

# 閉じこもり高齢者への効果的な介入方法に関する文献検討

旭川医科大学医学部看護学科

木田明里 白山あゆり 田中怜奈 (藤井智子 水口和香子)



## 研究背景

・高齢化に伴う要介護認定率の向上<sup>2)</sup>⇒ 高齢者に対する**早期の介護予防**が必要

・閉じこもりは改善できる<sup>3)</sup>という研究結果より  
⇒閉じこもり高齢者の身体・心理・社会的特徴を捉え  
生活改善に向けた援助の重要性が示唆された

・閉じこもりの関連要因に関する報告は数多いが、閉じこもりの介入研究は少ない  
⇒関連要因の類型化に応じた介入を検討する必要性がある<sup>4)</sup>



## 研究目的

現段階で明らかになっている閉じこもりの改善に向けた介入方法  
⇒ 対象の状況・関連要因ごとに分類

閉じこもり予備群や閉じこもり高齢者一人ひとりに適した**効果的な介入方法**を見出していく



## 研究方法

### ○研究対象

医学中央雑誌 Web  
「高齢者」「閉じこもり」「介入研究」  
3つのワードで検索 ⇒ 29件  
⇒ 会議録・解説を除く ⇒ 23件  
⇒ 対象文献に選択したもの(8文献)  
・原著論文でない9件は除外している  
・研究対象者が要介護認定を受けていない  
・閉じこもりに対する介入方法の記載あり

### ○分析方法

・「タイトル」「著者名」「発行年」「雑誌名」「研究対象」「介入方法・結果」で要約表を作成  
・閉じこもりの要因は多岐に渡り介入方法も研究によって様々である  
⇒介入方法を「**身体**」「**心理**」「**社会**」「**栄養**」の4つに類型化した

### ○倫理的配慮

・出典を明記した上で著作権法を遵守し使用した

## 研究結果

### ①発行年と文献数

2006年	1件
2008年	1件
2015年	3件
2016年	1件
2017年	1件
2020年	2件

### ②研究の対象者

1)閉じこもり傾向の高齢者	2件
2)虚弱高齢者	1件
3)地域在住高齢者	3件
4)高齢転居者・被災者	2件

65歳以上を対象とした文献が7件  
※後期高齢者に限定したものは1件

### ③閉じこもりの分類傾向

外出頻度で分類	3件
基本チェックリスト	3件
転居や災害(社会的孤立の要因)	2件

「週に1回以上は外出していますか」  
「昨年と比べて外出の回数が減っていますか」

## 研究結果

### ④対象者への介入を試みた文献の内容

対象者	介入方法	介入結果
地域在住高齢者	・高齢者ボランティアによる介入 <sup>a)</sup> <b>身</b> ・対象者の能力に合わせた運動器機能向上プログラム <sup>b)</sup> <b>身</b> ・外出記録表でのモニタリングを支持 <sup>9)</sup> <b>身 心</b>	・同世代による互助や働きかけが運動習慣の維持や参加の継続に繋がり閉じこもりの予防に寄与 ・体力や主観的健康観の向上が閉じこもりに好影響 ・外出頻度が増加
虚弱傾向高齢者	・複合的プログラム <sup>c)</sup> <b>身 社 栄</b>	・他者との交流や歩くことに対する自信が改善に寄与 ・運動・社会参加への意識を高め、外出のきっかけに
閉じこもり傾向にある高齢者	・懐メロを用いたグループ回想法による介入 <sup>d)</sup> <b>身 社</b> ・自己肯定感・自己効力感を高めるプログラム <sup>h)</sup> <b>心 社</b>	・対象者は興味を持って参加し懐メロを用いた回想法は閉じこもり改善の一助になり得る ・自尊心が閉じこもり高齢者の個人の生き方に影響
社会的孤立のリスク	・地域でのネットワークづくりと地域に関する情報の活用を目的とする支援プログラム <sup>e)</sup> <b>社</b> ・訪問機能訓練 <sup>f)</sup> <b>身 心</b>	・グループ活動等の参加を通じ日中独居頻度が減少する可能性が明らかになった ・日常生活や外出、参加に対する自信の向上が明らかに

〈介入方法〉  
**身** 身体的 **心** 心理的  
**社** 社会的 **栄** 栄養面

## 考察 1

### ①対象者の特徴

・閉じこもり傾向の高齢者を対象とした文献:2件  
・介入による閉じこもり改善の効果を研究した文献:8件

未だ少数

先行研究より…

「閉じこもり予防教室」等の呼びかけに容易に応じない高齢者が閉じこもりである<sup>7)</sup>

・プログラムに参加すること自体が難しい  
⇒閉じこもりに至る前に介入し、未然に防ぐことが前提として大事となる

## 考察 2

### ②効果的な介入方法

#### ○地域在住高齢者

・能力に合わせた身体的介入  
⇒体力や主観的健康観が向上

先行研究より…

・二次予防事業対象者への介入として、通所型予防プログラムの参加が閉じこもり予防として有効<sup>4)</sup>  
・閉じこもり予防支援も個別的なアプローチが重要<sup>4)</sup>

能力に応じた運動指導が参加の継続に繋がった  
⇒個々に合った介入を個人のペースで継続することが重要

#### ○閉じこもり傾向

・懐メロを用いた回想法が改善の一助になる  
・閉じこもりに至る要因⇒心理的側面も影響

先行研究より…

・外出の自信がある人ほど外出している<sup>8)</sup>  
・外に出かける自身を高めることで外出が促進される可能性がある<sup>8)</sup>

心理的介入で自己効力感を向上することが重要

歌っていた当時の思い出を歌とともに想起し、その安心できる環境の中で語り合う等

## 考察 3

### ②効果的な介入方法

#### ○虚弱傾向高齢者

・身体社会栄養面への複合的な介入が有効

多方面からの介入

先行研究より…

・移動能力の低下に対する予防的支援や外出の場を作ることで身体機能を使う機会を増やす<sup>9)</sup>  
⇒外出目的の充実や外出しやすい環境作りが大事

身体心理社会面を複合した介入が、様々な要因から虚弱に至る高齢者の閉じこもり改善に寄与する

#### ○高齢転居者や被災高齢者

・社会的介入や訪問による運動指導が有効

先行研究より…

・加齢に伴う予備力の低下や、生活環境の変化に対する適応力が低下し、ストレスを抱えやすい<sup>10)</sup>

環境の変化が高齢者にとって閉じこもりに至るリスクとなる  
⇒地域で気にかけていくことが重要

## 文献リスト

### 【引用文献】

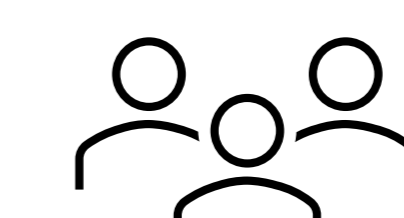
- 1)内閣府:R2年度版高齢社会白書(全体版),[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w2020/zenbun/pdf/1s1s\\_01.pdf](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w2020/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf),2021-5-10.
- 2)森田泰裕 他(2021):地域在住高齢者の2年間の基本チェックリストの変化と3年後の新規要介護認定との関連,理学療法科学,36巻1号,7-14.
- 3)關半田洋美 他(1998):地域高齢者における「閉じこもり」の有病率ならびに身体・心理・社会的特徴と移動能力の変化,日本公衛誌,883-892.
- 4)若山修一 他(2015):地域在住高齢者に対する閉じこもり予防・支援の現状と課題,高齢者ケアリング学研究 会誌,6巻1号,1-10.
- 5)「閉じこもり予防・支援マニュアル」分担研究班:閉じこもり予防・支援マニュアル(改訂版),<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1g.pdf>,2021-5-10.
- 6)渋井優 他(2011):都市部高齢者における閉じこもり予備群の類型化 介護予防対策の具体化に向けて,日本公衛誌,58巻11号,935-947.
- 7)安村誠司(2006):新しい介護保険制度における閉じこもり予防・支援,老年社会科学,27巻4号,453-459.
- 8)山崎幸子(2012):閉じこもりの動向と課題 心理的支援の観点から,老年社会科学,34巻3号,426-430.
- 9)中村恵子(2009):虚弱高齢者の外出頻度とその関連要因,日本看護学会誌,32巻5号,30-38.
- 10)北川公子(2014):系統看護学講座 専門分野II 老年看護学,第8版,398,医学書院.

### 【対象文献】

- a)伊藤幸久 他(2008):高齢者ボランティアを活用した地域介入研究における転倒・閉じこもり予防の効果,福島医学雑誌,58巻4号,257-266.
- b)加藤智香子 他(2016):後期高齢者に運動器機能向上プログラムの介入は有効か?,運動器リハビリテーション,27巻1号,41-48.
- c)川畑 輝子 他(2015):地域在住高齢者に対する虚弱予防教室による虚弱および食習慣の改善効果,日本公衆衛生雑誌,62巻4号,169-181.
- d)奥田淳 他(2017):閉じこもり傾向にある地域在住高齢者への心理ケアに関する研究 懐メロを用いた回想法による介入の評価,日本看護学会誌,40巻1号 15-24.
- e)齋藤民 他(2006):高齢転居者に対する社会的孤立予防プログラムの実施とその評価の試み,日本公衆衛生雑誌53巻5号,338-346.
- f)岩井昇 他(2015):柔道整復師が介入する被災地における訪問機能訓練事業の効果,厚生労働,62巻6号,20-26.
- g)若山修一 他(2020):地域在住高齢者における外出記録表を用いた外出支援プログラムの効果,ヘルスプロモーション理学療法研究,9巻4号,167-173.
- h)山根俊恵 他(2020):地域在住高齢者の閉じこもり状態への介入プログラムの検討,日本看護学会論文集:地域看護,40号 77-79.

## 結論

### ○閉じこもり予防・改善のためには…



・**個人の持つ要因**を明らかにする  
⇒それに合わせた介入をしていくことが最も効果的



・今後は地域の閉じこもり高齢者を把握し、  
**まずはプログラムに参加してもらえよう**働きかける  
⇒閉じこもり高齢者を把握するためには…

**地域で気にかけていくことが重要(地域の目)**