いま新たに出てきたものではありません。これはリハビリテーションでは既に一般的です。

交通事故や病気によって障害（回復困難な阻害要因）を持ったら、それを嘆いても仕方ありません。障害を受け入れ一つでも自分のできることを探すことは、障害を持つ以前よりも健康を手にすることもできます。2021年は東京でパラリンピックが開催されましたが、ひとりひとりの選手は障害と健康は別の次元であることを教えてください。

コラム

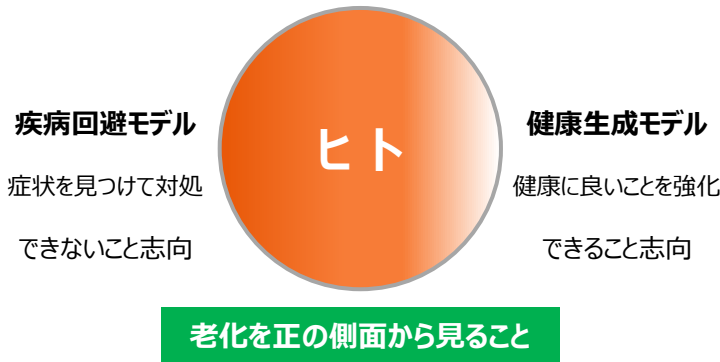
一方、現在の高齢者が置かれている環境は健康生成モデルと言えるでしょうか。要介護、認知症の不安を抱え、高齢で機能が下がったことを嘆く声は聴きますが、高齢期だからこそ得られた発見にはそれほど注目していません。これでは、誰も抗うことのできない老化にいつしか押しつぶされてしまうでしょう。

今回の私たちのプロジェクトでは、生活相談員の機能を根本から見直しました。具体的には生活相談員を入居者の元気の後押しをするものと定め、支援ツールを使いながら生活指導員がヘーベルVillageの生活の中で入居者が見せる正の行動変容に敏感になることを業務としました。プロチャツカとデクレメンテは行動変容には、無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期の5つのステージが有るとしました。この理論の興味深い点は、実際に行動を起こす実行期以前に、無関心期、関心期、準備期と3つもステップが有ることです。このステップを理解することで行動が出現する前の支援が具体的になります。

無関心期で重要なのは、様々な健康行動を示して入居者に関心を喚起することではありません。これは関心期にある人には有効ですが無関心期の人には無効です。逆転の発想で生活相談員が入居者に関心を示す必要があります。人は誰も他者からの期待に応えたいと思うものです。そのいわば大人力のスイッチを押すのです。生活相談員の入居者に対する関心はそれに応えようとする意欲を誘発します。この様に関心期に移行したところで、ヘーベルVillageの特徴である高齢者にとって行動しやすく知的好奇心にあふれる立地の認知を促します。ヘーベルVillage周囲のマップを提示したり、季節を意識するキーワードを提示したりするなどで少しだけ後押しをします。あとは、これによって出現した健康行動を承認して行くのです。

このプロジェクトでヘーベルVillageは新しい行動を育む場所になったと考えています。

■ 疾病回避モデルと健康生成モデルの違い



1-3. 研究の視点・方法：新サービス導入後の変化を追跡調査

1) 研究の目的

本研究は、2022年4月に導入を開始した、「安心・安全・健康長寿応援メソッド」が、ヘーベルVillage入居者の健康長寿の実現に対し効果があったかを検証することを目的としています。そのために、以下の3つの視点を重視し、調査を実施しました。

- ①入居者の行動変容ステージに変化はあったか
- ②入居者の健康度は向上したか。また、主観的健康感やヘーベルVillageでの自立生活の効力感に変化はあったか
- ③健康行動の背景にある“くらし”にはどのような変化がみられたか

2) 研究の方法

調査は、2022年8月～2023年1月までの半年間で、3回のアンケート調査を実施しました。また、アンケート結果を踏まえてより具体的な健康行動の実態を捉えるために、相談員による面談記録を用いたケーススタディを行うとともに、入居者が活用している活動量計のデータの確認を行いました。

■ 第1回アンケート調査（定量調査）

調査時期	2022年8月
調査方法	相談員による留め置き・聞き取り
回収数	ヘーベルVillage入居者123名

■ 第2回アンケート調査（定量調査）

調査時期	2022年11月
調査方法	相談員による留め置き・聞き取り
回収数	ヘーベルVillage入居者100名

■ 第3回アンケート調査（定量調査）

調査時期	2023年1月
調査方法	相談員による留め置き・聞き取り
回収数	ヘーベルVillage入居者112名

■ 相談員による面談記録を用いたケーススタディ（記録分析）

調査時期	2022年4月～2022年12月
調査方法	相談員による定期面談の記録を、「面談の内容」「アセスメント」「応援」「入居者の反応や事後フォロー」の視点で整理し、実態を把握
調査対象	ヘーベルVillage入居者で第1回及び第3回アンケート回答者112名

■ 活動量計測

調査時期	2022年8月～2023年1月
調査方法	歩数・歩行速度をはじめとした活動量などを計測
調査対象	ヘーベルVillage入居者50名

1-3. 研究の視点・方法：新サービス導入後の変化を追跡調査

3) 第1回～第3回のアンケート調査項目

アンケート調査は、Q1～Q4で健康度・行動変容ステージ・主観的健康感・へーベルVillageでくらし続ける効力感を把握し、Q5～Q11でくらしの実態を聴取しました。

- ・Q1：基本チェックリスト25項目（P18参照）
- ・Q2：行動変容ステージ（運動食事交流）
- ・Q3：主観的健康感
- ・Q4：へーベルVillageでくらし続ける効力感
- ・Q5：外出頻度
- ・Q6：食事の用意について（朝食・昼食・夕食）
- ・Q7：食料品の買い出し頻度（自身・宅配・家族）
- ・Q8：家事や家の中での運動の頻度（掃除・洗濯・調理・部屋の片づけ・ストレッチやヨガ）
- ・Q9：交流頻度について
- ・Q10：希望の交流方法
- ・Q11：活動量計の利用実態

4) 調査・分析の対象

調査対象は、へーベルVillageの入居者です。分析の対象は、3回のアンケートのうち、導入初期と半年後の両方に回答して頂いた112名です。

■ 分析対象の考え方

22年8月-23年1月の半年間の追跡調査で、有効回答は112件

回収時期	第1回：導入初期 22年8月-回収	第2回：3か月後 23年11月-回収	第3回：半年後 23年1月-回収	
調査項目	基本チェックリスト 行動変容ステージ 健康感・効力感・くらし	行動変容ステージ	基本チェックリスト 行動変容ステージ 健康感・効力感・くらし	
回収数	n=123	n=100	n=112	
回答有無	●	●	●	93*1
	●	—	●	112*2

* 1：第1回～第3回 すべて回答者は93名
* 2：第1回+第3回アンケートへの回答者112名（追跡可能な対象者）を母集団として分析

1-3. 研究の視点・方法：新サービス導入後の変化を追跡調査

5) 分析対象の属性

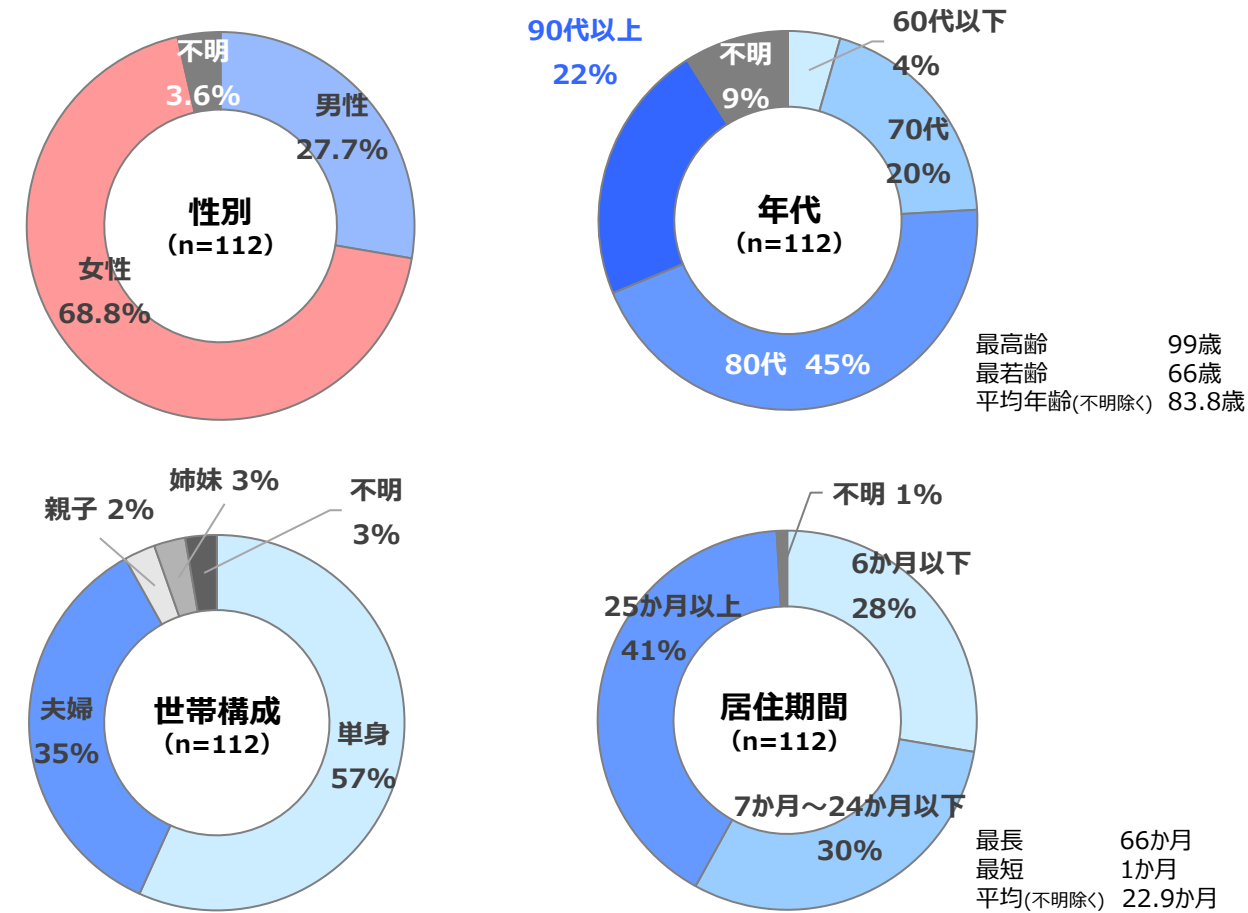
分析対象は、男女比が約3：7になっており女性が多くなっています。これはへーベルVillage全体の傾向と類似しています。

年代は70代から広く分布していますが、80代が最多で全体の45%を占めます。分析対象の平均年齢は83.8歳のため、へーベルVillage全体平均の79歳よりも約4歳高くなっています。

世帯構成は単身が57%、夫婦35%の順で多く、この2つで9割を占めます。

居住期間は25か月以上が最多ですが、入居6か月以下も3割程度います。

■ 分析対象者の属性



1-3. 研究の視点・方法：新サービス導入後の変化を追跡調査

6) 用語の定義等

①基本チェックリスト

基本チェックリストは65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするための質問票です。日常生活関連動作、運動器、低栄養状態、口腔機能、閉じこもり、認知機能、抑うつ気分、の7領域25個の多様な質問で成立しています。

■基本チェックリストの質問票

日常生活 関連動作 について	1	バスや電車で、一人で外出していますか		10項目以上該当で 複数の項目に 支障あり
	2	日用品の買い物をしていますか		
	3	預貯金のおし入れをしていますか		
	4	友人の家を訪ねていますか		
	5	家族や友人の相談にのっていますか		
運動器の 機能について	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	3つ以上該当で 運動機能の低下	
	7	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		
	8	15分位続けて歩いていますか		
	9	この1年間に転んだことがありますか		
	10	転倒に対する不安は大きいですか		
低栄養 状態かどうか	11	6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか	すべて該当で 低栄養状態	
	12	身長（cm）と体重（kg）およびBMI *BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当		
口腔機能 について	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	2つ以上該当で 口腔機能の低下	
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか		
	15	口の渇きが気になりますか		
閉じこもり について	16	週に1回以上は外出していますか	16に該当で 閉じこもり	
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		
認知症に ついて	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1つ該当で 認知機能の低下	
	19	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		
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか		
うつについて	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	2つ以上該当で うつ病の可能性	
	22	（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		
	23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる		
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない		
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする		

参考）基本チェックリストとは | 健康長寿ネット
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kaigo-seido/chiiki-shien/kihonchekkurisuto.html>

②健康度

健康度にはいくつかの評価基準がありますが、本研究では①に示した基本チェックリストを用いて健康度を評価しています。

基本チェックリストを用いた健康度の評価では、各質問の該当項目数が0～3がロバスト（頑健）、4～7項目がプレフレイル（前虚弱）、8項目以上がフレイル（虚弱）とされています*1*2。

注釈

* 1 : フレイルとは：概念や評価法について：野藤・清野：月刊地域医学 Vol.32 No.4（2018）
* 2 : Satake S, Shimokata H, Senda K, et al: Validity of Total Kihon Checklist Score for Predicting the Incidence of 3-Year Dependency and Mortality in a Community-Dwelling Older Population. J Am Med Dir Assoc 2017; 18: 552.e1-552.

1-3. 研究の視点・方法：新サービス導入後の変化を追跡調査

6) 用語の定義等

③行動変容ステージ

行動変容ステージは、P10に記載した定義となっておりますが、本研究では「行動を変える」という部分を、「健康行動を増やす」と具体化して聴取しています。そのため、下表に示す5段階で行動変容ステージを捉えています。

また、本研究では活動量・食事・交流の健康行動3カテゴリについて個別に行動変容ステージを聴取しており、それぞれについて実行期・維持期を“健康行動あり”、無関心期・関心期・準備期を“健康行動なし”と分類して分析を行います。

無関心期	1. 増やすつもりはない	健康行動 なし
関心期	2. 増やすつもりである（概ね6か月以内）	
準備期	3. 近いうちに（概ね1ヶ月以内）増やすつもりであり、少しずつ始めている	
実行期	4. 既に増やすことに取り組んでいる（6ヶ月未満）	健康行動 あり
維持期	5. 既に増やすことに取り組んでいる（6ヶ月以上）	

参考）運動を習慣化する仕組み（行動変容とその維持） | 健康長寿ネット
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenkou-zoushin/undou-tudukeru.html>



第Ⅱ章

ヘーベルVillage入居者の行動変容ステージの変化とくらし

2-1. 行動変容ステージと健康度の変化

1) 「イキイキ！ 応援シート」の活用

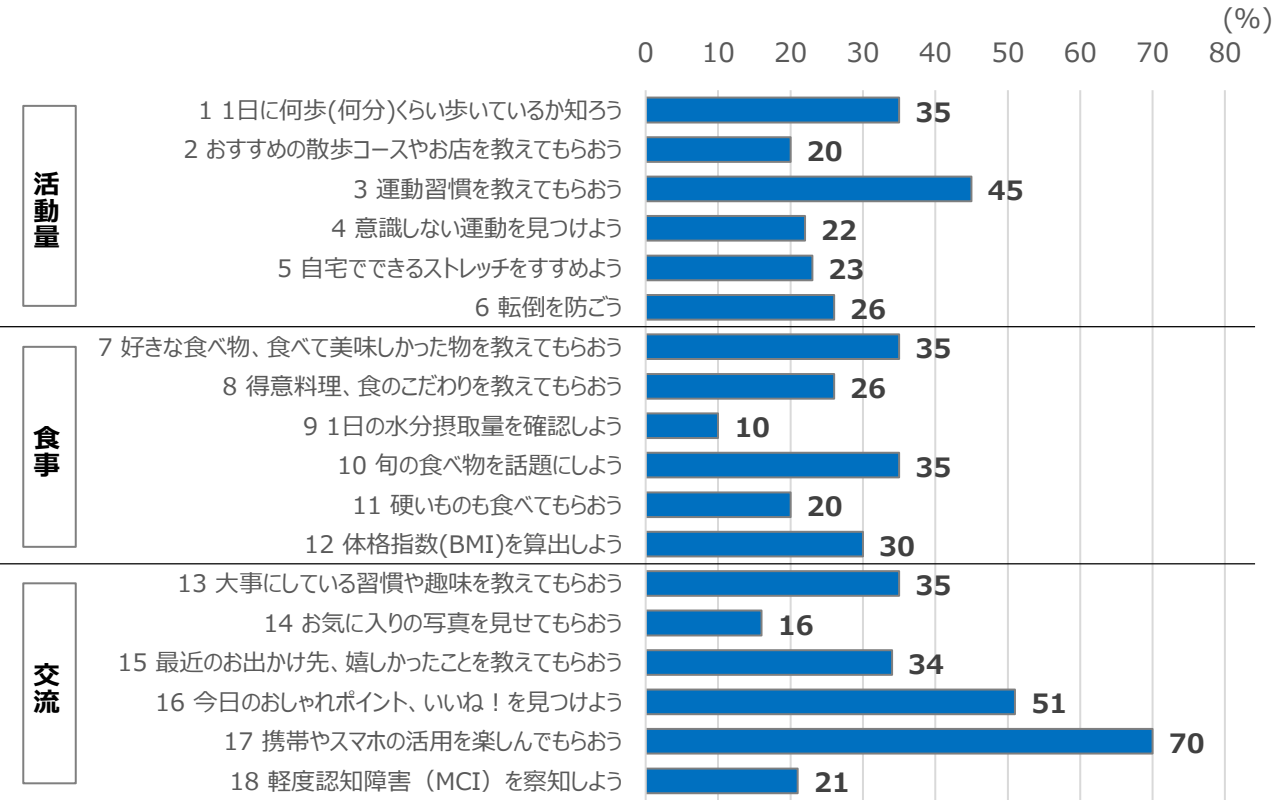
まずは、新サービスのうち、相談員が利用する「イキイキ！ 応援シート」が、提供を開始した8月から12月の間でどのように運用されてきたかを振り返ります。

「イキイキ！ 応援シート」には、活動量・食事・交流の項目でそれぞれ6項目ずつ応援の項目があります。下図は、全18項目の応援項目が、月に1回の定期面談で何回話題になったかをカウントした集計結果です。数値は、8～12月の面談で取り上げられた累計数です。

結果を見ると、18項目でまんべんなく数値が累積されており、話題に上がっている様子が伺えます。特に活動量では「3 運動習慣を教えてもらおう」、食事では「7 好きな食べ物、食べておいしかったものを教えてもらおう」、交流では「17 携帯やスマホの活用を楽しんでもらおう」や「16 今日のおしゃれポイント、いいね！を見つけよう」といった、本人の日常生活や関心ごとに関わる項目が多く話題になっている点が特徴的です。

健康行動の背景と捉えることもでき、行動変容ステージの維持・向上に寄与して行くことが期待されます。

■「イキイキ！ 応援シート」の運用による項目数の分布
5ヶ月間(8～12月)・112名の入居者面談(項目総数554件)



2-1. 行動変容ステージと健康度の変化

2) 行動変容ステージの向上

まずは、新サービス導入初期～半年後の行動変容ステージを、活動量・食事・交流のそれぞれについて比較し、変化を追ってみましょう。

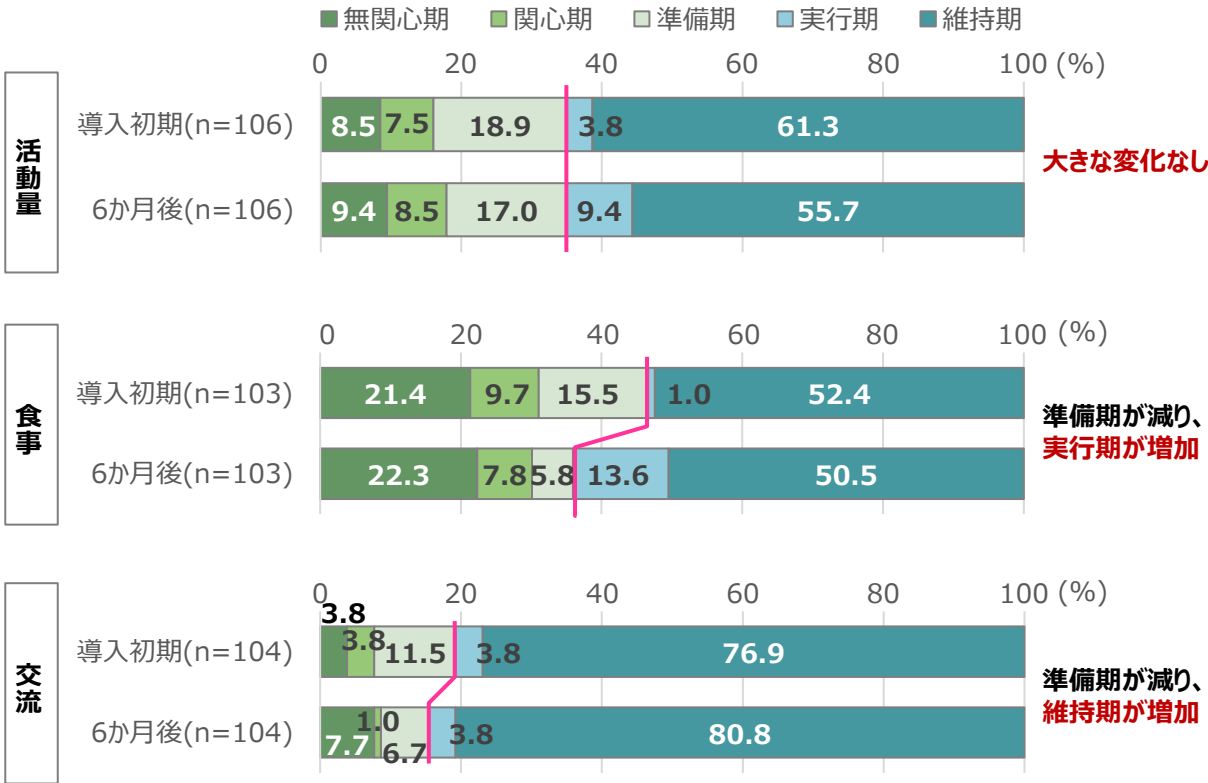
活動量については、導入初期・半年後共に65.1%が「実行期・維持期」の行動変容ステージとなっています。全体としては大きな変化はなく、維持されている様子が伺えます。

食事については、導入初期で53.4%、半年後で64.1%が「実行期・維持期」となっており、半年後において10.7pt向上しています。

交流については、導入初期で80.7%、半年後で84.6%が「実行期・維持期」となっており、多くの方で交流があることがわかります。

全体として、半数を超える回答が「実行期・維持期」となり、中でも交流では有効回答の8割が継続した健康行動ができている実態も明らかとなりました。

■ 行動変容ステージの当初・6か月後の状況



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

2-1. 行動変容ステージと健康度の変化

3) 行動変容ステージの変化の内訳

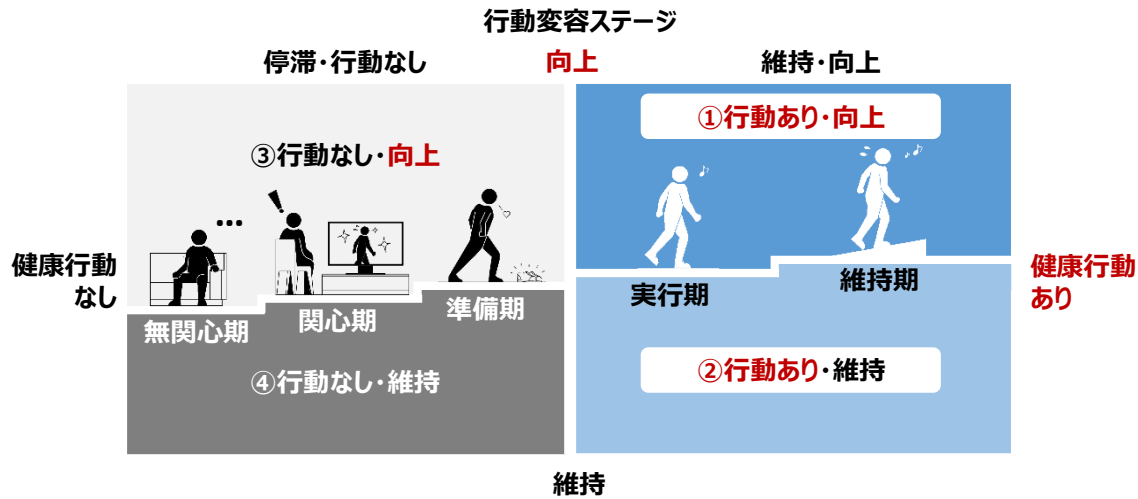
活動量・食事・交流のそれぞれに置いて行動変容ステージが維持・向上していることを見てきました。ここでは、行動変容ステージが具体的にどのような内訳で変化したのかを整理し、示します。

まず、健康寿命の延伸を目指す上では、「健康行動」があることが重要となります。本研究では、行動変容ステージが「実行期・維持期」にある回答を“健康行動がある”とし、「無関心期・関心期・準備期」にある回答を“健康行動がない”とした上で、分析を行います。

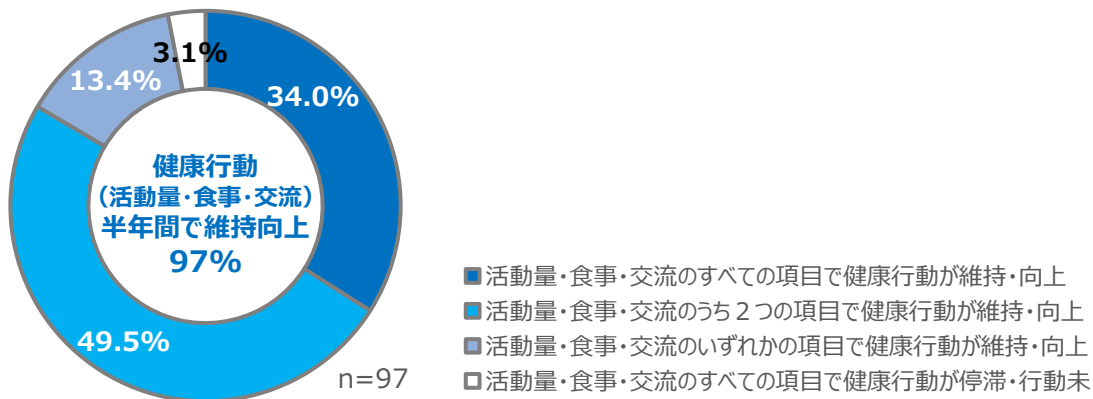
このとき、健康行動があり（実行期・維持期）、かつ行動変容ステージが維持もしくは向上した回答を“維持・向上”群とし、健康行動がない（関心期・無関心期・準備期）ままの回答を“停滞・行動なし”群とします（下図上）。活動量・食事・交流のそれぞれにおいて、この分類を実施したところ、活動量・食事・交流のすべてが“維持・向上”だったのが全体の34.0%、2項目が49.5%、1項目が13.4%という結果でした。つまり、全体の97%もの回答が、活動量・食事・交流のどれかが強みとなっており、健康行動を行っているか、新たに行うようになっていると言えます（下図下）。

この結果は、入居者のほとんどが、自身の強みを伸ばしたり、維持することができていると捉えることができます。P11-12でみた通り、シニア期においては健康行動を増やしたり、維持することは、一般的には困難とされています。そのような状況で、1つでも強みが見られる結果となっている点は注目されます。1つでも強みがあれば、健康長寿への足掛かりになると捉えられ、積極的に評価できると考えられます。

■ 半年間の行動変容ステージ推移の分類



■ 半年間の行動変容ステージの推移の結果



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

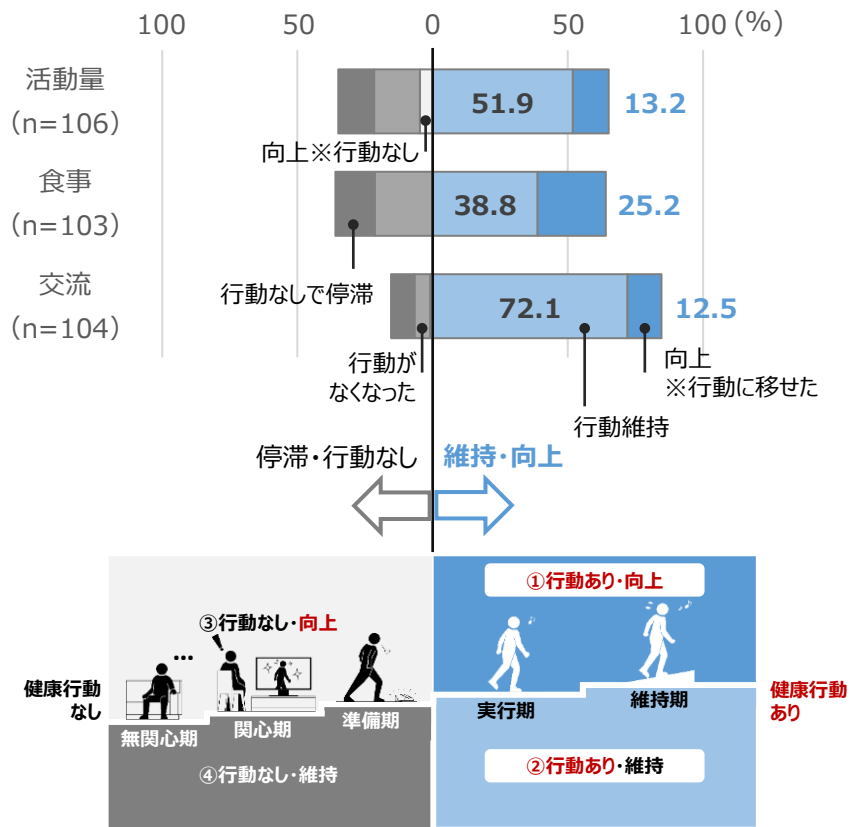
2-1. 行動変容ステージと健康度の変化

4) 活動量・食事・交流ごとの変化の内訳

さらに、活動量・食事・交流ごとに、行動変容ステージの変化の内訳を示したのが下図です。
ここで注目されるのは、食事の行動変容ステージの変化です。25.2%で新たに行動が起こっており、
全体として維持が多い状況下で、最も変化の余地があった項目といえます。

行動変容ステージの推移をみることで、入居者の生活意欲の高さが伺えます。
また、相談員の後押しによって新たに健康行動が始まった方も一定数いることがわかりました。

■ 活動量・食事・交流それぞれの半年間の行動変容ステージの推移の結果



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

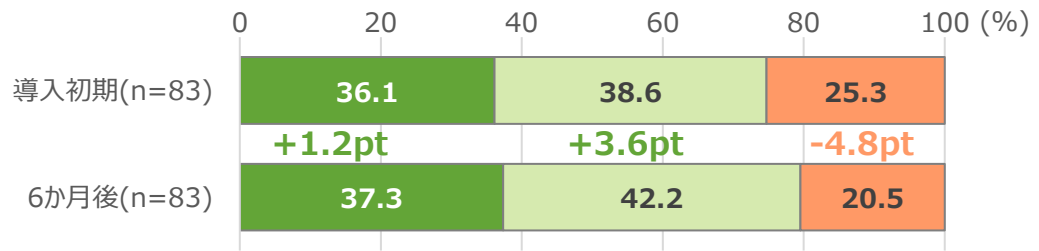
2-1. 行動変容ステージと健康度の変化

5) 健康度の向上

健康度が、新サービスの導入初期～半年後でどのように変化したかを示したのが下図です。
フレイルが4.8pt減少し、プレフレイルが3.6pt、ロバストが1.2pt増加した結果となりました。
新サービスの導入により、入居者の行動変容が起き、その結果、健康度も向上したものと考えられます。

健康度の変化

■ロバスト ■プレフレイル ■フレイル

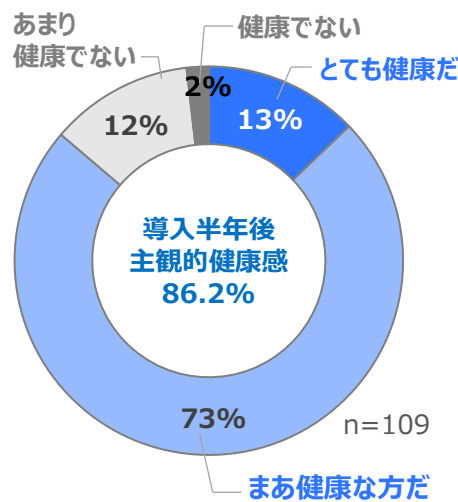


※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

6) 主観的健康感・ヘーベルVillageでの居住継続の効力感が高水準

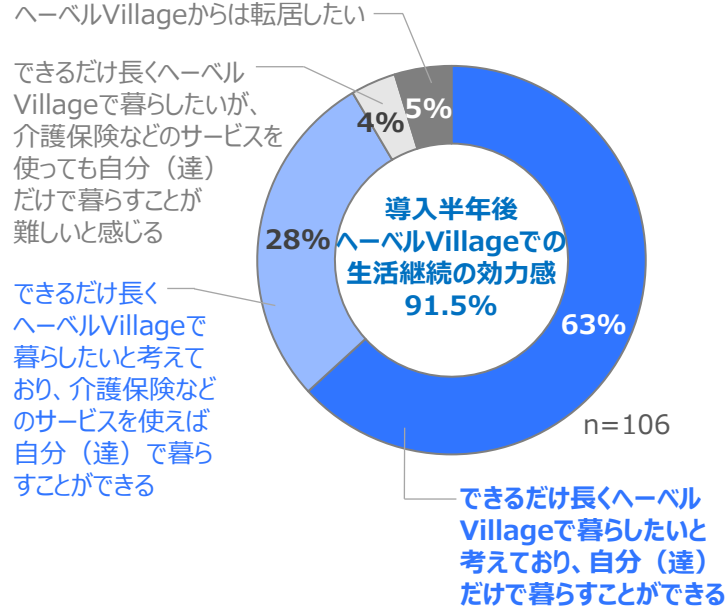
健康行動や健康度を踏まえ、本人が自身のことを健康だと考えているか（主観的健康感）、ということや、本人が自立してくらし続けられるか（ヘーベルVillageでの居住継続の効力感）、という点が、最終的な目標としては大切な指標となります。
ヘーベルVillageでは、主観的健康感で86.2%、ヘーベルVillageでの居住継続の効力感では91.5%と、いずれも9割前後がポジティブな回答を行っており、望ましい状態に近いと考えることができます。

主観的健康感（第3回アンケート）



※第3回アンケート（6か月後）の有効回答のみ集計

ヘーベルVillageでの生活継続の効力感（第3回アンケート）



※第3回アンケート（6か月後）の有効回答のみ集計

2-1. 行動変容ステージと健康度の変化

7) 行動変容ステージと健康度の関係

ここで、行動変容ステージと健康度の関係に目を向けてみましょう。
健康度が高い元気な方でのみ行動変容が起きているのではないか、という視点を検証するためです。

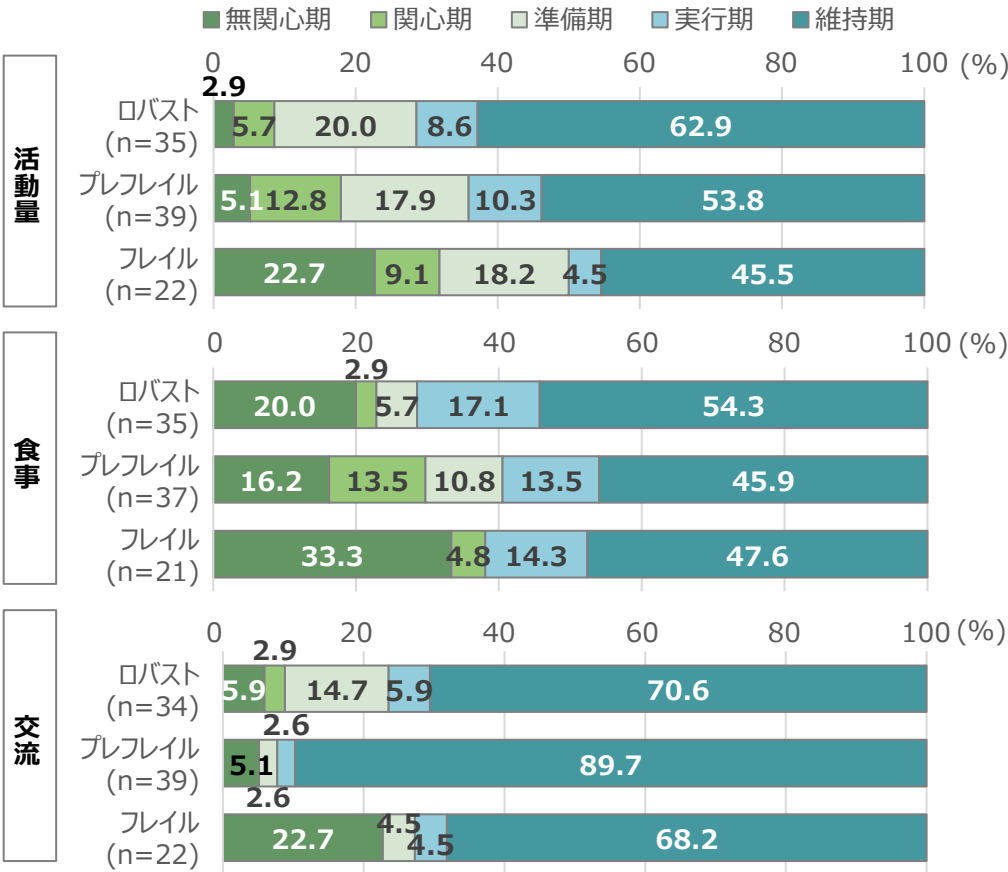
活動量・食事・交流のそれぞれについて健康度と行動変容ステージの関係を示したのが下図です。
第3回アンケート（新サービス導入半年後）の結果をもとに集計を行っていますが、第1回アンケート（新サービス導入初期）と類似した傾向となっています。

活動量は健康度が高いほど行動変容ステージが高い傾向にある一方、フレイルで半数が実行期以上となっており、健康度が低いからといって健康行動がないわけではありません。
一方、フレイルで無関心期の割合が高く、健康行動を行う上で重要となる“その行動ができるという自信”（効力感）が低い可能性が考えられ、この点が課題と言えます。

食事と交流は、健康度に関わらず高い行動変容ステージの回答がある点が特徴です。
特に食事においては、実行期以降の、「健康行動がある」行動変容ステージの回答は健康度ごとの差は小さくなっていますが、「健康行動のない」行動変容ステージの内訳に差があります。
フレイルとロバストでは無関心期が多く、プレフレイルでは関心期と準備期が多くなっています。
フレイルでは活動量と同様、効力感の低下に起因するものや、食欲が出ないなど、加齢や持病などに起因するものが考えられます。一方ロバストでは、“問題点を認識できないため無関心”ということが考えられ、行動変容ステージを向上させる上では、個別のケースに着目した対応が求められます。

健康度に関わらず行動変容ステージが高い方は多くいることがわかり、健康行動が実施されている様子が伺えます。一方、健康度が低いと無関心期の回答が多い傾向にあり、効力感を高めることが課題であると言えます。健康度が高い層でも食事では無関心期が多いことから、関心を持ってもらい、モチベーションを高める工夫が必要です。

健康度と行動変容ステージの関係（第3回アンケート）



2-2. くらしの変化

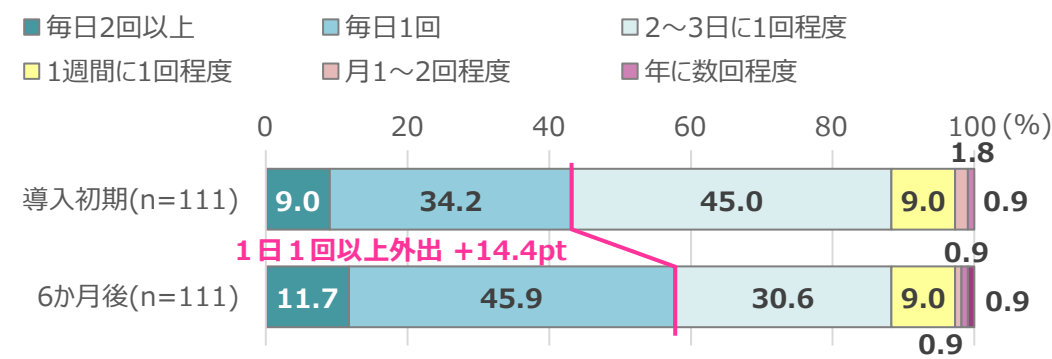
1) 夏や冬を挟んでも外出頻度向上

ここからは視点を変えて、新サービスの導入初期～半年後で、行動変容ステージの変化の背景となる「くらし」にどのような変化が起きているかを見ていきます。

最初に着目するのは外出の頻度です。
外出頻度は、「毎日1回以上外出する」が14.4pt増加しています。一方で、「2-3日に1回程度」が14.4pt減少しており、「外に出ない日がある」回答の割合が減っています。

また、「毎日2回以上」外出頻度の高い回答と、「1週間に1回程度以下」の外出頻度の低い回答の構成比は大きくは変化しておらず、新サービスによる応援の結果、出来る範囲のことが行われ、“少しだけ活動的になった”というのが全体の傾向であると考えられます。

■ 外出頻度の変化



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

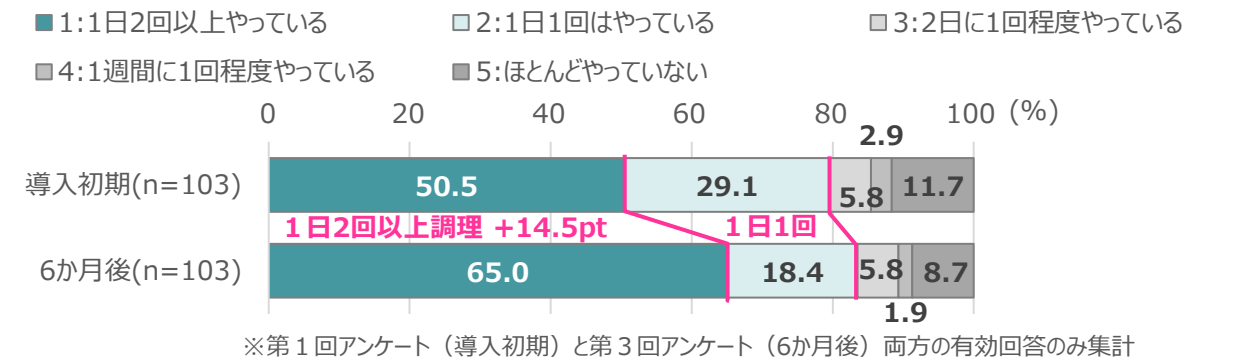
2-2. くらしの変化

2) 食事と交流の充実傾向

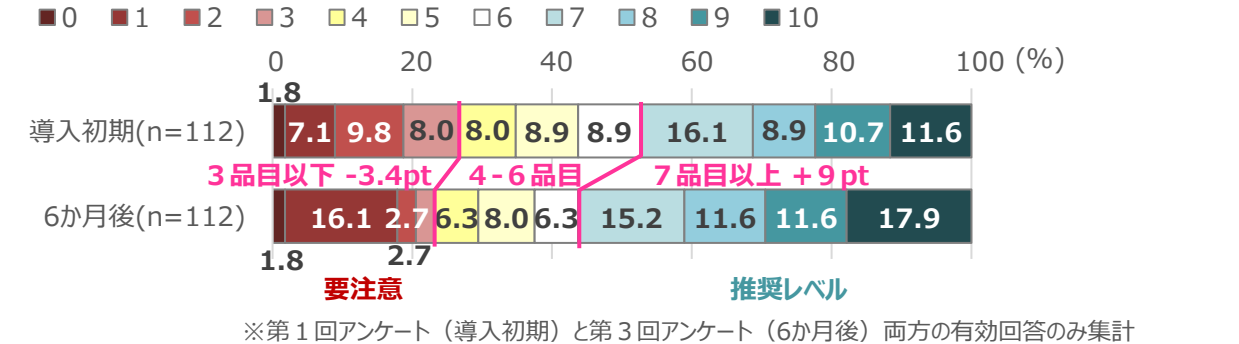
食事や交流でも、くらしが充実傾向にあります。
まず、食事においては調理頻度を「毎日2回以上」とする回答が14.5pt増加しました。一方で、「毎日1回」が減少しており、相談員との関わりの中でモチベーションが高まり、調理頻度が上がっている可能性が示唆されました。多品目摂取に関しては10品目中7品目以上の「推奨レベル」に達している回答が9pt増加している一方で、3品目以下は3.4pt減少しています。維持することを主体に、少しでも増やすことができたことが、ポジティブな結果につながっていると考えられます。

交流については、友人知人との交流頻度に着目します。家族はサポート目的での来訪もあるため、本人の健康行動としての交流を捉えるためです。
「週4-5回以上」の頻回な交流で9pt増加の一方、「月1回未満」の頻度の低い交流が減っています。友人知人との頻度の高い交流が増えていることから、ヘーベルVillageの入居者同士など、交流の行いやすい身近な関係の人との交流が増えていることが伺えます。

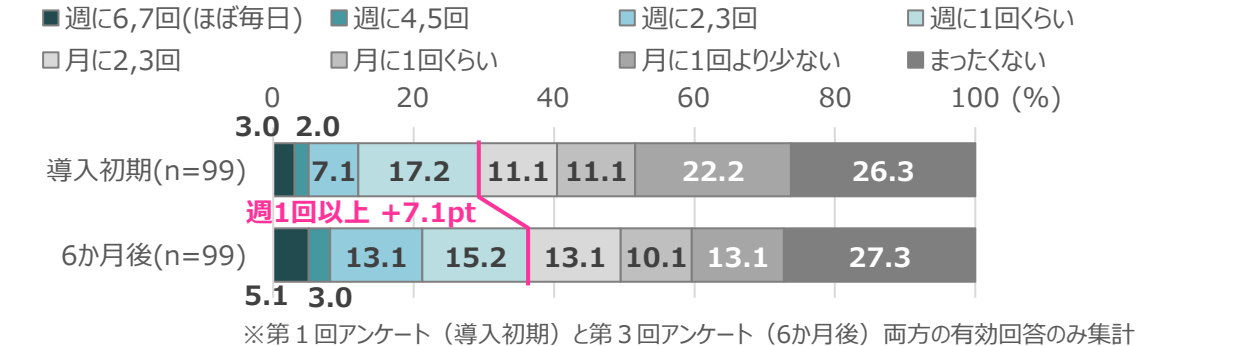
調理頻度の変化



多品目摂取の変化



友人知人との交流頻度（対面）の変化



2-3. 行動変容ステージとくらしの変化の関係

1) 活動量に関わる健康行動とくらし

① 散歩などの外出頻度

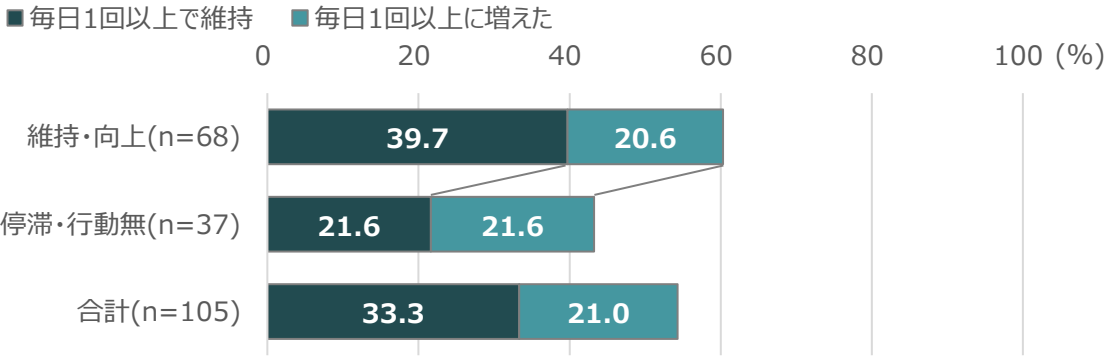
ここからは、新サービス導入初期～半年後の行動変容ステージ変化と、くらしの変化の関係について考察します。
最初に着目するのは活動量です。

散歩などの外出頻度を見ると、行動変容ステージが“維持・向上”の回答で充実している傾向にあります。内容に着目すると、“維持・向上”では「毎日1回以上で維持」が高くなっており、「毎日1回以上に増えた」では、“停滞・行動無”との差がありません。

つまり、行動変容ステージが実行期以降の高いものでなくとも、外出頻度は2割程度で増加傾向にあり、元々の習慣に差があったと解釈できます。

以上の結果より、“健康行動が起きる前”にくらしが前向きに変化していると考えられ、行動変容ステージの変化の前触れとしてくらしの変化を位置づけられることが示唆されました。

■ 行動変容ステージの推移別・外出頻度



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

2-3. 行動変容ステージとくらしの変化の関係

1) 活動量に関わる健康行動とくらし

②イエナカでの活動量

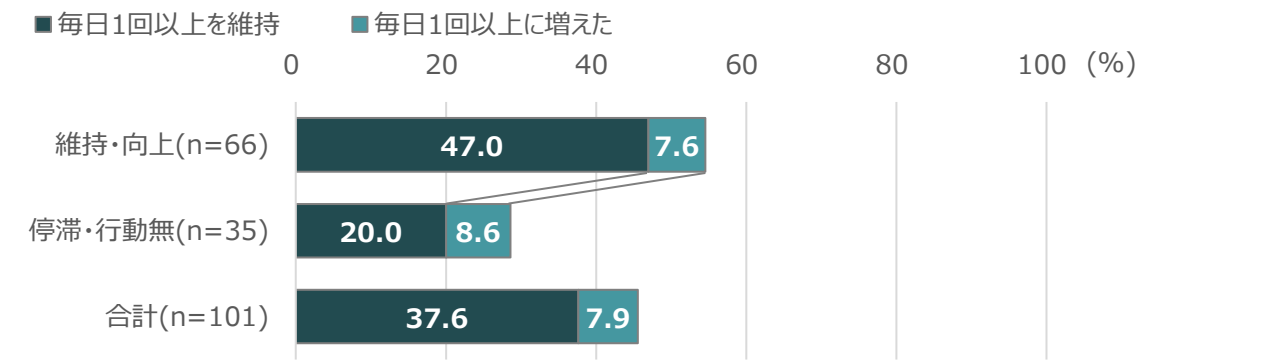
同様に、住戸内での活動量に着目して考察します。ここでは、家で行うストレッチやヨガなど、イエナカでの活動を捉えています。

屋外への外出に比べ、実施することのハードルが低いことから、変化の起こりやすい項目であると考えられます。

行動変容ステージは“維持・向上”で元々充実している傾向は同様です。新たに健康行動の増えた回答にも、大きな差は見られません。

屋外への外出よりもイエナカ運動の方が「毎日1回以上を維持」が“維持・向上”に多く、生活習慣としては屋外よりもイエナカの運動の方が、取り入れやすいと言えます。住戸内での運動は実施のハードルが低いことから提案もしやすいため、相談員による応援の要素として重要な位置付けとなると考えられます。

■ 行動変容ステージの推移別・イエナカ運動



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

2-3. 行動変容ステージとくらしの変化の関係

2) 食事に関わる健康行動とくらし

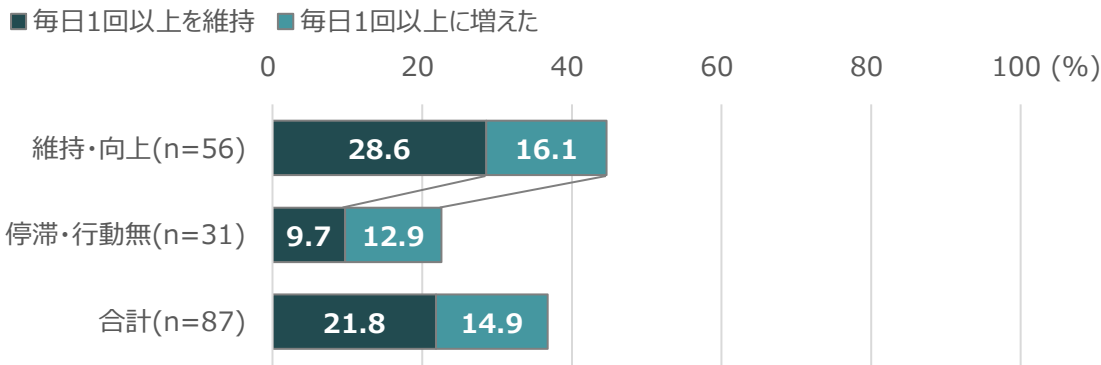
①買い出しなどの調達行動

次に着目するのは、食事です。

買い出しなどの調達行動を見ると、活動量と同様、「毎日1回以上を維持」に差があり、「毎日1回以上に増えた」では相対的な差が小さいことから、元々の習慣に差があったと考えられます。

行動変容ステージが“停滞・行動無し”であっても、“維持・向上”と「毎日1回以上に増えた」に大きな差はなく、こうしたくらしの変化が行動変容ステージを高める可能性もあると思われます。

■ 行動変容ステージの推移別・買い出し頻度



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

2-3. 行動変容ステージとくらしの変化の関係

2) 食事に関わる健康行動とくらし

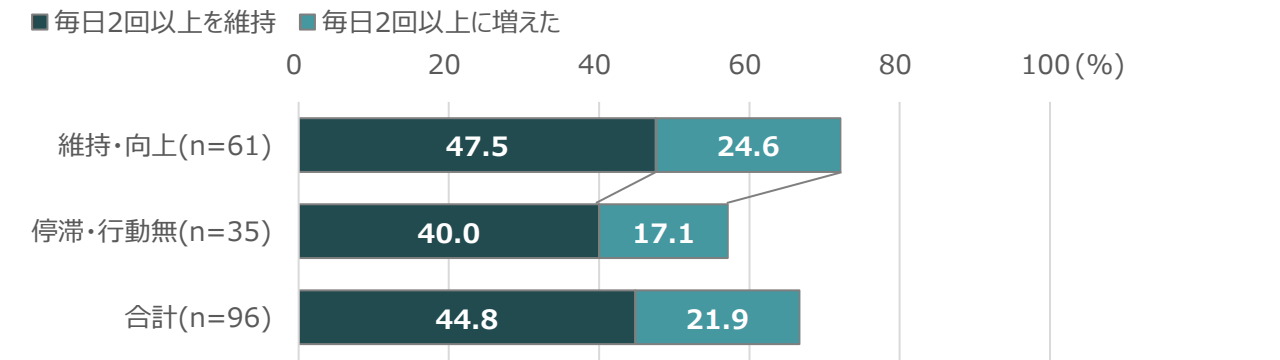
②調理などの家事行動

同様に、調理に目を向けると、行動変容ステージが“維持・向上”で、「毎日2回以上に増えた」とする回答が、“停滞・行動無”よりも7.5pt高くなっています。

これまで見てきた他の項目と比較して、「毎日2回以上を維持」に見られる高い頻度で維持されている健康行動の差は小さくなっており、調理については、元々の習慣よりも新たに行動が増えている点が、行動変容ステージの維持・向上との関わりにおいては特徴的です。

調理は自立した日常生活を送る上では不可欠な生活の一部です。調理をするということは、買い出し、献立の検討から食後の片付けまで多くの家事行動が必要となりますし、「好きなものを、自分の好みの味付けで食べる」ということは、本人の生活満足度を高めます。そのため調理の頻度が増えていることは歓迎される変化であり、相談員の“食”に関する話題提供や応援がこうした家事行動を後押ししていることが示唆されます。

■ 行動変容ステージの推移別・調理頻度



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

2-3. 行動変容ステージとくらしの変化の関係

3) 交流に関わる健康行動とくらし

① 交流は、8割以上が高い行動変容ステージ

最後は交流に着目して、行動変容ステージとくらしの変化の関係について考察します。

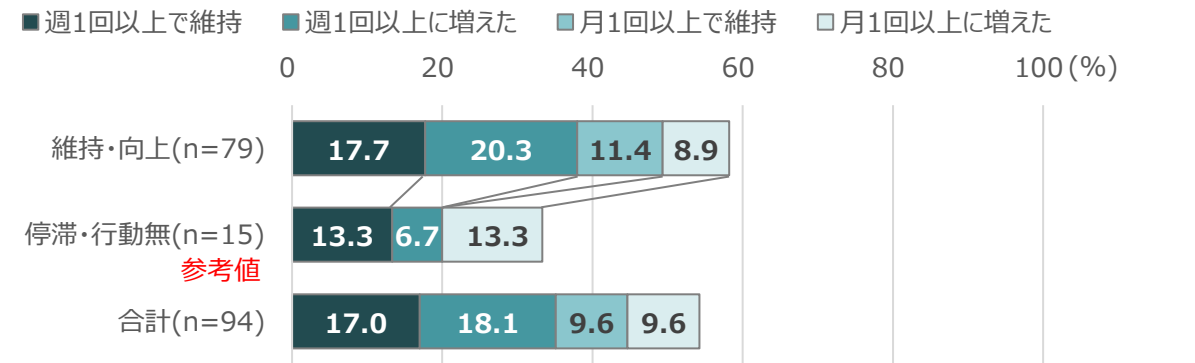
交流について考察するうえで、2つの留意点があります。

1つは、交流においては行動変容ステージが“維持・向上”で有効回答の84%を占め、行動変容ステージが“停滞・行動無”の数値は該当者が少なく、参考値であることです。

もう1つは、着目した交流が、「友人・知人との交流頻度」である点です。この点は、家族との交流頻度で検討すると、家族が入居者本人をサポートする、ケアする目的に交流も含まれ、本人の自発的な交流でないケースもあることを想定した結果です。

結果を見てみると、友人知人との対面での交流頻度は、「週1回以上」の交流が約2割の回答で増えている点の特徴です。行動変容ステージの変化が“維持・向上”となった回答に絞るとこの特徴は顕著で、ヘーベルVillageの入居者同士など、身近なつながりの中での交流が増えた結果であると考えられます。

■ 行動変容ステージの推移別・対面での交流



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

2-3. 行動変容ステージとくらしの変化の関係

3) 交流に関わる健康行動とくらし

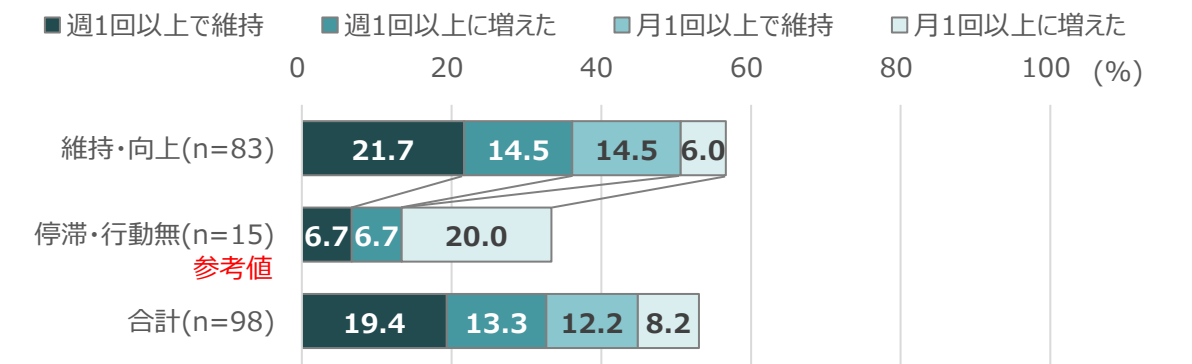
②連絡を取り合うことはもともと充実、日頃から連絡を取り合う大切さ

一方、友人・知人との交流を、メールやLINEなどの対面でない交流方法に限って見てみると、対面とは異なる結果となりました。

すなわち、「週1回以上で維持」は、行動変容ステージの変化が“維持・向上”となっている回答で高く、元々連絡を取り合う習慣があったことが伺えます。「週に1回以上に増えた」が高い点は、対面での交流の変化と似た傾向となっていました。

以上の結果は、日頃から連絡を取り合う関係を維持してきたことが、行動変容ステージの“維持・向上”にも寄与していることを示唆しています。

■ 行動変容ステージの推移別・メール・LINEでの交流



※第1回アンケート（導入初期）と第3回アンケート（6か月後）両方の有効回答のみ集計

2-4. まとめ

1) 行動変容ステージの維持・向上と共に健康度も向上

行動変容ステージは活動量・食事・交流のいずれか1つ以上で“維持・向上”した回答が全体の97%でした。

それぞれの入居者の強みが活かされた結果となっています。

こうした行動変容ステージの“維持・向上”と符合して、健康度にも変化がありました。フレイルが4.8pt減少し、プレフレイルが3.6pt、ロバストが1.2pt増加しており、全体として健康度が向上する結果となりました。

健康度向上の背景には、行動変容ステージの維持・向上が影響していることが示唆されます。また、行動変容ステージの維持・向上には、健康行動を増やすための相談員の「応援のかたち」が変わったことが寄与していると考えられます。

2) 健康度に関わらず行動変容は起こる

行動変容ステージの維持・向上は、健康度に関わらず期待できることがわかりました。活動量ではフレイルで実行期・維持期が相対的には少ない結果でしたが、それでも約半数が実行期・維持期でした。

健康度と行動変容ステージの関係で、課題として見出されたのは以下の2点でした。

- ・活動量において、フレイルで“無関心期”が多いこと
- ・食事・交流では、フレイルとロバストの双方で“無関心期”が多いこと

フレイルにおいては、健康行動を行う上で重要となる“その行動ができるという自信”（効力感）が低い可能性が考えられ、ロバストでは、“問題点を認識できないため無関心”ということが考えられるため、本人の関心やモチベーションに寄り添った応援が必要であると言えます。

2-4. まとめ

3) 暮らしのなかの“活動量・食事・交流”は新サービス導入後に充実した

新サービスの導入初期～半年間で、暮らしにおける“活動量・食事・交流”は充実しました。

明らかになった変化は、それぞれ以下の通りです。

- ・活動量では、「1日1回以上外出する」が増え、「2-3日に1回外出」が減ったことから、「外に出ない日がある」回答の割合が減ったこと
- ・食事では、「毎日2回以上」の調理が増え、「毎日1回」調理を行う方が減り、調理頻度が増えたこと
多品目摂取については10品目中7品目以上の“推奨レベル”が9pt増加したこと
- ・交流では、友人知人との対面での交流頻度が、「週1回以上」で増加し、ヘーベルVillageの入居者同士など、交流の行いやすい身近な関係の人との交流が増えていることが示唆されたこと

以上のような暮らしの変化は、相談員による働きかけ（応援）が、入居者の健康行動を後押ししたものと考えられます。

4) 行動変容ステージが維持・向上した背景には、暮らしの変化があった

行動変容ステージの変化の背景には、暮らしの変化がありました。

- ・住戸内での運動・ストレッチでは新たに健康行動の増えた回答が“維持・向上”で特に高く、取り組みやすいイェナカでの活動量から増加している可能性がある
- ・食事では、行動変容ステージが“維持・向上”で、調理頻度が増えている傾向があった
- ・交流では、週1回以上の交流が約2割の方で増えた

身近でより組みやすいところから暮らしの変化が起こったことが、行動変容ステージの“維持・向上”につながったものと思われます。

コラム

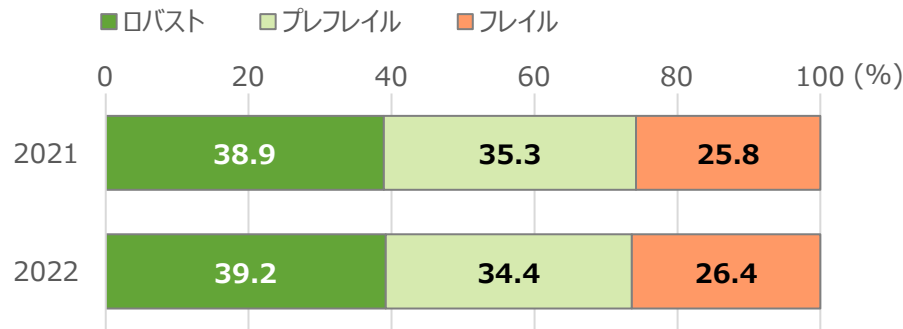
◆新サービスの導入によって見られた健康度や交流の変化の価値～地域高齢者コホートのデータとの比較から～
東京都健康長寿医療センター研究所 主任研究員 河合 恒

ヘーベルVillage入居者の行動変容ステージは、準備期以上の方ほとんどで、すでに健康行動を行っている方が多いことがわかりました。今回の新サービスの導入によって、行動変容ステージがさらにアップした方がおられ、フレイルが減り、対面交流が活発になった方が増えました。この結果の価値について、私たちの研究所が実施している地域高齢者コホート（集団）のデータと比較して評価しました。

比較対象に用いたのは、「お達者健診」という高齢者を対象とした調査です。対象地域にお住まいの高齢者全員に調査票を送付し、約2000名の方から回答を得ており、地域を代表する集団のデータと言えます。このデータと比較することで、今回のヘーベルVillage入居者に見られた健康度の変化の価値がわかります。

まず、お達者健診の70代以上の2021年2022年のデータから、フレイルの内訳の変化について見てみます。お達者健診でも今回と同じ基本チェックリストを聴取しています。ロバスト、プレフレイル、フレイルの内訳は2021年時点ではそれぞれ38.9%、35.3%、25.8%で、新サービス導入前のヘーベルVillage入居者（それぞれ36.1%、38.6%、25.3%）とよく似ていました。ただ、お達者健診のデータは70代が60%と最も多く、ヘーベルVillage入居者よりも平均年齢も若いので、むしろヘーベルVillage入居者の健康度は年齢のわりに高いと言えるかもしれません。

■地域高齢者(n=934)における1年間の健康度の変化



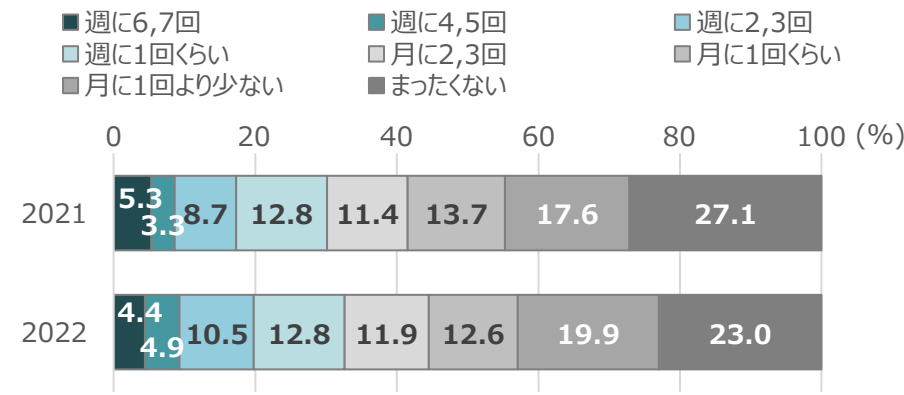
コラム

新サービス導入によってフレイルが25.3%から20.3%と4.8ptも減少しましたが、お達者健診では逆に25.8%から26.4%と増加していました。年齢を重ねることでフレイルに関連する生活機能は低下していきます。2年続けて調査に回答している地域高齢者でさえ、フレイル高齢者が顕著に減少することは見られませんでした。ヘーベルVillage入居者のフレイルの減少は、新サービス導入による行動変容の成果であると言えるでしょう。

次に、友人知人との対面での交流頻度については、ヘーベルVillage入居者では週1回以上交流がある方が7.1ptも増えました。しかし、新サービス導入以降は、新型コロナウイルスによる行動制限が緩和されつつあり、その影響かもしれません。こちらについてもお達者健診でも同じ項目で対面交流を評価していますので、比較してみました。

2021年時点での週1回以上友人や知人と対面交流がある方の割合は30.1%でした。ヘーベルVillage入居者は29.3%と近いですが、前述したような年齢層の差を考慮すると、やはり年齢のわりに交流頻度が高い方が多いと言えると思います。そして、お達者健診の対象者では2022年の週1回以上対面交流がある方の割合は32.6%とやや増えましたが、ヘーベルVillageで見られたような差ではありませんでした。7.1ptの増加は行動制限の緩和によるものだけではなく、新サービス導入による行動変容がもたらしたものであると考えられます。

■ 友人やご近所の方と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか（n=1264）



比較を通して、改めてヘーベルVillage入居者の健康度の高さを感じました。新サービスによる後押しが、入居者自身が持つ力をうまく引き出した結果であると思います。



第Ⅲ章

行動変容ステージが変化した要因の考察

3-1. ケーススタディ概要

1) 5つのケースに着目して検討

行動変容ステージの維持・向上の要因や、ポイントを明らかにするために、下表に示す5つのケースを取り上げ、検討を行います。可能な限り年代や性別に偏りなく、多角的に検討可能なケースとしました。

■ ケース一覧

ケース1		導入初期	▶	6か月後	● 運動不足が課題だと思っていた ● スマホを使って新しいことにチャレンジ（歩数が増えた、写真で交流できた）
 単身・女性 80代後半	健康度	ロバスト	▶	ロバスト	
	活動量	維持期	▶	維持期	
	食事	維持期	▶	維持期	
	交流	維持期	▶	維持期	
	行動変容ステージ				
ケース2		導入初期	▶	6か月後	● ヘーベルVillageの入居者に触発されてウォーキング実施 ● イエナカでの運動で運動不足を解消
 夫婦・男性 70代前半	健康度	プレフレイル	▶	プレフレイル	
	活動量	準備期	▶	維持期	
	食事	関心期	▶	関心期	
	交流	準備期	▶	維持期	
	行動変容ステージ				
ケース3		導入初期	▶	6か月後	● 季節の旬や、思い出の料理を日々の暮らしの中で楽しむ ● 相談員と共有することも楽しい
 単身・女性 70代後半	健康度	プレフレイル	▶	ロバスト	
	活動量	維持期	▶	維持期	
	食事	無関心期	▶	維持期	
	交流	維持期	▶	維持期	
	行動変容ステージ				
ケース4		導入初期	▶	6か月後	● 運動習慣がなく、転居後すぐ転倒。その後、別件で救急搬送 ● 相談員が気軽にできる運動を提案し、納得して実施
 夫婦・女性 80代前半	健康度	プレフレイル	▶	プレフレイル	
	活動量	準備期	▶	維持期	
	食事	維持期	▶	実行期	
	交流	維持期	▶	維持期	
	行動変容ステージ				
ケース5		導入初期	▶	6か月後	● ご主人を亡くされた後体調が思わしくなかったが、運動への意欲がみられ、ジムに登録した ● ジムに通われている状況などを相談員がフォロー。その後新たにフラダンスを始めることに
 単身・女性 70代前半	健康度	プレフレイル	▶	プレフレイル	
	活動量	準備期	▶	準備期	
	食事	準備期	▶	準備期	
	交流	維持期	▶	準備期	
	行動変容ステージ				

3-2. 新しいことにチャレンジすることで、活動量・食事がさらに充実

1) 行動変容ステージ維持の背景にあった変化

最初のケースは、日々の充実した暮らしや健康行動が、“スマートフォン”の利用に挑戦することで活性化され、さらなる充実がみられた入居者です。

活動量・食事・交流の行動変容ステージは“維持期”でキープできているものの、高齢と持病もあり体調不良の訴えも見られます。また、毎月面談をしている相談員のアセスメントでは、活動量に関しては“関心期”、交流に関しては“実行期”と評価されており、本人の認識とは相違がありました。相談員は、本人の認識を尊重しながら、アセスメントの結果に基づいた健康行動の応援を行うことにしています。

このような中、相談員は、入居者がかねてより関心のあった“植物の写真”をスマートフォンで撮って、Village写真館*1に投稿してはどうか、という提案を行ないました。

その結果、日常の活動量やへーベルVillage内での交流も活性化されています。具体的には、へーベルVillage内の他の入居者とラウンジと一緒にVillage写真館を見たり、一緒に散歩に出かけたりといった行動が見られました。また、スマートフォンの利用に伴って、活動量についても相談員が確認できる状況となり、天気や気温・湿度などの外部環境も考慮に入れながら、毎月の面談で実態に即した応援を行うことが可能となりました。

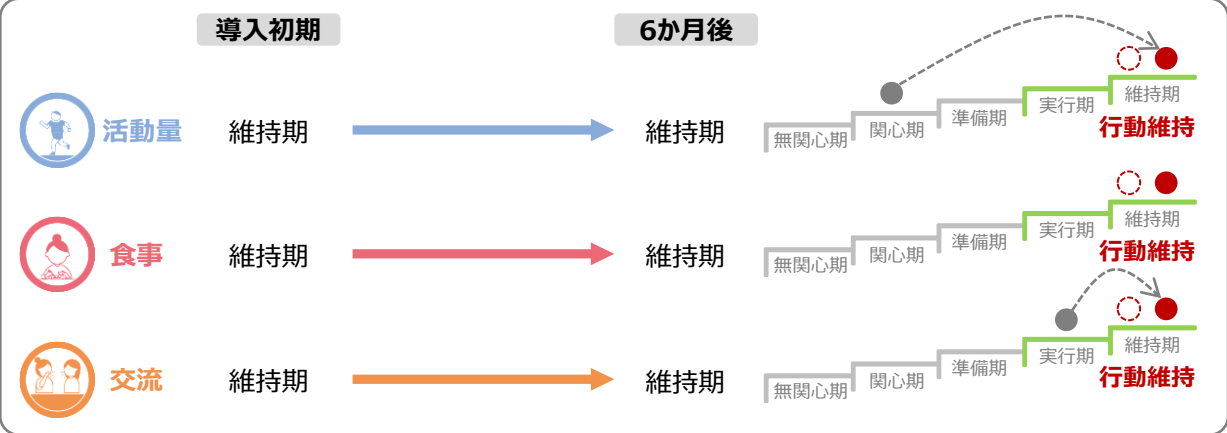
年齢に関わらず、入居者の関心に寄り添いながら、新しいことに挑戦することへの背中を押したケースで、こうした挑戦が、80代後半と高齢でありながら行動変容ステージを維持していることに寄与していると考えられます。また相談員という“人”や、写真を撮りに出かけたくなる“住環境”の存在が、背景にあることが示唆されました。

◆ケース1

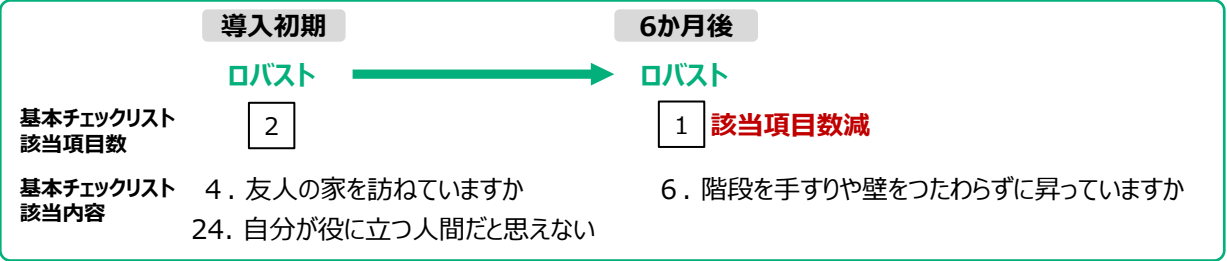


- 運動不足が課題だと思っていた
- スマホを使って新しいことにチャレンジ
- ・歩数が増えた
- ・写真を通じて交流ができた

行動変容ステージ



健康度 ※指標の定義はP18参照



注釈

* 1 : Village写真館 : P8に掲載した、へーベルVillageのデジタルサイネージサービスの1つ。入居者の投稿した写真を、へーベルVillageのラウンジの大型モニターで配信する。

3-2. 新しいことにチャレンジすることで、活動量・食事がさらに充実

2) 入居者の興味を持つことに、相談員が寄り添う

◆相談員による面談記録（抜粋）



活動量

4月

携帯で撮影したベランダから見える八重桜、緑道の植物の写真を見せて下さる。

ガラケーだからあまりキレイじゃないけど、見て見て！



本人

👉「Village写真館」を紹介

早朝の富士山、上から見下ろす八重桜は貴重ですね。Village写真館に投稿させていただきますので、ラウンジでもご覧下さい。

●情報提供 ●応援



相談員

イキイキ！応援シートの項目

2. おすすめの散歩コースやお店の情報交換

17. 携帯やスマホの活用を楽しんでもらおう

8月

ついに私もスマホを使うのね、写真も撮っていいの？○○さんみたいに撮れるかしら（笑顔で）。



本人

👉運動・食事アプリをインストールしたスマホを貸与

新しいことへのチャレンジ、素晴らしいです。操作に慣れない部分はお手伝いしますので安心してご利用下さい。ぜひ、お花のお写真も撮ってみて下さい。

●共感 ●応援



相談員

イキイキ！応援シートの項目

1. 1日に何歩(何分)くらい歩いているか知ろう

11月

通所のクラブでの参加記録や運動機能テストの結果を拝見

ここに越してきたときは、ろくに歩けなかったでしょ。今はこうして毎日お散歩にも行けるようになって、楽しくてしょうがないのよ。



本人

運動機能テストの結果は向上＆維持できていることがよく分かり、大変素晴らしいです。毎回のスタッフさんのコメントも嬉しいです。

●応援 ●共感



相談員

イキイキ！応援シートの項目

3. 運動習慣を教えてもらおう



食事

5月

時間がかかったけれど、天ぷら、炒め物、煮物、やっとIHを使いこなせるように。食べたいものを食べるのが私の元気の秘訣ね。



本人

レパートリーが豊富で素晴らしいです。IHも使いこなされていること、嬉しいです。「食べたい物を食べて元気に！」は名言ですね。煮物のコツを教えてくださいありがとうございます。私もチャレンジしてみます。

●応援 ●教えるを乞う姿勢



相談員

イキイキ！応援シートの項目

8. 得意料理、食のこだわりを教えてもらおう

10月

食事の摂取品目チェック、ほぼ毎日9品目コンプリート。

これが普通だと思っていたけど、良いことなのね、嬉しい。チェックするのも楽しいわ。白いご飯が私にとってはごちそうなのよ。お豆腐の味噌汁に梅干しと黒豆は定番ね。



本人

元気の源は、バランスのとれた基本の和食ですね。2合炊きのこだわり、これからも続けて益々元気でいて下さい。

●情報提供 ●応援



相談員

イキイキ！応援シートの項目

10. 旬の食べ物を話題にしよう

12月

間食にくるみ、アーモンド、せんべいを好んで食べている。

お手軽だし、昔から好きなのよね、いつもストックしているのよ。



本人

よく噛むこと、固いものを食べることは認知症予防に効果があると言われています。アーモンドやおせんべいは最適ですね。

●教えるを乞う姿勢



相談員

イキイキ！応援シートの項目

11. 硬いものも食べてもらおう

3-2. 新しいことにチャレンジすることで、活動量・食事がさらに充実

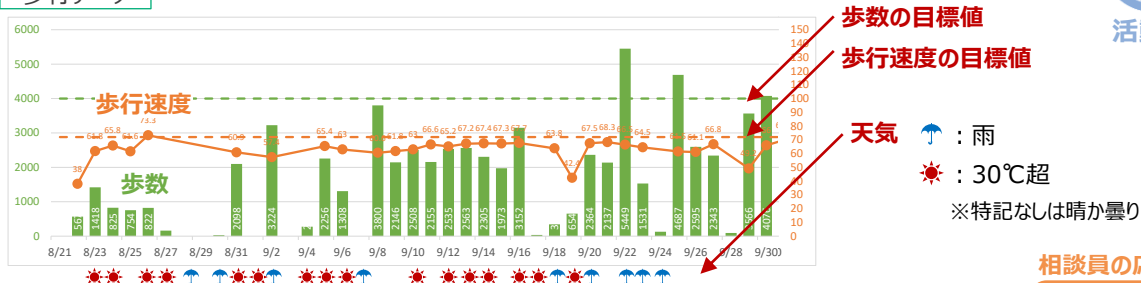
3) 相談員が客観データを閲覧することで適切な応援

入居者が関心をもったスマートフォンに活動量を計測するアプリケーションを導入しました。歩行データについて見ると、雨や暑い日には歩数が控えめになっています。無理なく、目標とした歩数を歩くことを日々のくらしのなかで実行している様子が伺えます。また、歩行速度が安定して維持されている点が注目されます。

◆アプリで測定した活動量の記録と面談記録

8月・9月

歩行データ



面談記録より

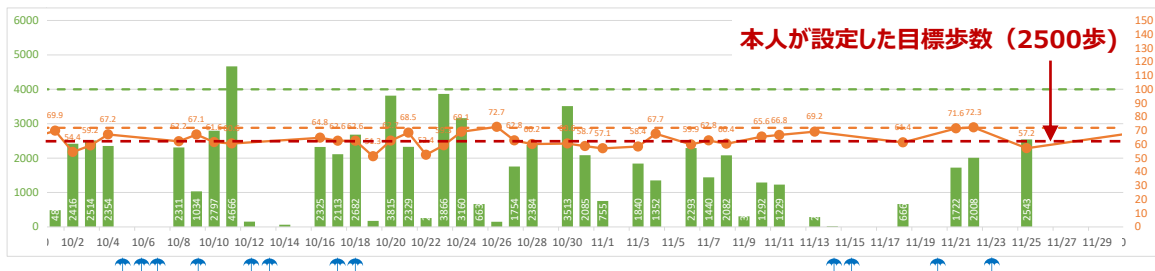
「ガラケーだからきれいには撮れない」とは言いつつも、写真を撮ることは好きな様子（4月）

活動量を計測するアプリのご利用をお勧めし、スマホ貸与（8月）

散歩コースの花やベランダからの風景など数十枚の写真を撮影。「これ（スマホとアプリ）のおかげで毎日散歩に行くのが楽しになったわ」（9月）

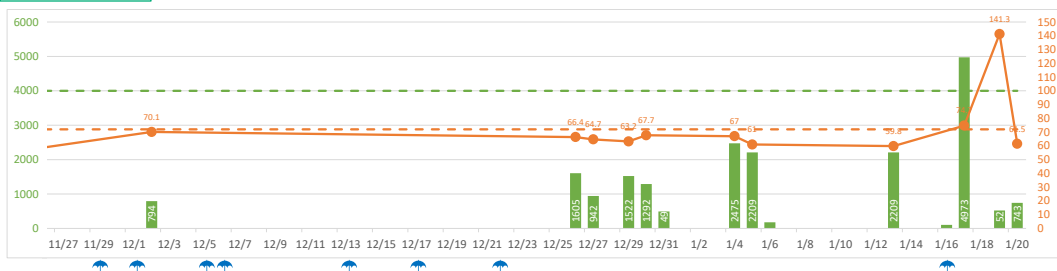
10月・11月

歩行データ



12月・1月

歩行データ



3-2. 新しいことにチャレンジすることで、活動量・食事がさらに充実

3) 相談員が客観データを閲覧することで適切な応援

高齢期に重要となる食品摂取の多様性の記録については、アプリで日々の食事を記録することで、自身の食へのこだわりを再認識できた、という効果が見られました。

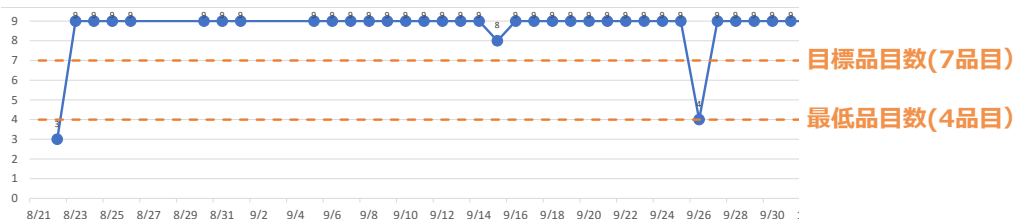
◆アプリでの食事の記録



食事

8月・9月

食事(摂取品目数)データ



面談記録より

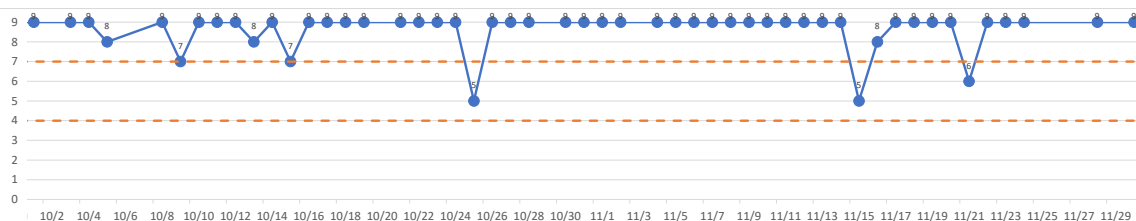
3食自炊できる。生協は自身で食材を選んで注文。食へのこだわりがあり、体重を維持していることが自信につながっている。得意料理は和食、煮物を美味しく仕上げるコツを教えてください。(5月)

アプリのご利用をお勧めし、スマホ貸与 (8月)

スマホ操作に不慣れで週に数回問合せがあったが、一つ一つ操作を確認しながら進めることで解決できる。(9月)

10月・11月

食事(摂取品目数)データ



面談記録より

アプリで摂取品目チェック。ほぼ毎日9品目コンプリート。アプリを利用することで食事へのこだわりに改めて気付けた。毎日摂取品目をチェックしてコンプリートすることが自信になっている。(10月)

これが普通だと思っていたけど良いことなのね、嬉しい。チェックするのも楽しいわ。



本人

相談員の応援

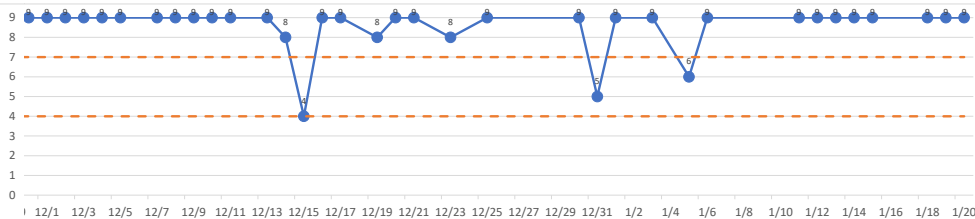
〇〇さんの元気の源は、バランスのとれた基本の和食ですね。2合炊きのこだわり、これからも続けて益々元気でいて下さい。



相談員

12月・1月

食事(摂取品目数)データ



面談記録より

3食自炊できる。生協を利用しつつ、スーパーでも買い物を継続。食品選択、生協の受取りなども自身で行える。意識せずに固いものも摂取できている。(12月)

くるみ、アーモンド、せんべいが好き。お手軽だし、昔から好きなよね、いつもストックしているのよ。中学生の時に“健康な歯”で表彰されたことがあるのよ、丈夫だったのよね体が。



本人

相談員の応援

健康な歯で表彰されたこと、素晴らしいです。定期的に歯科受診、日々メンテナンスできているのも◎です。よく噛むこと、固いものを食べることは、認知症予防に効果があると言われてます。お好きなアーモンドやおせんべいは最適ですね。



相談員

3-3. ヘーベルVillageの入居者に触発されてウォーキング実施

1) 家の外と内、両輪での活動量

2つ目のケースは、ヘーベルVillageに住む他の入居者から刺激を受けて、ウォーキングの習慣が活性化したケースです。

半年間で活動量と交流が「準備期」から「維持期」に向上しています。また、食事は「関心期」のままとなっていますが、面談記録からは、もともとあまり行ってこなかった調理が少しずつ始まっており、行動変容ステージが高まる兆しが見取れます。

また、本ケースは健康度が半年間で「プレフレイル」でキープされていますが、基本チェックリストの該当項目数をみると7項目から5項目に減少しており、行動変容ステージの高まりによって健康度も好転しつつある可能性があります。

自分らしく自由に暮らしながら、年代などが近い方がわかり、交流を図りやすい点はヘーベルVillageの特徴の1つですが、本ケースで取り上げた入居者は、そうした住環境の特性を活かし、自身の健康行動を変えた点が注目されます。

◆ケース2



夫婦・男性
70代前半
入居6か月

- ヘーベルVillageの入居者に触発されてウォーキング実施
- イェナカでの運動で運動不足を解消

行動変容ステージ

The diagram illustrates the progression of behavior change stages for three categories: Activity (活動量), Diet (食事), and Communication (交流). It compares the initial stage (導入初期) with the stage 6 months later (6か月後).

- 活動量 (Activity):** Starts at 準備期 (Preparation) and moves to 維持期 (Maintenance). A red arrow indicates an upward shift to 向上※行動に移せた (Upward※Action was taken).
- 食事 (Diet):** Starts at 関心期 (Interest) and remains at 関心期. A red arrow indicates a stagnation at 行動なしで停滞 (Actionless stagnation).
- 交流 (Communication):** Starts at 準備期 and moves to 維持期. A red arrow indicates an upward shift to 向上※行動に移せた.

Each category also shows a detailed timeline with stages: 無関心期 (Disinterest), 関心期 (Interest), 準備期 (Preparation), 実行期 (Action), and 維持期 (Maintenance).

健康度 ※指標の定義はP18参照

	導入初期	6か月後
	プレフレイル	プレフレイル
基本チェックリスト 該当項目数	7	5 該当項目数減
基本チェックリスト 該当内容	10. 転倒に対する不安は大きいですか 14. お茶や汁物等でむせることがありますか 15. 口の渇きが気になりますか 17. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか 18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか 23. (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今は おっくうに感じられる 25. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	10. 転倒に対する不安は大きいですか 11. 6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか 14. お茶や汁物等でむせることがありますか 18. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか 25. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする

-47-

3-3. ヘーベルVillageの入居者に触発されてウォーキング実施

2) 入居者の変化を相談員が言葉にし、関心を伝える

◆相談員による面談記録（抜粋）



活動量

4月

茶話会の際にお話した○号室の○○さんが散歩したところに行ってみたが意外と遠く、○○さんの健脚に驚いた。



本人

散歩自体は楽しめた様子。夫婦とも若く、色々歩いて楽しみたいとの事。

ウォーキングについて1日8,000歩が健康促進に良いとされています。1日の平均歩数は、65歳以上男性5,597歩、女性4,726歩と言われています。平均歩数に気を付けて、無理のないよう楽しみ下さい。

●情報提供 ●注意喚起
●応援



相談員

イキイキ！応援シートの項目

1. 1日に何歩(何分)くらい歩いているか知ろう

5月

以前、ラジオ体操は習慣で毎日していたが、今はしていない。



本人

☞ 脳トレ「グー、チョキ、パー」を紹介

左右異なる手の動きは、脳の活性化に役立ちます。ぜひ試して下さい！

●アドバイス ●応援



相談員

イキイキ！応援シートの項目

3. 運動習慣を覚えてもらおう

7月

外食したいが、コロナの感染が怖いと思うので、外に出ていない。



本人

買い物程度の外出しか出来ていない。

☞ 足ゆびジャンケンと「ゆびのば体操」を紹介

暑い日が続きますが、室内でお時間のある時や入浴時にお試し下さい。

●注意喚起 ●応援



相談員

イキイキ！応援シートの項目

6. 転倒を防ごう



食事

6月

夫婦とも、甘いものは好きで、食後に食べることも多い。



本人

糖の摂取に注意しつつ、旬の食材を食卓に取り入れて食事を楽しんで下さい。

●注意喚起 ●応援



相談員

イキイキ！応援シートの項目

10. 旬の食べ物を話題にしよう

10月

【奥様】最近胃もたれする事が多く、1日の食事回数を減らしている。

【奥様】秋はお米も美味しいので、塩おむすびもいいですね。



奥様

☞ おにぎりレシピをお渡し

合間に果物など食べて、栄養も補給して下さい。
(おにぎり) いろいろアレンジしてお楽しみ下さい。

●情報提供 ●応援



相談員

イキイキ！応援シートの項目

7. 好きな食べ物、食べて美味しかった物を覚えてもらおう

11月

あまり家事はしないが、たまに料理をする。

作れる料理は3つくらい。カレーは試しながら色々入れてみたが、オイスターソースを入れすぎたのかとてもまずかった。料理は分量が難しい。結局カレーライス、分量通りに作るのが一番。
(笑顔で)



本人

「高菜チャーハン」、早速家で作ってみます。
また、美味しいお料理を教えてください。

●教えを乞う姿勢



相談員

イキイキ！応援シートの項目

7. 好きな食べ物、食べて美味しかった物を覚えてもらおう

3-4. 季節の旬や思い出の料理を日々のくらしで楽しむ変化

1) 食をきっかけに、街への関心が高まっていく

3つ目のケースは、“食”をきっかけに、元々のお住まいがあった地域での思い出がよみがえり、へーベルVillage周辺のおいしい特産品である食材へも関心が高まり、相談員とのコミュニケーションが活性化したケースです。行動変容ステージが向上するだけでなく、住み替え先であるへーベルVillageへの環境移行を相談員がフォローしています。

転居から9か月と、へーベルVillageでのくらしはまだ短期間ですが、活動量と食事については、行動変容ステージが「維持期」に向上しています。特に食事では当初は「無関心期」であり、相談員とのコミュニケーションで関心やモチベーションを高め、実際の健康行動に移すことができたケースといえます。

健康度は半年間で「プレフレイル」から「ロバスト」に向上しています。基本チェックリストの該当項目数の減少は2つですが、好転している様子が伺えます。

本事例からは、入居者の思い出を“食”に見出し、向き合うことで、現在の住環境への適応をフォローする相談員の対応によって、行動変容ステージも向上し、健康度にも良い影響があることがわかりました。

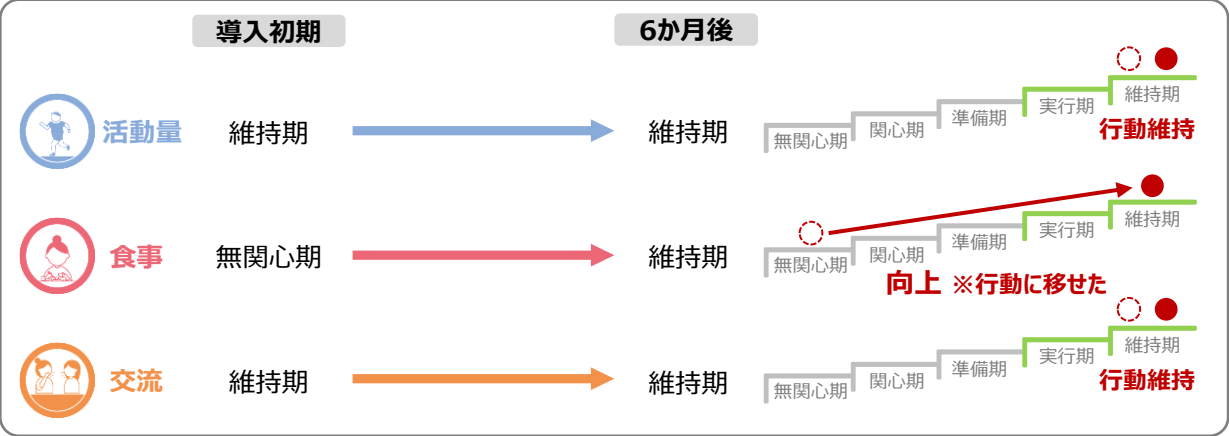
◆ケース3



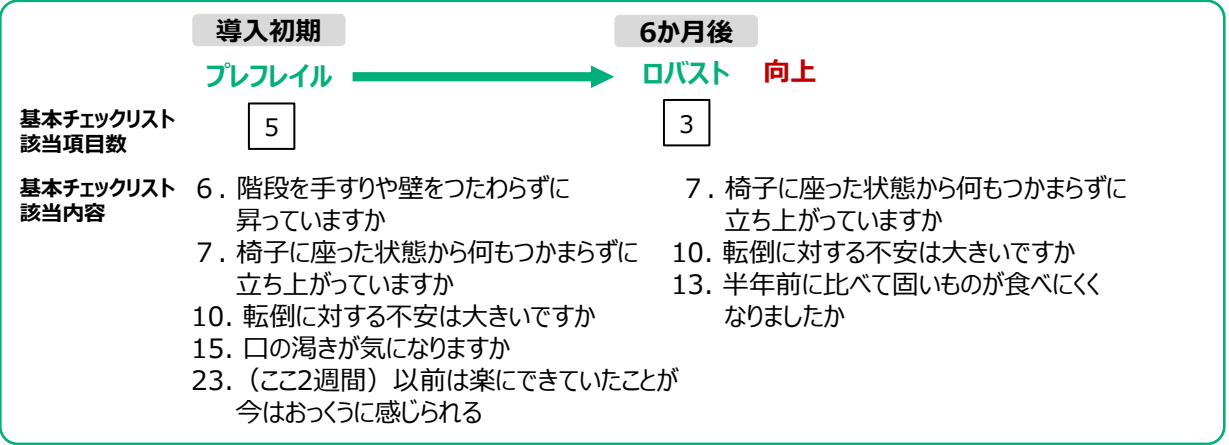
単身・女性
70代後半
入居9か月

- 季節の旬や、思い出の料理を日々の暮らしの中で楽しむ
- 相談員と共有することも楽しい

行動変容ステージ



健康度 ※指標の定義はP18参照



3-4. 季節の旬や思い出の料理を日々のくらしで楽しむ変化

2) 住み替え後に、街になじむことを相談員がそっとフォロー

◆相談員による面談記録（抜粋）



食事

4月

以前はお寿司が食べられなかったけれど、たまに食べたまぐろの赤身がとて口合って、好きになった。**オススメは、新宿デパートの「〇〇」と、たまプラーザにある「□□」。**新宿デパートでは、年末にお正月のお買い物をした後に、お寿司を食べて帰るのがお気に入りのルートだった。



本人

自分の好きなお店を明確に覚えている。他者に物事を勧めするのがとても上手。

新宿デパートの「〇〇」とたまプラーザ「□□」、一度行ってみます！〇〇様が好きな「中トロ」は私も大好きです。お魚はタンパク質など体に良い成分がたくさんです。

●共感
●情報提供



相談員

イキイキ！応援シートの項目

2. おすすめの散歩コースやお店を教えよう

7. 好きな食べ物、食べて美味しかった物を教えてもらおう

5月

先日、「ふき」が売っていて思わず買ってきた。以前の住まいで「ふき」と「たけのこ」を毎年くださる方がいて、その時のことを思い出した。これから料理するのが楽しみ。



本人

季節の野菜を選んで購入し、調理することができる。以前の思い出を懐かしんでいる。

思い出の「ふき」、これから調理されるとのこと、少々硬いようですが、おいしく召し上がれますように。ふきはβカロテンが豊富で、アンチエイジングに良いそうです。

●共感
●情報提供



相談員

イキイキ！応援シートの項目

10. 旬の食べ物を話題にしよう

6月

（Villageの近くの）農協の地元産の枝豆がすぐ売り切れるのよ。地元の枝豆は美味しいって有名みたい。八王子の方ではジェラートにして売られているみたい。〇〇で売られているチキンカツが大変美味しいから、お昼休みにどっちも買ってみて！



本人

農協に野菜やお花などよく買いに行かれ、外出理由の一つになっている。

地元の枝豆、有名であることを知りませんでした。是非買ってみます！〇〇様絶賛のスーパーのチキンカツも近いうちに是非！楽しみです。

●教を乞う姿勢
●共感



相談員

イキイキ！応援シートの項目

8. 得意料理、食のこだわりを教えよう

12月

（母の代から取り寄せている根昆布を見せしてくれる）これでふろふき大根やると美味しいのよ。出汁を取った後の昆布もとっても美味しいの。（〇〇様の故郷の味「からし豆腐」は）絹豆腐よりもとなめらかな豆腐のなかに、練りがらが入っているの。お醤油やポン酢をかけて食べると美味しいわよ。あこの時期は温やっこをよくやるわね。



本人

このまま料理という家事を継続していくための働きかけが必要。

ふろふき大根、これからの季節にぴったりですね！「からし豆腐」は初めて聞きました！暖かくなったらチャレンジしてみます。

●教を乞う姿勢
●共感



相談員

イキイキ！応援シートの項目

7. 好きな食べ物、食べて美味しかった物を教えてもらおう

3-5. 入退院後の行動変容ステージ向上

1) 入居後の転倒をきっかけに相談員が情報提供、納得して健康行動が始まる

4 つ目のケースは、入退院を経て自立した生活を継続することが危ぶまれる中、すぐに始められる簡単な運動習慣をお勧めしたところ、納得の上実行に移していただき、行動変容ステージが向上したケースです。

調理をはじめとした家事や、食事・交流の行動変容ステージは当初から高く維持されていますが、運動の行動変容ステージが「準備期」で健康行動はこれから、という段階でした。そうした状況下で、ご本人が転倒してしまうというインシデントが発生し、本人の筋力低下を心配した相談員は“室内でも出来る”簡単な運動をお勧めしました。

その後、ご本人が入院されるなどの状況となり自立した生活の維持が危惧される状況となりましたが、家事や簡単な運動習慣は継続され、サービスを利用しながら暮らすことが可能な状況となりました。

健康度は、「プレフレイル」でキープされていますが、基本チェックリストの該当項目数をみると半年間で5項目から4項目に減少しており、運動の行動変容ステージの向上によって、わずかではあるものの健康度も好転しつつある可能性があります。

本ケースから言えることは、行動変容ステージは、持病や体調の不調で本人の思うようにならない状況であっても、そのときの状況で出来る形で健康行動を行うことで維持・向上させることが可能だという点です。入居者の変化に向き合い、その時の関心やモチベーションに寄り添うことが求められます。

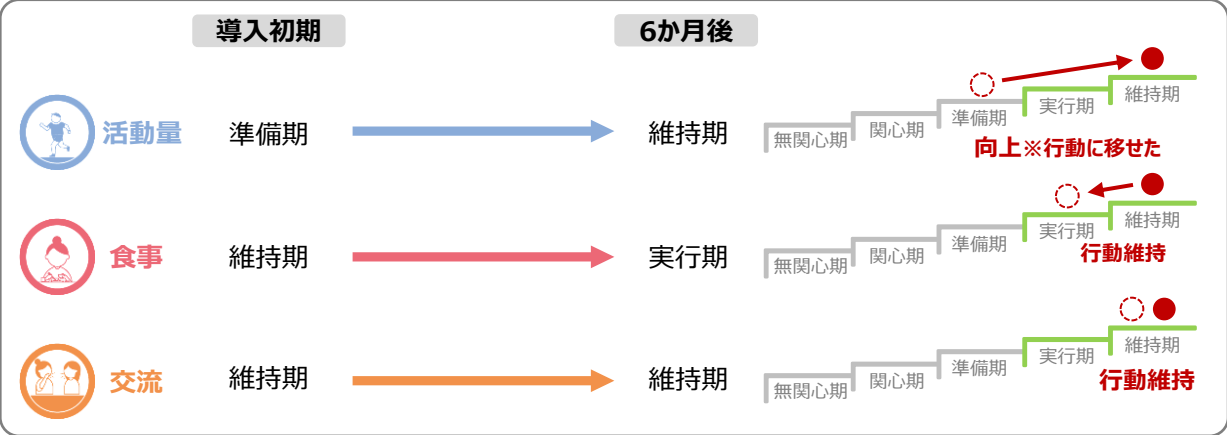
◆ケース4



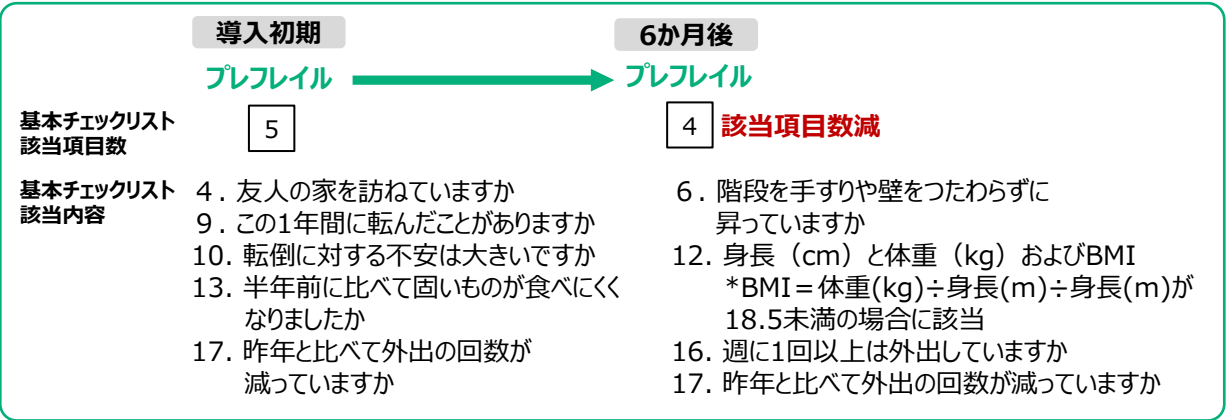
単身・女性
80代前半
入居 4 か月

- 運動習慣がなく、転居後すぐ転倒
その後、別件で救急搬送
- 相談員が気軽にできる運動を提案し、納得して実施

行動変容ステージ



健康度 ※指標の定義はP18参照



3-5. 入退院後の行動変容ステージ向上

2) 入退院後も活動量を維持して、自立生活を継続

◆相談員による面談記録（抜粋）



5月

娘さんが冷蔵庫いっぱいになるぐらい買い物してきてくれたとの事。

引っ越してきてすぐ外食に行き道で転倒し、額を切ったのよ、だからもう長距離は歩けないわ。
主人にゴミ出しさせるのは申し訳ないんだけど。



筋力低下しないように、運動の必要性を伝えていく。

➤ 家でできる筋トレをおすすめした

- 情報提供
- 注意喚起
- 応援



イキイキ！の応援項目

5. 自宅のできるストレッチをすすめよう

16. 今日のおしゃれポイント、いいね！を見つけよう

6月

茶話会で教えていただいた運動は簡単でできるわよ。
就寝前に毎日やってる運動もあります！



足を軽々と上げてみせて下さる。

筋力低下すると歩けなくなるので続けて下さいね。
お二人仲良く、筋力を保って下さい。

- アドバイス
- 応援



イキイキ！の応援項目

3. 運動習慣を教えてください

9月

寝る前など少し運動はしているのよ。
これならできそうね、やってみます！



奥様はほとんど出られないが、提案すれば、納得し意欲はみせて下さる。

➤ テレビ見ながらの足首のバタバタ運動をおすすめした

筋力を維持することは大事なので続けて下さい。

- 情報提供
- 注意喚起
- 応援



イキイキ！の応援項目

5. 自宅のできるストレッチをすすめよう

12月

11/4に起き上がれなくなり救急搬送され、入院。12/13に退院

動かないと動かなくなるから、簡単な料理はしているのよ、動かないのもよくないからね。



少し痩せていたが、介護サービスを利用しながら生活できている様子。

ご退院おめでとうございませう。無理は禁物です。できることを少しずつ行って下さい。

- 無理ない範囲で応援



イキイキ！の応援項目

16. 今日のおしゃれポイント、いいね！を見つけよう

3-6. 体調不良を経て実行期に移る兆し

1) ご家族を亡くされて転居後、少しずつ健康行動を増やす

5つ目のケースは、ご家族を亡くされた後に、多忙による体調不良などで活動量・食事・交流に関わる健康行動が行えていなかった入居者が、ジムに会員登録するなど健康行動の準備が進んでいる様子が見られたケースです。

ご家族を亡くされた後の体調不良から立ち直る過程で、ジムへの会員登録や、ご家族を思い出しながらの晩酌を行うなど、活動量と食事が充実していく兆しを読み取れます。活動量に関しては、ジムに通えているかどうかを相談員も気にかけてフォローしており、直近の記録からはジムに加えて新たに“フラダンスを始める”ことも読み取れます。

健康度はプレフレイルで維持していますが、基本チェックリストの該当項目は7項目から4項目に減少しており、今後行動変容ステージが向上することで健康度も維持・向上されることが期待できます。

現状では、行動変容ステージこそ向上はしていませんが、その背景で高い関心・意欲がうかがえることから、今後の維持・向上が期待できると考えられます。

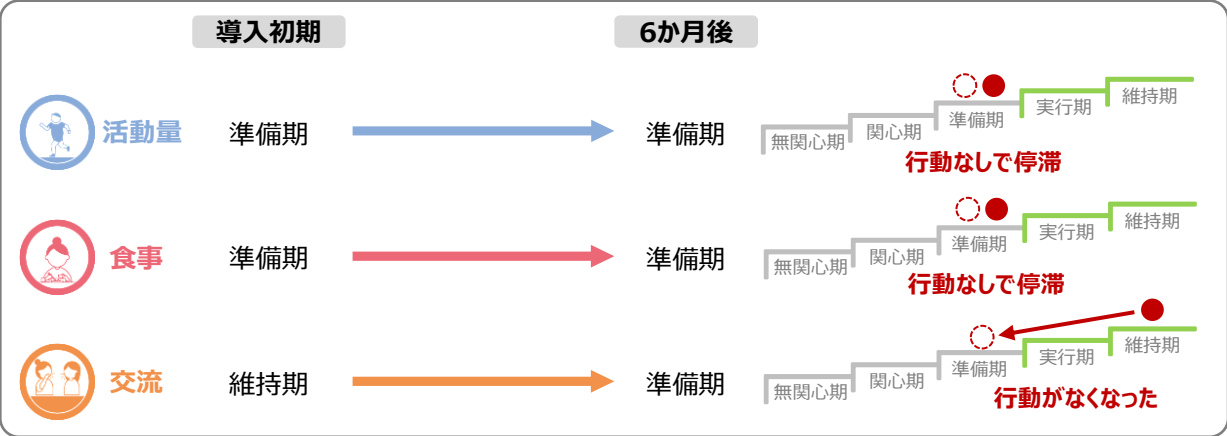
◆ケース5



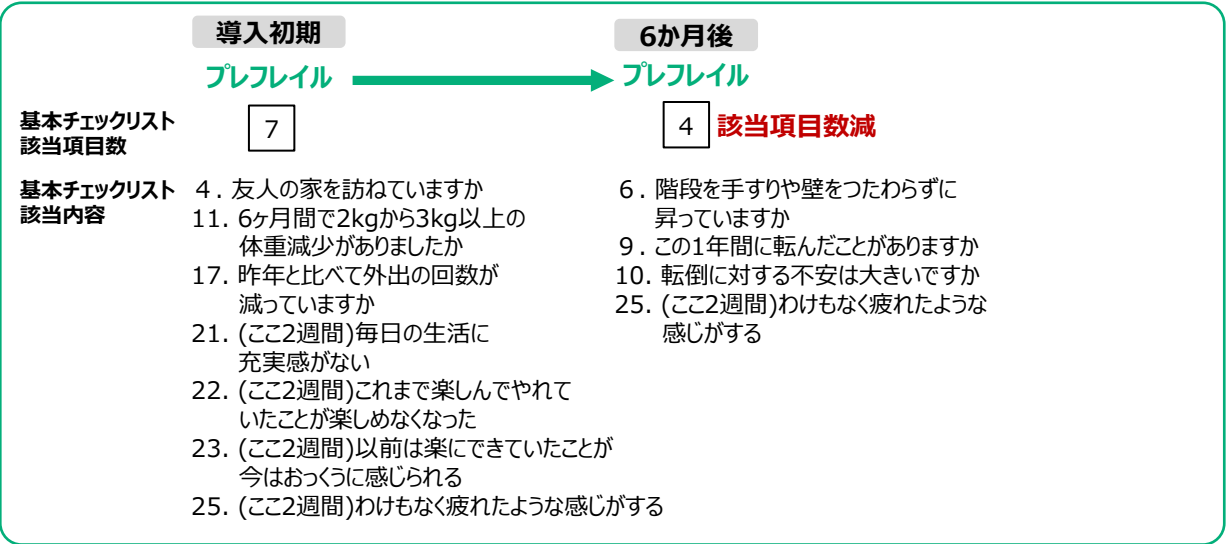
単身・女性
70代前半
入居 1 か月

- ご主人を亡くされた後体調が思わしくなかったが、運動への意欲がみられ、ジムに登録した
- ジムに通われている状況などを相談員がフォロー。その後新たにフラダンスを始めることに

行動変容ステージ



健康度 ※指標の定義はP18参照



3-6. 体調不良を経て実行期に移る兆し

2) 本人の強みを相談員が理解しながら応援を積み重ねる

◆相談員による面談記録（抜粋）



活動量

8月

2021年にご主人を亡くされ、各種手続きなど忙しく、全身緊張が高まり、両杖を使わないと歩けないくらいだった。

評判のいい整形外科に半年通ったら大分緊張がほぐれ杖なしで歩けるようになった。
近くのジムの申し込みをしたので、通おうと思っている。



本人

👉 ジムに通えているか
フォローする

運動意欲があり
行動することができる。

やはり、健康が大事ですからジムで筋トレして下さい。

●応援



相談員

イキイキ！の応援項目

3. 運動習慣を教えてもらおう

10月

足もだいが良くなり気の緩みが出ていたのか、近くのジムに行くときにサンダルで行き、帰りトレーニングして疲れていたため足が上がりず路上で転倒。

通りがかった人から救急車呼びますか？と聞かれたが断り、「動けるようになるまでそっとしておいて下さい。」とお願いし見守りてもらった。何とか家まで帰ったが大変だった。



本人

自分の体の状態を
自覚することができる。

右腕、左ヒザ早く治るといいですね！出かけるときはスニーカーにして下さい。

●アドバイス ●応援



相談員

イキイキ！の応援項目

6. 転倒を防ごう

12月

通所のクラブでの参加記録や運動機能テストの結果を拝見

ジムの会員になっているし、友達がやっているから、フラダンスをやってみようかと思って、友達からドレスもあげるからと言われていた。



本人

自分で決めて挑戦することができる。

今度、フラダンスに挑戦されることで、音楽に合わせて踊ることはとても良いことと思います。体験の感想を聞かせて下さい。

●応援



相談員

イキイキ！の応援項目

16. 今日のおしゃれポイント、いいね！を見つけよう



食事

9月

親戚の結婚式で、知らずにお代りを頼んだら、高級なドンペリニヨンだったのよ、ほんとに美味しかった。飲めなくなると悪いから毎日少し晩酌しているとのこと。



本人

好きなものを飲みながら
食事を楽しめている。

飲みながらお食事楽しんで下さい。ご自分のペースで楽しく飲んで下さい。

●応援



相談員

イキイキ！の応援項目

7. 好きな食べ物、食べて美味しかった物を教えてもらおう

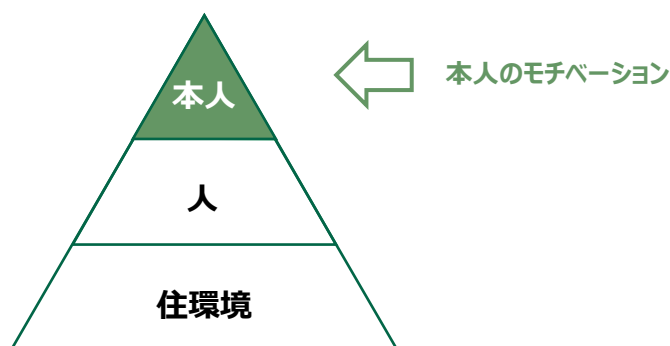
3-7. まとめ

1) 健康行動に直結しないことでも新しいことにチャレンジすることを応援

健康行動の背景にはその方の関心やモチベーションがあり、「興味があるけど一歩踏み出せない」という状況にある“入居者の背中を押す”役割を相談員が担っていることが行動変容ステージが維持・向上することの背景にあることがわかりました。

一歩を踏み出したことによる健康行動の充実という相乗効果は、ケース1でみた入居者の活動量・交流が充実していく様子から見て取ることができます。

■ 行動変容の起点イメージ「本人」

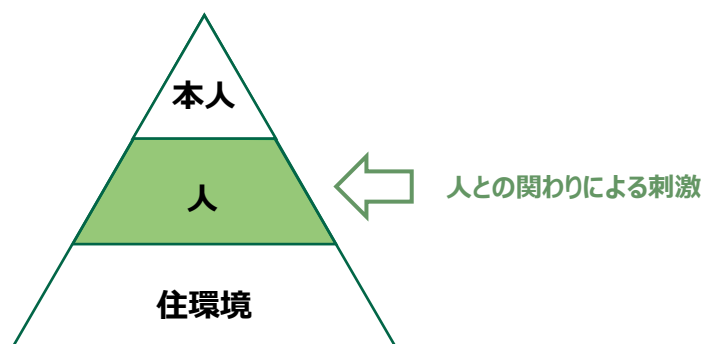


2) 入居者同士の刺激による行動変容ステージの維持・向上

年代などに共通点のある入居者同士が、程よい距離感で刺激し合うことができることは、行動変容ステージの維持・向上という観点でも重要であることがわかりました。

ウォーキングコースなど、身近な住環境のなかで情報を共有しながら健康行動に取り組んだ結果、行動変容ステージも向上した結果は、ケース2で見た通りです。

■ 行動変容の起点イメージ「人」



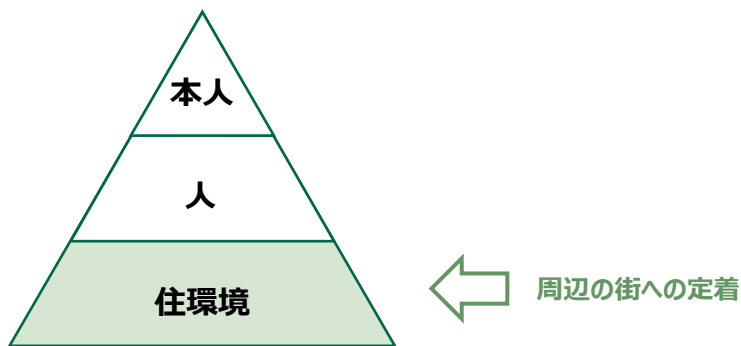
3-7. まとめ

3) 季節の変化や思い出も行動変容のきっかけ

慣れない環境に転居したりする場合などには、一時的に活動量や食事・交流が停滞することがあります。こうした変化に対応するためには本人の関心や意欲が重要ですが、その際に“思い出”や“経験”もまた一つのきっかけになることがわかりました。

転居直後に“食”の思い出を通じて住まいだけでなく街になじんでいくプロセスは、ケース3で見た通りです。

■ 行動変容の起点イメージ「住環境」

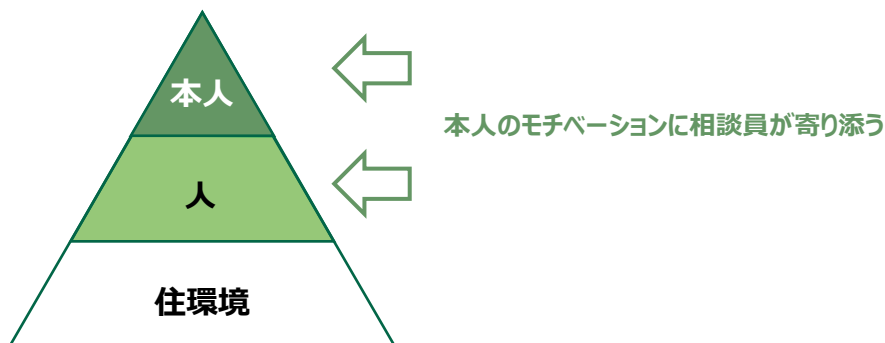


4) 困難な状況に見えても、行動が変わることが重要

持病や体調不良などで本人の思うようにできない状況であっても、新たに健康行動を始めたり、健康行動を維持することは可能であることがわかりました。本人の現状に合わせて、その時点での関心や意欲に寄り添い、出来ることを応援していくことが求められます。

入退院を経ての行動変容ステージの向上はケース4、ご家族を亡くされた状況からの行動変容ステージの向上はケース5で見てきた通りです。

■ 行動変容の起点イメージ「本人」×「人」





第Ⅳ章

まとめ

4 - 1 . ヘーベルVillageで明らかになった行動変容ステージの維持・向上のポイント

1) 行動変容ステージの維持・向上を促すための視点

行動変容ステージの維持・向上を促進するうえで重要なのは、本人が健康行動に対してどのような認識を持っているか、という点です。

2章で述べた通り、半年間の追跡調査の結果、健康度に関わらず行動変容ステージの維持・向上する前向きな変化がみられました。

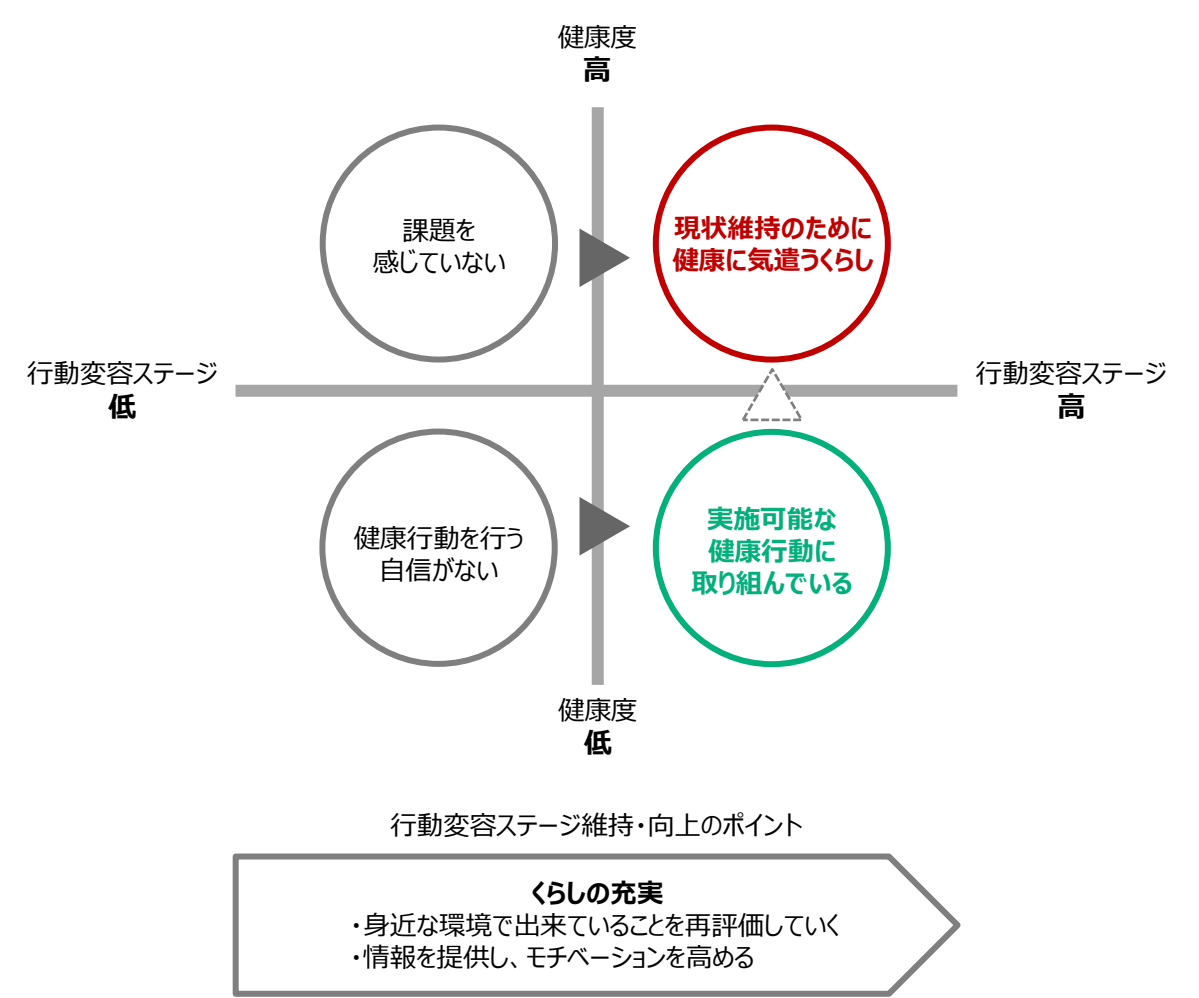
その一方で、健康度に関わらず、行動変容ステージが関心期～準備期で「停滞・行動なし」という状況も見られました。

ここで考えられるのは、健康度などの本人の状況ごとに、行動変容ステージが上がらない原因が異なるという点です。健康度が低い場合では、“健康行動を行う上での自信（効力感）”が課題となり行動が起こらない点に、健康度が高い場合では、“現状に課題を感じていない”という無関心にアプローチする必要があると考えられます。

また、行動変容ステージの「維持・向上」の背景には、活動量・食事・交流に関わる「暮らし」が充実している傾向も見られました。

以上より、本人の現状に寄り添うために、日常の暮らしにフォーカスして、暮らしの中で本人の強みを発見し、充実させていくアプローチが有効であると考えられます。

■ 行動変容ステージの維持・向上を促す視点の整理



4 - 1 . ヘーベルVillageで明らかになった行動変容ステージの維持・向上のポイント

2）行動変容ステージを維持・向上するための応援・アプローチ

2022年4月から導入を開始した「安心・安全・健康長寿応援メソッド」は、「本人」「人」「住環境」の3つの要素がフレイル予防には重要である、という知見に基づいて設計されています。

「本人」「人」「住環境」の3つの要素をまとめたものが下図です。
ヘーベルVillageでのくらしでは、ご本人が、人・住環境共に、自由にアクセスすることを前提に、3つの要素を活用して相談員が本人を応援することとしています。

3章で紹介した5つのケースで見てきたように、ご本人の関心や意欲、相談員や家族、友人などの身近な人の存在、ヘーベルVillageの周辺までを含めた住環境が相互に補完し合って、入居者の行動変容ステージが維持・向上され、フレイル予防に貢献している実態が明らかとなりました。

本研究で得られた知見の1つとして、「本人」「人」「住環境」の3要素を“資源”として捉え、相互に補完しながら活用していくアプローチが、行動変容ステージの維持・向上には有効であると考えられます。

■ 本人・人・住環境の関係



●：ポイントとなった要素

4-2. 研究の総括と住まい・暮らし視点での健康行動への提案

1) スタッフ非常駐で健康寿命延伸を実現するメカニズム

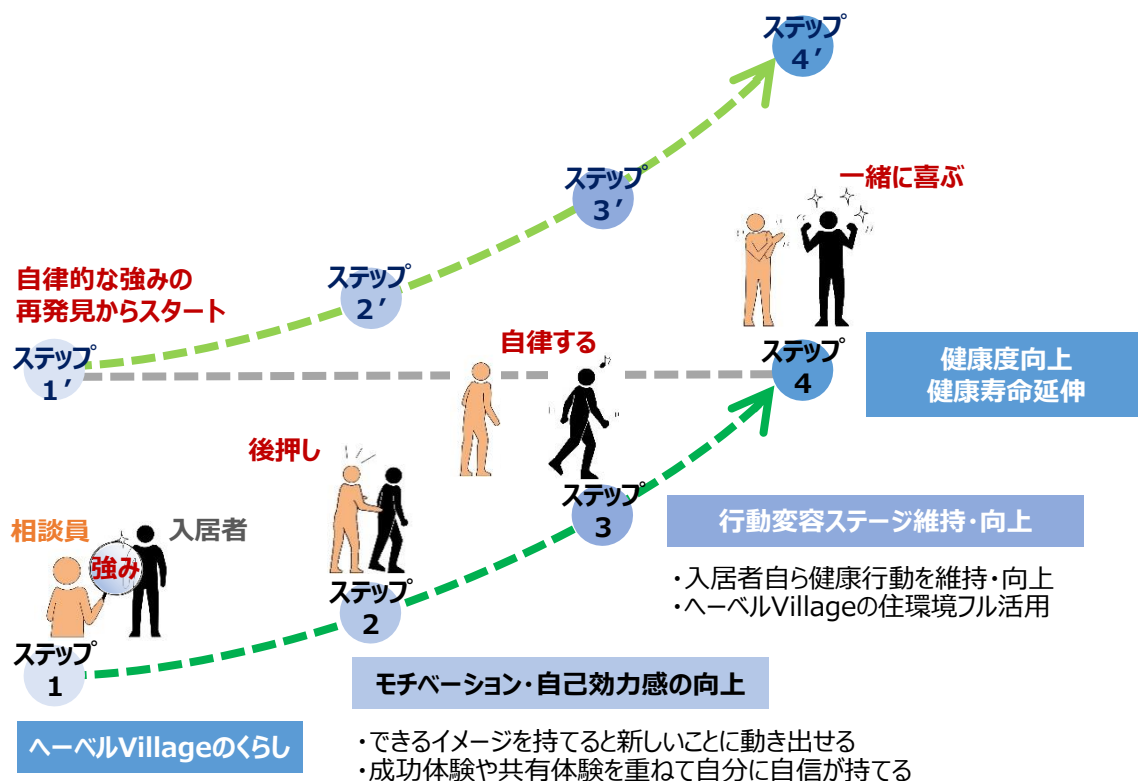
本研究の結果、ヘーベルVillageで2022年4月から導入を開始した「安心・安全・健康長寿応援メソッド」の導入初期から半年間の追跡調査の結果、以下の3点が明らかとなりました。

- ①健康行動を“行動変容ステージ”の指標で測った結果、維持・向上がみられた。
- ②フレイルが減少し、プレフレイル・ロバストが増加する結果となり、健康度が向上した。
- ③行動変容ステージの維持・向上の背景には、「暮らし」の充実があった。

こうした事実から、下図のような「健康寿命の延伸モデル」があると考えられます。まずは、本人の日常の暮らしの中にある「強み」に着目した健康行動の応援が行われることがステップ1です。本人の暮らしを知る相談員からの応援の結果として、ステップ2で本人のモチベーションや自己効力感が向上し、健康行動につながることで行動変容ステージが維持・向上（ステップ3）し、健康度も向上していく（ステップ4）、という考え方です。本人の加齢や持病などによって状況が変化しても、そのときに出来る強みに着目して、本人の意欲を引き出し、健康寿命を延伸することを目指すモデルと言えます。さらに、1つ強みが見つければ、派生して別の健康行動につながっていくことも期待できます。

今後、ヘーベルVillage入居者だけでなく、広く“自立した後期高齢者”の暮らしを応援していくうえで重要な視点となるのではないかと考えられます。

■健康寿命の延伸モデル



「安全・安心・健康長寿応援メソッド」の適用

- ・入居者は相談員との面談で自分の強みやできることが明確化

4-2. 研究の総括と住まい・くらし視点での健康行動への提案

2) 住まいから始めるフレイル予防のための健康行動に向けた提案

2022年1月にシニアライフ研究所で提案した「活動量」「食事」「交流」の健康行動をどう実行していくのか、という視点に、本研究で明らかとなった行動変容ステージの維持・向上についての知見を加え、健康行動を始め、継続するための3つのポイントを提案します。

1. 強みを認識する：今できている家事や活動量・食事・交流の習慣、をポジティブに捉える
2. 好き・得意（強み）を活かす：好きなこと、得意なことは健康行動のための強み
3. 人と一緒に喜ぶ：分かり合える人と励まし合って、共有体験・成功体験を積み重ねる

共通しているポイントは、シニアを元気づける、という視点です。本人の強みを一緒に発見し、その強みを伸ばせるように後押しし、そうしたプロセスを共有することが重要であると考えられます。

■ 住まい・くらし視点での健康行動を応援するポイント

共通方針

後期高齢者で低下しがちな「自信」を高める

1. 強みを認識する



今できている家事や運動・食事・交流の習慣を「強み」としてポジティブに捉えてみよう！

2. 好き・得意（強み）を活かす



料理 散歩 友人

好きなこと、得意なことは健康行動のための強みです。強み・得意なことを伸ばす取り組みを！

3. 人と一緒に喜ぶ



家族・友人・知人など、分かり合える人と励まし合って、共有体験・成功体験を積み重ねよう！



活動量

「イエナカ」での活動量を維持しよう

外に出かけるだけでなく、家事や階段昇り降りも「運動」。まずはソファの座りっぱなしをやめよう。

イエナカが動きやすいか
日常動線をチェック。
段差や温熱のバリアをなくそう。



食事

「食体験」を積極的に楽しもう

「自分で選んだメニュー・食材での調理」を続けることが元気の秘訣。

無理なく10品目を食べるため、時には中食やお取り寄せも上手に活用しよう。



交流

「身近なつながりビト」とたくさん話そう

運動や食事は交流のきっかけ。相乗効果で楽しい時間を過ごそう。

家族や友達（TEL友・趣味友・散歩友…）と話をしよう。

4-3. 今後の研究課題

1) 今後の研究課題

本研究は、2022年1月に公表された、「自立した後期高齢者のフレイル予防とくらしーへーベルVillage入居者の健康度と生活実態調査」の続編として計画されており、その際に課題としたコホート研究を、短期間ではありますが実施した研究となっています。前報で示すことのできなかった、入居者の“変化”を捉えることができた点が、特徴の1つとなっています。

その上で今後の研究課題としては以下の2点が考えられます。

- ①事業として定期的な評価指標とするための定期的な評価方法の確立
- ②へーベルVillageを起点とした幅広い事業への展開を検討

今後の研究活動においても、社会課題に貢献する知見を得ることができるよう、取り組んでまいります。

調査報告書執筆者：

旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所
シニアライフ研究所長

伊藤 香織

旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所 主任研究員

柏木 雄介

旭化成ホームズ株式会社
シニア・中高層事業推進本部
シニア事業推進部 介護事業企画課 チーフ

中村 亜希

**自立した後期高齢者のフレイル予防とくらし
ヘーベルVillage入居者の健康行動追跡調査**

発行 2023年3月20日
発行所 旭化成ホームズ株式会社
くらしノベーション研究所
シニアライフ研究所

〒160-8345 東京都千代田区神田神保町 1-105
神保町三井ビルディング
kurashinnovation@om.asahi-kasei.co.jp