

地域包括ケアシステムの構築に向けて ～鳥取市における笑いと健康講演会の報告～

辻村肇^{1,2)} 和田義哉¹⁾ 小西吉裕³⁾ 松村雅史²⁾

1) 学校法人大阪滋慶学園鳥取市医療看護専門学校教務部

2) 大阪電気通信大学医療福祉工学部

3) NHO 鳥取医療センター 臨床研究部

Development of the community-based comprehensive care system —A report on lecture meetings for laughter and health in Tottori City—

Hajime Tsujimura^{1,2)}, Yoshiya Wada¹⁾, Yoshihiro Konishi³⁾, Masafumi Matsumura²⁾

1) Education Department, Tottori Medical Nursing Vocational School

2) Faculty of Bio-medical Engineering, Osaka Electro-Communication University

3) Department of Clinical Research, NHO Tottori Medical Center

要旨

近年、人口の高齢化に伴い、地域で高齢者をサポートしていく地域包括ケアシステムの構築が推進され、介護予防のケアマネジメントや介護予防普及啓発事業などが行われている。できるだけ介護にならないための介護予防の方策をとっていく必要があり、その1つとして、「笑い」の導入を提案したい。日常生活において見られる笑いは、ストレス解消や健康面で効果的であり、認知症予防、介護予防に有効と言われている。地域の中で介護を必要とする人を減らすために、本研究は「笑い」を用いて予防することを提唱するのが目的である。具体的な活動では、講演会において笑いの効果を提案し、学生による体操やダンスを交えて健康についての意識づけを行った。講演会後のアンケートでは、多くの参加者から笑いの効果について勉強になったことや、日常生活に笑いを取り入れることに対し賛同を得た。笑いを日常生活に取り入れることは、今後の高齢者の健康生活に役に立つものと期待される。鳥取臨床科学 11(2), 103-106, 2019

Abstract

In recent years, as the population ages, an establishment of a community-based comprehensive care system to support elderly individuals has been encouraged, and care management to prevent functional declines and care prevention dissemination and awareness initiatives have been carried out. Measures to prevent functional decline so that one would not need care as much as possible are required, and we would like to propose an introduction of “laughter” as one of the measures. Laughter in daily life is thought to be effective for stress release and health, and beneficial to dementia prevention and care prevention. The objective of this study is to propose “laughter” to prevent functional decline in order to reduce the number of people who require care in a community. During the lectures, we presented the effects of laughter, and made participants more conscious of health through physical exercise and dance by our students. Results of the questionnaire to the participants showed that many participants learned about the effects of laughter and advocated laughter to be incorporated into daily life. It is expected that introducing laughter in daily life would help for elderly individuals to maintain future healthy life. Tottori J. Clin. Res. 11(2), 103-106, 2019

Key words: 地域包括ケアシステム, 介護予防, 笑いと健康, 笑いの効用について講演会, 認知症予防; community-based comprehensive care system, care prevention/prevention of functional decline, laughter and health, lecture meeting about efficacy of laughing, dementia prevention

1. はじめに

我が国の65歳以上の人口は2018年度で3557万人(総務省統計局)であり,2011年度以降総人口が減少しているにも拘わらず,総人口に占める65歳以上の高齢者の割合は28.1%で,過去最高を更新し続けている。そのうち,1人暮らしの単独世帯は2016年(内閣府)で659万世帯と65歳以上の人口に対する割合は27.1%を占めており,現在以降もその数は増えていくと予想される。鳥取市では65歳以上の高齢者が54,067人(2019年10月)で,鳥取市総人口の28.9%を占めており,全国比率よりも高い傾向にある。そのため,厚生労働省では,2025年を目途に高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで,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に,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。今後,認知症高齢者の増加が見込まれることから,彼らの生活を支えるためにも,地域包括ケアシステムの構築が重要である。鳥取市においては,市内5カ所に地域包括支援センターが設けられており,窓口相談や訪問活動,介護予防のケアマネジメントや介護予防普及啓発事業などを行っている。このシステムでは,地域における医療や介護,生活支援などを日常生活圏域で一体的に提供することができるが,できるだけ介護にならないための介護予防の方策をとっていく必要がある。その1つとして,「笑い」の導入を提案して行く。

日常生活において見られる笑いは,ストレス解消や健康面で効果的であると言われている。それを医学的に実証する研究や,予防医学における笑いの効果に関する研究が進められている。例えば,がん患者にお笑いを見せて爆笑後の血液を検査すると,ナチュラルキラー細胞の増加(NK細胞の活性化),つまり免疫系を活性化させるという報告¹⁾や,ストレスの解消^{2,3)},関節

リウマチの症状改善⁴⁾,動静脈の循環促進⁵⁾,さらには認知症にも関わる脳の前頭前野を使ったテストの成績が,笑う前と笑った後では,後者において成績が良いという報告⁶⁾もある。

このように,笑いを導入することが,健康の促進,維持に役立っている。鳥取市では,鳥取市医療看護専門学校の学生が中心となり,お笑いサークルを立ち上げて,地域の公民館等で講演会や笑いのためのレクリエーションを実施してきた。本研究では,その内容ならびに高齢者からの反応をまとめて報告する。

2. 講演会活動

筆者(辻村)がこれまで行ってきた講演会については,表1の通りである。

これらの講演会では,鳥取県の高齢者の現状,介護予防のためにできること,日常に笑いの取入れを推進,笑いの研究効果,笑える川柳など,笑いの効用についての説明が主体であった。また,鳥取市医療看護専門学校の学生が,認知症予防のための指の体操や嚙下体操,参加者と共にダンスを行い,参加者が楽しむことができる内容にした。時間は講演が45分程度,学生による発表は25分程度であった。

3. 調査

今回の講演会において,一部の場所で講演後に笑いについてアンケートを実施した。その内容は,①「今日は普段よりも笑うことができましたか?」,②「笑いの効果について勉強になりましたか?」,③「日常生活にも笑いを取り入れたいと思いましたが?」といった項目を4段階評価にて評価してもらった。また,自由記述として,「今回の講演会でどういうことに興味を持たれましたか?」の質問にも回答してもらった。図1にその結果を示した。