

# 高齢者の健康管理に関するセルフモニタリング — 効果的な継続のための質的検討 —

辛島 順子 \*

\* 食生活科学科 臨床栄養管理学研究室

Self-monitoring of health care for the elderly  
— A qualitative study on effective continuation —

Junko KARASHIMA

*\*Department of Food and Health Sciences, Jissen Women's University*

This study aims to examine whether self-monitoring of health management by community-dwelling elderly individuals is useful for effective continuation of self-care. Eight community-dwelling elderly individuals participated (mean age = 72.1, SD = 3.7). After self-monitoring the implementation of the diet, oral hygiene, and physical activity for 4 weeks, and conducting a semi-structured interview, we conducted a qualitative analysis of the results. Information on self-confidence, feedback, and usability was extracted. The results showed that self-monitoring leads to the continuation of desirable health management behavior of the elderly.

Key words : community-dwelling elderly (地域在住高齢者), self-monitoring (セルフモニタリング), health management (健康管理)

## 1. 諸言

平成 25 年 10 月 1 日現在、我が国の 65 歳以上の高齢者人口は、過去最高の 3,190 万人となり、高齢化率は 25.1% となった<sup>1)</sup>。65 歳以上の高齢者人口と 15 ~ 64 歳人口の比率は、昭和 25 年には 1 人の高齢者に対して 12.1 人の現役世代 (15 ~ 64 歳の者) がいたのに対して、平成 27 年には、高齢者 1 人に対して現役世代 2.3 人になっている。今後、高齢化率は上昇を続け、現役世代の割合は低下し、平成 72 年には、1 人の高齢者に対して 1.3 人の現役世代という比率になると推計されている<sup>1)</sup>。このような状況の中、我が国では、団塊の世代が 75 歳以上となる平成 37 年以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれている。そのため、厚生労働省は、平成 37 年を目途に、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制 (地域包括ケアシステム) の構築を推進している<sup>2)</sup>。

地域包括ケアシステムは、自助・互助・共助・公助

から捉えることができ、この中の「自助」には、自らの健康管理を行うセルフケア、自己管理に対する義務も含まれている<sup>3)</sup>。

心身の健康や自己健康管理行動を促進するためには、日常生活で生じるさまざまな問題に対して、建設的かつ効果的に対処する能力のひとつであるライフスキルを向上することが必要である<sup>4)</sup>。健康や疾病を適切に管理する方法のひとつには、セルフモニタリングが挙げられる。セルフモニタリングは、自らの健康や病気を適切に管理し、病気の症状や身体感覚を測定、記録、観察し、認識する方法であり<sup>5)</sup>、分野において意味する内容が異なると考えられている。心理社会学分野においては、自分自身の行動に対する観察・記録・評価<sup>6) 7)</sup>、自分の見え方や行動が社会的に適切かどうかを観察 (モニター) し、自己の行動をコントロールすること<sup>8)</sup> とされ、人の内面的な現実と外見的装いの落差が生み出す個人差とも解釈されている<sup>9)</sup>。医療分野においては、自己の行動や態度・感情などを観察し、記録することが、患者に具体的で客観的な気

づきをもたらすとされている<sup>10)</sup>。セルフモニタリングの項目は、特定の分野に限定することなく、複数の分野の視点を用いて複合的に構成し、実行することが課題と考える。複合的な項目を用いたセルフモニタリングの実施は、高齢者が多角的に自己の行動を観察して記録することであり、行動変化や望ましい行動の強化につながることを期待でき、高齢者自身が「自助」として、健康管理を行うために適している方法の一つであると考えられる。しかしながら、我が国において、高齢者を対象として複合的な項目のセルフモニタリングを活用した支援方法の報告は少ない<sup>11)-13)</sup>。本研究は、地域在住高齢者の自己健康管理行動の促進が、複合的な項目を用いたセルフモニタリングにより効果的に継続することを目指し、行動科学の面から検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 2-1. 調査協力者

調査協力者は、調査の実施に同意を得られた地域在住高齢者8名（男性4名、女性4名）であった。調査協力者の年齢は67-78歳であり、平均年齢は72.1±3.7歳であった。

### 2-2. 調査期間

2014年5月から9月

### 2-3. セルフモニタリングの実施

調査協力者は、食生活を中心としたセルフモニタリングを4週間実施した。セルフモニタリングの項目は、自ら測定する項目と一日の最後に当日の生活を振り返り確認する項目に分類し、実施前に配布した自己記録表へ毎日記録をすることとした。自ら測定する項目は、起床後の体重・血圧ならびに一日の歩数とし、当日の生活を振り返り確認する項目は、食生活（3食の摂取・食事のバランス・乳製品の摂取・食事の楽しさ）、口腔衛生（歯口清掃・義歯の洗浄）、身体活動（意識的な身体活動の実施）で構成した。これらの項目は、介護予防事業の複合プログラム<sup>14)</sup>で推奨されている「栄養改善」「口腔機能向上」「運動器の機能向上」に関連する3項目（食生活・口腔衛生・身体活動）から設定した。

### 2-4. 調査内容

4週間のセルフモニタリングを実施後、表1に示したインタビューガイドに基づき、半構造化面接を実施した。半構造化面接は、ICレコーダーを用いて録音した。

表1 インタビューガイド

セルフモニタリングの実施についてお答えください。

1. ご自身の健康管理に役立ちましたか
2. どのような点が役立ちましたか（どのような点が役立ちませんでしたか）
3. 実施前後で体調・行動・健康管理に関する考えに何か変化はありましたか
4. 実施期間はいかがでしたか。そう考えた理由はどのようなものですか。
5. 実施頻度はいかがでしたか。そう考えた理由はどのようなものですか。

### 2-5. 分析方法

逐語録は、半構造化面接の録音データから作成し、内容分析の手法<sup>15) 16)</sup>を用いて質的分析を実施した。分析の第1段階は、逐語録について、ひとつの意味を含む文脈を抽出した。第2段階は、抽出した文章から、次の段階で用いるカードを作成した。第3段階は、作成したカードを分類した。まず、同じ意味の内容が含まれているカードから集めていき、小カテゴリを形成した。次に、小カテゴリにタイトルをつけた。その後、小カテゴリの内容や意味が近いもの同士を近くに並べ、中カテゴリ、大カテゴリへまとめた。

## 3. 倫理的配慮

調査の趣旨を文書ならびに口頭で説明し、すべてのデータは研究目的以外では使用しないこと、データは適切に保管し研究終了後は適切に処分することを説明し、調査協力者の同意を得て実施した。

## 4. 結果

分析の結果、第2段階で作成した49枚のカードから、37個の小カテゴリ、14個の中カテゴリ、4個の大カテゴリが作成された。表2に大・中・小のカテゴリを示した。

表 2 質的検討から抽出された高齢者の健康管理に関するセルフモニタリングが有する機能

大カテゴリ	中カテゴリ	小カテゴリ
自己観察	課題発見	問題や課題が自覚できる 歩数が不足している
	意識の変化 動機付け	歩数や歯みがきを意識できるようになった 行動の動機づけになる 健康維持法を考えるきっかけになる
自己信頼	自己管理	チェックすることで管理している チェックすると少しは違う
	肯定	測定することで安心できる 自分の行動が確認できる 自分に対して納得できる
	必要性	ウォーキングは必要なこと 血圧や体重をもう少し気にするべき
	達成感	非常によかった 変化をみることはよい 役に立った
フィードバック	行動目標	一日に目的を決めて行動することがよい 行動の目標を決めた方がよい
	行動変化	気にしながら食材選びをした 終了後も歩数計をつけている
	継続意欲	できたらもっと続けてみたい 4週間以上の方がよい
利便性	簡便	負担はない 想像より大変ではなかった 誰にも迷惑をかけずにできた 毎日実施する方が忘れなくてよい
	生活リズム	生活のリズムができた 落ち着いた時間になった 生活のメリハリが必要
	要求 消極的	項目の表現はより正確な方がよい それほど行動は変わらない 実行する気はない

【自己観察】では、歩数の不足などの課題発見や自身の健康管理行動を観察する意識の変化、行動の動機付けや健康管理について考えるきっかけ作りが抽出された。

【自己信頼】では、自身の行動を確認することによる自己管理の実感や確認することによる自己への肯定、自身に必要な行動や意識への気づき、セルフモニタリングの実施を通じた達成感が抽出された。

【フィードバック】では、セルフモニタリングの実施を踏まえた行動目標や行動変化、継続への意欲が抽

出された。

【利便性】では、セルフモニタリングを継続するために重要な要素である簡便さや生活リズムとの関係、項目の表現への要求、さらに消極的な意見が抽出された。

## 5. 考察

地域在住高齢者の介護予防は、我が国において重要な課題である。高齢者の生活習慣に対する介入研究は、医療技術の発展を背景に、生活機能や QOL の維

持向上へとその重点が推移している。高齢期の好ましい生活習慣は、生活機能の維持が基盤となって成立する側面もあり、生活習慣そのものが介入の目標となる場合もあり得る<sup>17)</sup>。高齢者の生活習慣への介入は、特定の分野に限定することなく、複合的な視点を用いた介入の効果が示されている<sup>18)</sup>。行政が行った4年間の介入試験では、食生活状況や血清アルブミン値の改善が報告されている<sup>19)</sup>。地域包括ケアシステム<sup>2)</sup>の推進では、地方自治体が中心となる地域の自主性や主体性の活動の基盤のひとつが高齢者自身の「自助」であり、高齢者自身が健康管理を行い、自己の課題を発見し、解決する行動が必要であると考えられる。この課題発見と解決には、セルフモニタリングによる「観察」が必要である。本研究は、高齢者への介入試験において効果が示された複合的な視点を踏まえ、介護予防事業の複合プログラム<sup>14)</sup>で推奨される3つの項目を基本としたセルフモニタリングを実施し、セルフモニタリングが効果を上げるための「自己評価」と「フィードバック」の側面<sup>20)</sup>を検討した。

抽出された4つの大カテゴリーのうち、【自己観察】は、セルフモニタリング本来の測定・記録・観察・認識<sup>5)</sup>を示している。【自己信頼】は、セルフモニタリングによる自己管理や記録を継続し、自己の行動を確認することによる肯定や達成感への到達、健康管理の必要性を認識することであり、これらはセルフモニタリングが効果を上げるための「自己評価」につながると考える。【フィードバック】で抽出された行動目標を立てる、行動変化に結びつける、継続への意欲につながることは、セルフモニタリングから得た結果がインプット側へ還元されていることを示し、効果的なセルフモニタリングの一つであることを示している。【利便性】は、日常生活においてセルフモニタリングを継続するためには欠くことができない簡便さが抽出されたとともに、利便性から派生して生活リズムの構築につながるものが推測された。一方で、消極的な態度もみられたが、消極的な意見を徐々に前向きな方向へ向けるためにも、利便性を考慮したセルフモニタリングの考案が重要であると考えられる。

高齢期における心身機能の変化は、基本的には低下の方向を示すものの、個人差が非常に大きく、栄養・生活習慣・環境などの外的要因が影響を与える<sup>21)</sup>。介護予防を実践するためには、このような高齢期にお

ける変化に対応できるライフスキル<sup>4)</sup>を獲得し、自己管理を適切に実行するスキル<sup>22)</sup>を高めることが必要である。本研究で用いた複合的な項目のセルフモニタリングは、セルフモニタリング本来の機能である「観察」を有し、かつセルフモニタリングが効果を上げるための「自己評価」と「フィードバック」を含むことが示された。地域在住高齢者の健康管理に関するセルフモニタリングが効果的に継続するためには、行動科学の側面を考慮し、高齢期の特性に合ったセルフモニタリングの項目を用い、自己の行動記録を振り返ることが重要である。高齢者自身が納得できる内容と継続への意欲を高めることは、自己効力感の向上につながり、望ましい自己健康管理行動の継続につながると考える。

## 謝辞

本論文の調査にご協力いただいた皆様に心から感謝申し上げます。

## 引用文献

- 1) 内閣府：平成26年版高齢社会白書、[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2014/zenbun/pdf/1s1s\\_1.pdf](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2014/zenbun/pdf/1s1s_1.pdf)
- 2) 厚生労働省：地域包括ケアシステム、[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/chiiki-houkatsu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/)
- 3) 三菱UFJリサーチ&コンサルティング：地域包括ケアシステムの構築における今後の検討のための論点、[http://www.murc.jp/uploads/2013/04/koukai130423\\_01.pdf](http://www.murc.jp/uploads/2013/04/koukai130423_01.pdf)
- 4) 川畑徹朗、西岡伸紀、高石昌弘、石川哲也（2006）：WHO ライフスキル教育プログラム、12-23、大修館書店
- 5) Wilde M.A., Garvin S (2007) : A concept analysis of self-monitoring, *J. Adv. Nurs.* 57 (3) : 339-350
- 6) 山上敏子（1987）：行動療法辞典、共伸舎、184
- 7) 日本健康心理学会編（2003）：健康心理カウンセリング概論、82、実務教育出版
- 8) 金子隆芳、台利夫、穠山貞登（1991）：心理学辞典、172、教育出版社
- 9) 服部容子、多留ちえみ、宮脇郁子（2010）：心不全患者のセルフモニタリングの概念分析、*日本看護科学会誌*、30 (2) : 74-82
- 10) 岩本隆茂、坂野雄二、大野裕（1997）：認知行動療法の理論と実際、66、培風館
- 11) 鳥谷めぐみ、長谷川真澄、瀧断子（2011）：男性高齢者

へのインターネットを活用した食生活支援プログラムの  
試み. 天使大学紀要, 11 39-46

- 12) 友竹浩之 (2009) : 短期間の減量教室におけるセルフモニタリングの効果. 信州公衆衛生雑誌 4 (1) 46-47
- 13) 山中道代, 綱島ひづる, 大西英雄 (2009) : 携帯情報端末による糖尿病患者への支援プログラム開発と評価. 人間と科学 県立広島大学保健福祉学部誌, 9 (1) 79-89
- 14) 介護予防マニュアル改定委員会 (2012) : 介護予防マニュアル改定版, <http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html>
- 15) 川喜田二郎 (1967) : 発想法 創造性開発のために, 64-114
- 16) 舟島なおみ (2007) : 質的研究への挑戦, 医学書院, 40-65
- 17) 渡辺修一郎, 柴田博, 熊谷修 (2003) : 高齢者の生活習慣に対する介入研究. GERONTOLOGY, 15 (3) 221-225
- 18) 熊谷修, 柴田博, 渡辺修一郎 (1999) : 自立高齢者の老化を遅らせるための介入研究—有料老人ホームにおける栄養状態改善によるこころみ. 日本公衆衛生雑誌, 46 1003-1012
- 19) Kumagai S, Watanabe S, Shibata H, Amano H, Fujiwara Y, Yoshida Y, et al (2003) : An intervention study to improve the nutritional status of functionally competent community-living senior citizens. Geriatr Gerontol Int, S21-S26
- 20) 盛岡のぞみ, 佐々木亜紀, 重田真弓他 (2013) : 自発的なセルフモニタリングの継続が生活習慣改善プログラム終了後の減量維持に与える影響, 山口県立大学学術情報大学院論集, 6, 95-101
- 21) 柴田博, 長田久雄, 杉澤秀博 (2007) : 老年学要論—老いを科学する—, 33-37, 建帛社
- 22) 高橋浩之, 中村正和, 木下朋子, 増居志津子 (2000) : 自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討, 日本公衆衛生雑誌, 47, 907-914

