

高齢者の利用ニーズからみた休憩空間の設置に向けた提案

兵庫県立福祉のまちづくり研究所 絹川 麻理
 同上 趙 玫妊
 同上 北川 博巳

1 研究の背景と目的

高齢者の社会参加や地域における居住継続を支援するためには、外出行動を支援する移動・動作空間のバリアフリー整備に加えて、ベンチや一時的休憩施設の整備が重要と考えられる。現在バリアフリー法のガイドラインにおいても休憩施設の必要性が論じられ、望ましい設置間隔などが言及されているが、道路や建物など複合的かつ面的な展開をとらえた休憩施設の基準づくりの提案はみられない。また、異なる身心特性や障害の違いを十分に考慮した休憩空間の整備については多くの課題を残している。本研究では、身心面で負担のある高齢者の利用ニーズをとらえて、今後の高齢社会のまちづくりにむけた休憩空間の整備のあり方を検討することを目的とする。なお、本研究では、歩行行動中に停止し、「座る・一定時間以上(4カウント：16秒)立ち止まる・塀や壁などにもたれかかる」など外出行動や歩行行動を支えることを「休憩」とし、そのための場や設備を含めたものを「休憩空間」とする。

2 調査の概要

虚弱高齢者や介護予防が必要な高齢者、認知症高齢者の増加が予測される。今後の高齢者像に視座を置き、本研究では介護予防が必要な高齢者、認知症高齢者を対象に3調査を実施した。(表-1)

介護予防事業である生きがい対応型デイサービス(以下、生きがい)の利用者(在宅の介護予防が必要な高齢者；以下、介護予防高齢者)と認知症グループホーム(以下、GH；施設の認知症高齢者)の介護職員を対象したアンケート調査では、自宅を拠点とした外出行動と施設を拠点とした生活リハビリとして行われる外出行動の両視点からそれぞれの休憩状況を把握した。

特別養護老人ホームの入居者(認知症が中等度の入居者2名。内1名は歩行機能が低下している)ならびに杖やシルバーカーの歩行支持具を使用している高齢者4名を対象に、外出行動に同行し、休憩の実施状況の観察調査を行った。対象者にはライフコーダーを装着してもらい、歩行行動中の運動停止の状態の計測を行った。

3 介護予防高齢者と認知症高齢者の自宅と施設を拠点とした休憩の実施状況

3.1 アンケート調査回答者の身心属性と歩行機能

生きがいの利用者とGHの入居者は、ともに75歳以上の人が多い(約9割)。生きがいの利用者は、歩行行動と外出行動に約半数が不安を感じていた。(図-1)

図-2は両対象の歩行機能を示す。「①歩行不可、②介助

表-1 調査の概要

| ① アンケート調査 | |
|---|--|
| 対象 | 生きがい対応型デイサービス利用者(神戸市) 120名 (介護予防型デイサービス) |
| 方法 | 生きがい対応型デイサービス運営者であるNPO法人に配布依頼し、神戸市全9区で配布、回収もNPO法人に委託した |
| 回答率 | 88%(106名) 兵庫区(11名)灘区(11名)中央区(11名)東灘区(7名)北区(14名) 西区(8名)垂水区(25名)須磨区(7名)長田区(12名) |
| 時期 | 2009年9～10月 |
| ② アンケート調査 | |
| 対象 | 認知症対応型共同生活介護事業者(神戸市・姫路市・加古川市) 98事業所 (認知症グループホーム) |
| 方法 | WAMNETで検索した神戸市(72事業所)姫路市(17事業所)明石市(9事業所)に郵送配布、郵送にて回収 |
| 回答率 | 38.8%(38事業所) 神戸市(26事業所)姫路市(7事業所)明石市(4事業所) |
| 時期 | 2009年12月 |
| ③ 外出同行観察調査とライフコーダーによる運動レベル調査 (公共施設への外出における休憩状況の把握) | |
| 対象 | 1)特別養護老人ホームの入居者2名(神戸市) リハビリテーションやケアを行う上で外出行動が重要であると施設側が判断した入居者 2)杖・シルバーカーを使用する高齢者4名(神戸市) |
| 内容 | 1)施設から直線距離で約550mにある大規模商業施設へ対象者1名に職員が1名ずつ付き添った外出行動の観察 2)1)の施設の近隣に居住する高齢者4名(1)と同じコースで歩行してもらい同行した外出行動の観察 |
| 方法 | ・対象者1名に1名ずつの調査担当者が非参与で同行し、ストップウォッチで休憩時間を確認、その時の行動・状況を観察記録 ・対象者にライフコーダーを装着してもらい、運動レベルを計測 |
| 時期 | 2009年12月(1日間)、2010年12月(2日間) |

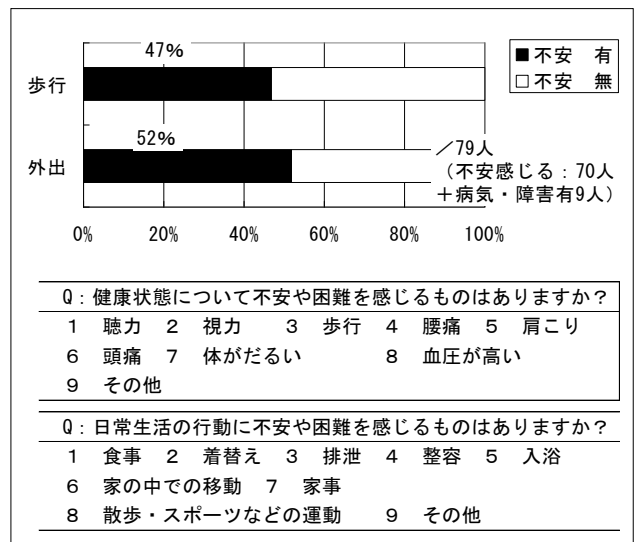


図-1 生きがい利用者が日常生活で不安感を抱く項目

が必要であり15分以上の歩行が困難、③杖や人の介助が必要であるが歩行はできる、④杖や人の介助は不要であるが立ち上がりや階段昇降が困難である、⑤歩行は完全に自立である」の5段階では、いずれも⑤完全自立である人は少なかった。GHでは、何らかの歩行補助が必要である②～④のレベルが概ね均等にみられ、生きがいでは④杖や人の

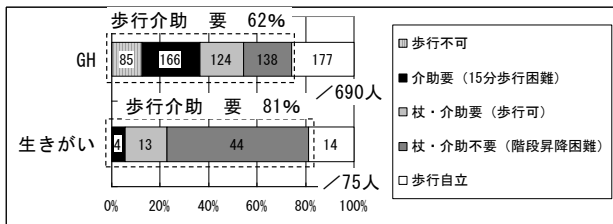


図-2 生きがいの利用者と GH 入居者の歩行能力

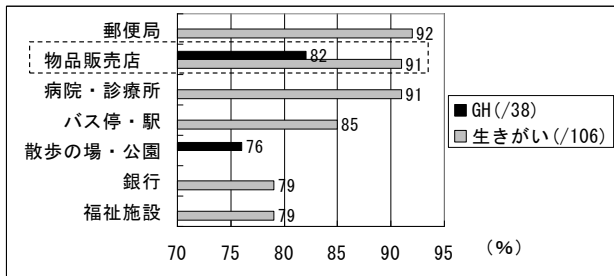


図-3 生きがいの利用者と GH 入居者の外出先

介助は不要であるが立ち上がりや階段昇降が困難である人が多かった。

3.2 アンケート調査回答者の外出行動の状況

生きがいの利用者と GH 入居者の外出頻度は高い。前者では約半数(55%)がほぼ毎日外出をしている。後者では全体の約7割が週に3~4回以上外出している(42%)。GHは地域密着型サービスに位置づけられ、外出行動は娯楽や身体機能の低下防止ばかりでなく、買い物や散歩は地域社会との交流や生活リハビリなどの機会として認知症ケアの観点からも重要な行動である^{文1}。

月に1回以上外出する際に利用する公共施設の回答として7割以上の回答が得られたものを図-3にまとめた。生きがいの利用者は多様な公共施設を外出先としている。GHでは、生活リハビリとしての買い物を行うスーパーなどの物品販売店と散歩を行う場や公園があげられた。両対象に共通して利用頻度が高いのは物品販売店であった。

3.3 アンケート調査回答者の休憩実施の状況

外出行動時の休憩実施の状況を、外出先までの道(移動中)と外出先(公共施設利用中)に分けて調査した。(図-4)

GHは、道と外出先の両方で休憩を行うことが多い(84%; 92%)。生きがいの利用者は、道・外出先ともに約6割(56%; 63%)が休憩をしていると答えた。両対象ともに、道・外出先ともにベンチに座って休憩するという回答が最も多い(道: 両対象ともに79%/外出先: 生きがい70%、GH92%)が、「塀や壁にもたれて休憩する」、「立ち止まって休憩する」などの回答もみられる。特に、GHでは道で、塀や壁を利用している状況も把握できた。これは介護者が同行して生活リハビリとして行う外出行動では、外出先に到着するまでの移動中に休憩が必要であることを示唆するものである。理由として、両対象ともに道・外出先において「体を休める」を最も多くあげた。生きがいの利用者では、道・外出先の両方に対して約40%が「荷物などを置いて体制を整える」ことも理由としてあげていた。

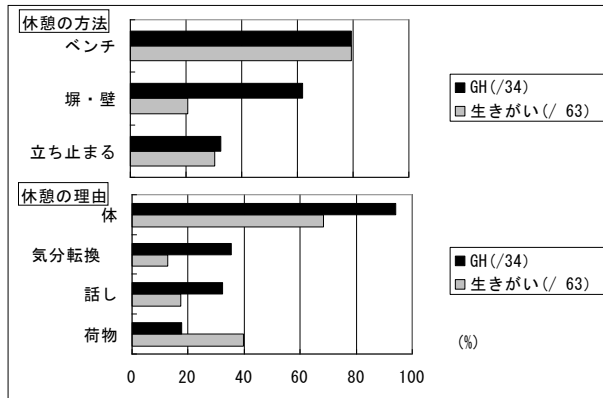


図-4 生きがいの利用者と GH 入居者の外出時の休憩の方法と理由(外出先までの道)

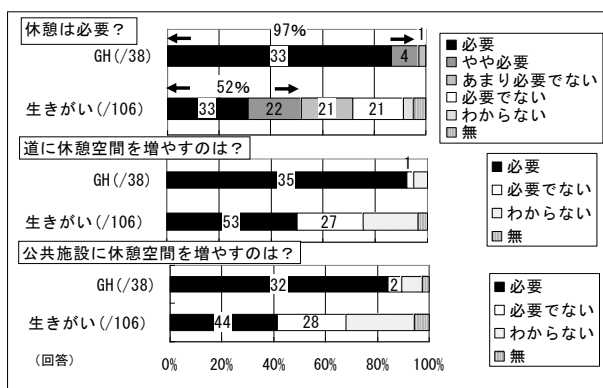


図-5 生きがいの利用者と GH 職員の外出時の休憩に対する意識

表-2 生きがいの利用者と GH 職員の休憩空間に対する要望

| | 生きがい | GH | 生きがい | GH | |
|--------|------|---|--------------------|------------------------------------|--|
| 椅子・ベンチ | 場所 | 交通量が少ない所 景色が良い所 | 休憩空間 | T区役所 Sホール N区役所 | |
| | 数 | 増やす | | バス停 バス停間 公園 | |
| | 環境 | 高齢者専用の 集団で利用できる 座りやすい 低すぎない | | 数 | 増やす |
| トイレ | 場所 | わかりやすい所 利用しやすい所 椅子などの近く 1階 | 休憩空間の近く | 座数ではない 明るい 清潔な 整った 大小の | |
| | 数 | 増やす | 増やす | 備品 | 屋根のある 屋根のある |
| | 環境 | 洋式 清潔な 使いやすい 障害者対応 | 洋式 | 行動 | 談話しやすい 適当な間隔で座れる 複数で座れる 飲む 食べる |
| 備品 | 備品 | 花・緑 風景 図書 TV コンピュータ お茶・水 | TV オーディオ ゴミ箱 | 備品 | スロープのある |
| | 数 | 増やす | 増やす | 倫理 | マナーの遵守 理解 |
| | 行動 | お茶・水を飲む | | | |

注: 複数回答があったもの

3.4 アンケート調査回答者の休憩に対する意識

生きがいの利用者は約半数(52%)が休憩は必要だという認識を示している。一方で、GHでは97%が休憩は必要で

あると答えている。(図-5)これは、認知症高齢者の生活リハビリとして実施する外出行動において休憩を支える環境の整備が必要であることを明示するものである。休憩空間を増やす必要性に関しても、同様にGHは道・外出先ともに約9割が休憩空間を増やす必要があると回答した。生きがいの利用者についても同様に、約半数(道：53%；外出先：44%)が必要であると回答していた。

3.5 アンケート調査回答者の休憩に対する意識

「利用しやすい休憩空間にするためには、どのようなものにすればいいと思いますか?」という問いを設定し、自由記述方式で回答を得た。生きがいの利用者からは44回答、GHからは40回答を得た。回答にみられた主要語である名詞を抽出し、それらに係る内容を「場所・環境・数・備品・行動・倫理」に分類し、回答数を度数としてとらえた。その具体的内容を表-2にまとめた。

GHの回答で特徴的であったのが、休憩空間自体に対する意見であり、「高齢者専用の・高齢者に優しい(環境)」「水分補給ができること(備品)」「休憩空間の設置数を増やすこと(数)」が挙げられた。GHによって挙げられた内容をみると、トイレや休憩空間自体を増やすこと、座りやすい椅子、休憩空間とトイレが近いこと、洋式で障害者対応のトイレ、複数のGH入居者が座れること、一般利用者との利用が難しいことを挙げて高齢者専用の椅子や休憩空間の設置、水分補給ができることなどが挙げられ、ケアや介護の上で留意すべき休憩空間のあり方が示唆された。一方、生きがいの利用者の回答で特徴的であったのが、同じく休憩空間自体に関する提案としてバス停とバス停の間など「設置位置(場所)」「清潔など(環境)」が挙げられ、備品に対して「花・緑、図書、TVなど(備品)」の設置などの回答されたことであった。その他、椅子やトイレの数を増やすこと、バス停や公園の休憩空間に屋根を設置することなどが挙げられた。介護予防高齢者は、休憩空間の設置数や設置場所以外にも備品の充実や公園における屋根付き休憩空間を求めていることから、休憩空間に対してアメニティ要素も求めているととらえられる。

4 介護予防高齢者と認知症高齢者の休憩の実態

4.1 外出行動に同行した観察調査の概要

特別養護老人ホームの入居者2名(ともに認知症中等度；Mさん：歩行自立、Sさん：歩行に不安感あり)が介護職員(各自に1名)とともに生活リハビリとして行う大規模商業施設(以下、Sスーパー)への外出行動に同行し、非参与観察調査により休憩実施の実態をとらえた。また、近隣に住む杖やシルバーカーを利用する介護予防高齢者4名を被験者とし、同コースにおける各自の外出行動に同行し同様の調査を行った。

観察調査では、施設からSスーパーまでの外出行動において目視で確認できる歩行停止の場所を地図上にプロットし、ストップウォッチで時間を確認し、観察した状況(座位か立位か、休憩時の様子、施設入居者の場合は休憩を決定

した人は職員か対象者か)を記録した。また、運動レベルを4秒毎に記録するライフコーダーを被験者に装着してもらい、運動レベル上の歩行停止と時間を確認した。分析ではこの2つのデータを照合し、外出行動の全行程における休憩の実施実態について回数や時間、休憩場所間の距離や状況をとらえた。

4.2 Sスーパーへの外出行動における休憩の実施

休憩の実施状況の概要を表-3に示す。分析では、歩行中に数秒立ち止まった記録(目視では確認が困難)を「立ち止まり」、4カウント(16秒)以上にわたる歩行停止を「立位」とした。「車を避ける」「信号待ち」は休憩とはとらえない。「座位」は、座って休憩することであり、全てを休憩ととらえた。

施設入居者の2名は、約1時間の外出行動において、Mさんは11分26秒(外出全体の時間の約20%)、Sさんは9分08秒(16%)の休憩を行った。休憩回数は、Mさんが9回、Sさんが6回であった。「立ち止まり・立位」(休憩ではないもの)は、Mさんが38回と多く、Sさんは19回確認された。Mさんの休憩は、全てが職員が声かけや誘導して行ったものであった。「体を休める」「他者(別の職員と歩行するSさん)と歩調を合わせるなど他者を待つ」という理由であった。これらは、「介護職員によるケアとしての配慮」あるいは「生活リハビリを入居者複数人で行う」ための休憩であると言えよう。介護予防高齢者では、約30分の外出行動において、運動処方時の目標値として用いられる主観的(自覚的)運動強度の評価指標であるBORGスケールで16点(きつい・かなりきついの中間)と自己評価した2名(Oさん、Nさん；杖使用)が休憩を行った。Oさんが5回計3分36秒(役11%)、Nさんが1回計40秒(2%)という結果であった。シルバーカーを使用したHさんは、「15点：きつかった」の自己評価であったが、安定した歩行を示し、「13点：ややきつい」としたCさん(杖使用)は、休憩なしであったが、状況は不明であるがライフコーダーが感知した小刻みな立ち止まりは16回行っていた。

4.3 Sスーパーへの外出行動における休憩の実施場所と時間的・距離的間隔

MさんとOさんが休憩を行った場所を地図にプロットした。(図-6)表-3の休憩状況で用いた番号と照合すると、その場での休憩状況がわかる。目視確認では、Mさんは往路ではSスーパーに到着した時に壁の出っ張りに腰をかけて休憩していた。Oさんは、往路から度々立位で足をさするなどを休める休憩を行っていた。

図-7に休憩と立ち止まり・立位の時間的および距離的間隔を示した。歩行機能が高いMさんは往路ではスムーズな歩行状態を示したが、①～⑥の休憩中に不穏な状態になり、Sスーパー内に到着後は立ち止まり・立位の状態が頻発していた。施設出発後32分56秒・1029mで再び不穏状態を示した。その後立ち止まり・立位の状態が続き、Sスーパーを出発し復路についた。復路では、職員に誘導された立位の休憩⑦までは、Sスーパーから19分16秒・192mで

表-3 休憩の実施状況

| | 施設入居者(Mさん) | 施設入居者(Sさん) | 在宅高齢者(Oさん) | 在宅高齢者(Nさん) | 在宅高齢者(Hさん) | 在宅高齢者(Cさん) |
|-------------|---|--|--|--|---|---|
| 身心状態 | 認知症(中等度) 歩行自立 | 認知症(中等度) 半年前骨折 歩行自立だが 本人・職員ともに不安感あり | 椎間板ヘルニアによる腰痛 膝屈伸困難 4輪シルバーカー・杖(バス利用時) 認知障害なし | 慢性関節炎・リュウマチ 平成12年右足人工関節手術 車運転・杖(歩行時) 認知障害なし | 平成22年大たい骨骨折 骨粗鬆症・膝軟骨ゼロ 2輪シルバーカー 認知障害なし | 変形性膝関節症 杖 (毎日リハビリのため散歩) 認知障害なし |
| 外出時間(全体) | 56分48秒(853カウント) | 56分12秒(844カウント) | 31分53秒(478カウント) | 28分34秒(428カウント) | 22分14秒(333カウント) | 29分13秒(435カウント) |
| 休憩時間 | 11分26秒(20%) | 9分08秒(16%) | 3分36秒(11%) | 40秒(2%) | — | — |
| 休憩回数 | 9回(全128カウント) | 6回(全132カウント) | 5回(54カウント) | 1回(10カウント) | — | — |
| 立ち止まり・立位回数* | 38回 | 19回 | 5回 | 18回 | 2回 | 16回 |
| 歩行状況 | 職員とつなぎ | 職員とつなぎ | 杖使用しひとり | 杖使用しひとり | 2輪シルバーカー使用しひとり | 杖使用しひとり |
| 休憩状況 | 時間 状態** | 時間 状態 | 時間 状態 | 時間 状態 | 時間 状態 | 時間 状態 |
| 休憩 | ①*** 6分 座位:体を休める:ス ② 28秒 立位:他者を待つ:ス ③ 38秒 立位:他者を待つ:ス ④ 1分16秒 立位:他者を待つ:ス ⑤ 8秒 立位:他者を待つ:ス ⑥ 16秒 立位:他者を待つ:ス ⑦ 24秒 立位:体を休める:ス ⑧ 40秒 座位:体を休める:ス ⑨ 1分36秒 座位:体を休める:ス | 4秒 立止:歩行支持:自 2分48秒 座位:体を休める:ス 4分32秒 立位:会話・歩行支持:自 36秒 立位:歩行支持:自 36秒 立位:歩行支持:自 32秒 立位:体を休める:ス | 24秒 立位:体を休める:自 16秒 立位:体を休める:自 28秒 立位:体を休める:自 28秒 立位:体を休める:自 1分20秒 座位:体を休める:自 | 40秒 座位:体を休める:自 | | |
| BORG SCALE | | | 16:きつい—かなりきついの中間 | 16:きつい—かなりきついの中間 | 15:きつい | 13:ややきつい |

* 立ち止まり:歩行中に歩行停止すること
立位:4カウント(16秒)以上歩行停止すること
—「車を避ける」「信号待ち」「状況(理由)は不明であるがライフコーダーが感知した歩行停止」を指す

** 座位:座って休憩すること
体を休める:スタッフの「ちょっと休みましょうか」などの声かけて体を休める
他者を待つ:いつし外に出ている高齢者などの歩行準備などが整うのを待つなど
歩行支持:欄を握る、壁に手をつくなど歩行を支持する
ス:スタッフの声かけ・誘導により休憩する
自:自主的に休憩する

*** 図11の番号と照合

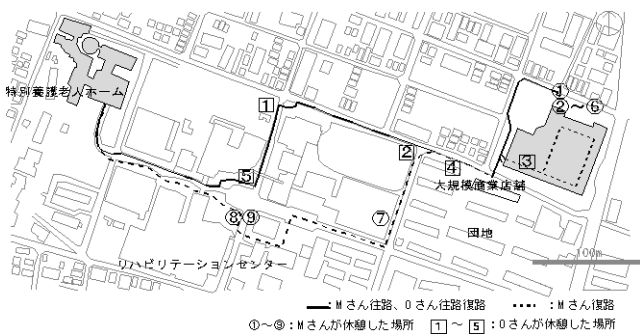


図-6 MさんとOさんの休憩の実施場所

あった。さらに、疲れと不穏状態が目立ってきた時の休憩⑧と⑨までは、5分48秒・238mであった。全行程が約1時間で、かつ、施設を基点とした半径約500mの範囲にある外出行動の本事例では、Sスーパー内から疲労や不穏状態が目立ち、歩行状態に乱れが確認できた。時間的には5分程度・距離的には約200mの間隔で休憩が行われていた。杖使用のOさんの場合、往路から休憩がみられ、平均すると200mの間隔で休憩が行われた。主には、立位で足をさするなどの状況が確認された。

5 まとめ

1) 休憩空間の整備に対する考え方

- ・高齢者は歩行行動や外出行動に不安を感じている人が多い。安全性や快適性を支援する環境整備は社会的課題である。休憩空間の適正整備は介護でも重要な意味をもつ。
- ・スーパーなどの物品販売店の利用が最も多い。生活リハビリや日常生活継続のためには、物品販売店における休憩空間の環境改善がのぞまれる。

2) 休憩空間のあり方

- ・立ち上がり機能が低下している高齢者が多い。立ち上がりや転倒を防止するために休憩空間に肘掛けや背もたれのついた椅子を多く整備し、床面から椅子の肘掛けや座面

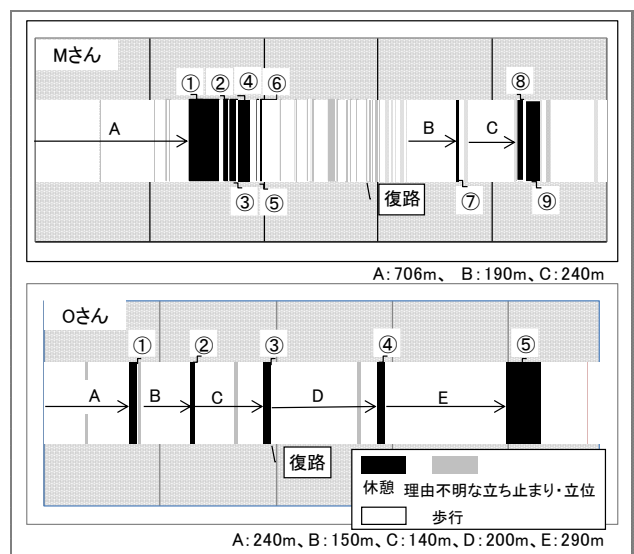


図-7 MさんとOさんの休憩と立ち止まり・立位の時間的および距離的間隔

の高さを再検討する必要である。

- ・介護の場面では、複数人の高齢者に2~3人の職員が同行した外出行動が行われる。休憩空間の設備は、個人の休憩を対象とするだけでなく、2~3人、もしくは、それ以上のグループで利用可能なように利用人数をフレキシブルに調整できる設備が求められる。
- ・約200m間隔で車の行き来などを心配せずに体を休めたり、気分転換がはかれる休憩空間が必要である。

参考文献

- 1) 絹川麻理ら2名: 福祉のまちづくりの面的な展開に関する研究 - 公共施設における休憩空間設置にむけた検討と提案 -、兵庫県立福祉のまちづくり研究所報告集、2009年、pp.48-55 他