

要 旨

超高齢社会の日本にとって、高齢者が健康を維持し生活の質を保ち生活していくことが重要となっており、そのために疾病の予防と健康の増進を支援していくことが課題となっている。健康とは身体的・精神的・社会的に良好な状態で、人間関係も含めた生活や環境への適応状態といえる。2006年の介護保険制度改定ではより予防が重視され、地域支援事業における介護予防事業として運動器の機能向上、認知症、うつ等とともに閉じこもりの予防・支援が組み入れられた。これは、高齢者の抑うつや閉じこもりにより社会関係が減少することが、要支援・要介護状態につながるという認識によるものと考えられる。

そこで本研究は、地域在住高齢者の精神的健康のためには抑うつ予防と社会関係の維持が重要であると考え、地域在住高齢者の抑うつと社会関係（閉じこもり）に関する要因についての先行研究の知見を整理すること、地域在住高齢者と抑うつ及び社会関係との関連性について調査データを基に検討すること、さらに、地域在住高齢者の精神的健康を増進させるための介入の視点を検討することを目的とした。

先行研究は「地域在住高齢者×抑うつ」13件、「地域在住高齢者×閉じこもり」10件の計23件を抽出した。抽出した文献を研究目的、対象、尺度、分析方法、結果の枠組みに沿って整理し、それぞれカテゴリーを分類した。高齢者の精神的健康として着目した抑うつや閉じこもりは、多様な要因が絡みあっていることがわかった。社会関係の減少が高齢者の精神的健康に影響を及ぼしていることが推察できた。比較的活動的な地域在住高齢者の中にも抑うつと閉じこもりのリスクを持つ高齢者が存在していることがわかった。

地域在住高齢者と抑うつ及び社会関係との関連性について、筆者が既に地域介護予防活動支援事業で調査を実施して得た基本チェックリストのデータを基に検討をした。対象はA市の2地区7サロンに通う88名である。調査項目は運動機能、認知機能、社会生活活動、抑うつとした。分析対象を抑うつ有り・無し及び外出回数減少有り・無しの2群に分け、その違いを検討するためにMann-Whitney検定を実施した。その結果、抑うつ群は非抑うつ群に比べ運動機能、認知機能、社会生活活動で否定的回答が多く、両群に有意差が認められた。また、外出減少群は非減少群に比べ運動機能、認知機能、抑うつで否定的回答が多く、両群に有意差が認められた。比較的元気な高齢者でも抑うつや外出回数が減少している高齢者が見られ、人との繋がりや近隣、家族との付き合いといった社会的側面と身体機能、認知機能が高齢者の精神的健康に影響を及ぼすことが推察された。

以上の文献研究と地域在住高齢者の分析結果を踏まえて、地域在住高齢者の精神的健康の増進に向けた介入のあり方について検討した。地域在住高齢者の精神的健康のためには、社会関係を維持すること、外出する機会を維持すること、支援が必要な高齢者を確実に把握することが必要であると考えた。社会関係を維持するためには、人と人が繋がるための「人の集う場」が必要となる。精神的健康にリスクを持つ高齢者を早期に発見するためにも、人との繋がりや外出する機会の確保をするためにも、高齢者の生活の身近な範囲で「人の集う場」を設置することが効果的と考えた。また、地域の民生委員や住民の役割も大きい。近隣や地域による支援のネットワークも活用し、抑うつや閉じこもりの予防から改善まで継続

した支援体制が必要であると考えた。これにより見守りと必要に応じて早期に支援につなげることができる。地域の力を活用した予防・支援方法が重要になると考えた。

高齢者個人の状況に合わせた柔軟な対応や支援と、その支援を継続していくこと、さらに、支援する事業間や地域との連携が重要だと考える。地域の特徴をいかし、高齢者がどのような状況であっても人と繋がることのできる住民主体の「人の集う場」を地域の力で展開していくことにより、住民間のネットワークが構築されていき、それが抑うつや閉じこもりの予防から改善までの継続した支援体制を作り、地域在住高齢者の精神的健康の増進につながると考えた。