

郵便を活用した高齢者のメンタルケアの効果と認知症予防についての研究 介護予防情報紙「お達者通信」の活用

三宅 真理*・田近 亜蘭**・前原 園代***・三島 伸介*・西山 利正*・上田 照子****

Research on the Mental Care for Dementia Prevention Effect for the Elderly through the Practical Use of Mail “Tasha Tsushin (Interactive Communication for Well-being)” to Prevent Required Long Term Care

Miyake Mari*, Tajika Aran**, Sonoyo Maehara***, Mishima Nobuyuki*, Nishiyama Toshimasa*, Teruko Ueda****

要約 現在は IT が普及した情報社会であるが、高齢者にとり郵便は馴染み深く利用しやすい通信方法の一つである。郵便を使った情報提供は、加齢や病気、一人暮らしによる社会交流が減少や自ら交流を遮断する「閉じこもり」高齢者に対して「生きがい」となる情報になる可能性がある。本研究は高齢者を対象にして、月に一回、12ヶ月間に手紙付き情報誌「お達者通信」の双方向の郵便によるコミュニケーションの活性化を図った。その結果、高齢者からの返信の状況などから高齢者が返事を書くことが生活リハビリテーションとなり、定期的な情報の提供が社会的にまた家族間の交流を深め高齢者の認知症予防のための健康管理に貢献できることが示唆された。

Keywords: 高齢者, 介護者, メンタルケア, 双方向通信, 郵便, 認知症予防

1. はじめに

近年、わが国における少子高齢化の進行は家族形態や労働環境において、社会構造に大きな変化をもたらしている。このような状況の中で IT による情報の収集は効果的であるが、IT の利用が困難な高齢者はその恩恵を十分に受けていない。2005 年の内閣府の調査¹⁾によると、高齢者が日常の生活情報を得ている情報源の第 1 位は役所の広報誌である。IT が普及した情報社会であっても、高齢者に郵便は馴染みが深く利用しやすい通信方法である。郵便を使った情報提供は、加齢や病気、一人暮らしによる社会交流の減少や自ら交流を遮断する「閉じこもり」高齢者に対して「生きがい」となる情報になる可能性がある。高齢者にとって身近な郵便というアナログの手法が高齢者のメンタルケアと介護予防に貢献できるツールになると予測され

る。一方、高齢者と介護者の世代格差は教育や生活習慣、趣味、デジタル化などの取り巻く環境の相違から、介護者が高齢者の行動が深く理解出来ない場合も少なくない。高齢者介護や支援には高齢者の理解を深めることが重要である。しかしながら、高齢者と介護者の対面交流では言葉のすれ違いや時間不足で双方の思いが伝わらないこともある。「高齢者を取り巻くコミュニケーション環境」を改善していくためには、互いに十分な気持ちを伝え、交流を深める環境を作ることが必要である。そこで、本研究では郵便を用いた双方向のコミュニケーションが高齢者のメンタルケアと認知症予防に活用できるかどうか調査することを目的とする。

2. 対象と方法

対象者は高齢者介護施設の職員に案内して交流者を募集し、その後、交流者の家族や介護サービス利用者である高齢者を募集した。高齢者と交流者の 2 人を一組として 50 組を対象とした(表 1)。調査期間:平成 20 年 8 月～21 年 7 月の 1 年間、調査内容:「お達者通信」は高齢者の介護予防に関する情報を季節やテーマにあわせて、高齢者が読み易いように作成した。交流者は個別にコメントを記入した「お達者通信」を高齢者に往信する。それに対して、高齢者は同封の返信葉書を返信する。交流者が受けた返信を本研究者が回収する(資料 1)。毎月 1 回の頻度で 12 回の

2011 年 11 月 21 日受付、2012 年 5 月 30 日受理

* 関西医科大学公衆衛生学講座

Kansai Medical University Department of Public Health

** 関西医科大学精神神経科学講座

Department of Psychiatry, Kansai Medical University

*** 医療法人和幸会

Incorporated Medical Institution "Wakokai"

**** 流通科学大学サービス産業学部

Department of Health and Social Services, University of Marketing and Distribution Sciences

郵便通信を行い、調査開始時と4ヶ月後、12ヶ月後に交流者に、高齢者には12ヶ月後にアンケート調査を行った。

Table 1 Characteristics of participants

| | | 高齢者(人数) | | 交流者(人数) | |
|---------|--------|----------|-----|----------|-----|
| 総数 | | 50 | | 50 | |
| 性 | 男性 | 8 | 16% | 2 | 4% |
| | 女性 | 42 | 84% | 48 | 96% |
| 平均年齢 | (歳)±SD | 78.0±6.9 | | 48.1±9.5 | |
| 介護度 | 自立 | 30 | 60% | | |
| | 要支援1 | 5 | 10% | | |
| | 要支援2 | 3 | 6% | | |
| | 要介護1 | 7 | 14% | | |
| | 要介護2 | 5 | 10% | | |
| 居住場所 | 在宅 | 46 | 92% | | |
| | 施設 | 4 | 8% | | |
| 交流者との関係 | 家族・親戚 | 30 | 60% | | |
| | 友人・知人 | 20 | 40% | | |

3. 倫理的配慮

対象者には研究の目的や方法に対する有用性と安全性について十分な説明をした。また、調査で得られた結果は研究目的以外には使用せず、途中であっても調査協力を辞退できること告げ、同意が得られた場合には署名を得て行った。本研究は関西医科大学「研究倫理委員会」(関医倫第0702号)の承認を受けて行った。

4. 結果

4.1 対象者の特徴

調査開始直後の高齢者の参加は55名であったが、調査期間中に2名が死亡し、3名が体調不良のため通信を中断した。最終的に高齢者、交流者共に50組の対象者がお達者通信を通じて交流を行った。高齢者の認知症の診断の有無について交流者に行ったアンケート調査の結果、「認知症と診断されている」1名、「認知症と診断されていない」48名、「わからない」1名が回答した。抑鬱傾向についての質問では抑鬱症状があると5名が回答した。表1に、対象者の特徴を示した。高齢者の平均年齢は78.0±6.9歳で、自立は30名の60%で、要支援1.2が8名、要介護1が7名、要介護2が5名であった。住居は46名が在宅での生活をしており、残り4名が特別養護老人ホームや老人保健施設などの施設入居者であった。一方、交流者の平均年齢は48.1±9.5歳で、交流者との関係は60%が家族や親戚関係で、40%が友人や知人、施設入居者と介護職員などの関係であった。高齢者と交流者共に92%、96%と女性の対象者が多かった。

4.2 通信状況と返信から得られた情報

1年間12回の通信を行った結果、660通の配送に対して返信数は512通、回収率76%であった。高齢者が毎月の返信葉書には投函者を回答する欄があり、本人による投函は417通83%、本人以外の投函が85通、17%であり、本人自身が投函しているケースが多かった。(表2)。

Table 2 Number of correspondence and those who mailed letters

| | | |
|------|-----|------|
| 通信数 | 660 | 100% |
| 返信数 | 502 | 76% |
| 本人投函 | 417 | 83% |
| 代理投函 | 85 | 17% |

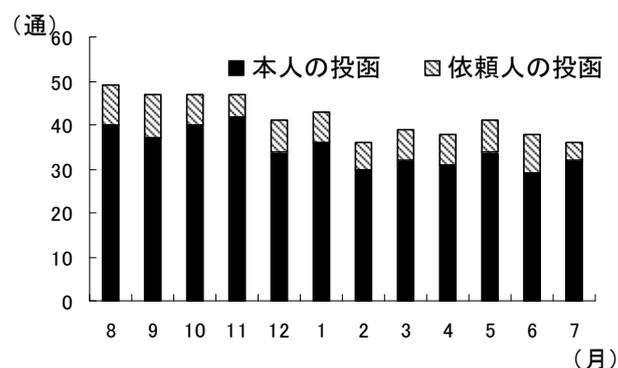


Figure 1 Number of replies and number of those who mailed letters each month

図1には月別返信数と投函者の数を示した。「お達者通信」には、介護予防情報を掲載し毎月のテーマごとのアンケート調査を行った(表3)。その結果、夏期の「水分補給の重要性について知っていたか?」という質問に対し98%が知っていると回答し、お達者通信を読んで水分補給について、今後、気をつけるなどと肯定的な回答が89%を示した。「耳のケア」、「歯のケア」ではそれぞれのケアの方法は知らなかったが、本通信の情報を参考にするという肯定的な回答が半数以上を占めた。他にも、「目のケア」、「睡眠の状況」、「笑い」、「転倒予防」、「近所づきあい」、「栄養の状況」、「緊急準備」などのテーマに沿った質問から、高齢者の生活状況が把握することができた。

Table 3 Monthly investigation of elderly people's lifestyle related issues

| 月(調査数) | テーマ | 質問 | 回答 % |
|---------|--------|---|---|
| 8月(47) | 水分補給 | 水分補給が大切なことを知っていましたか? | ①知っていた 86 ②知らなかった 2 ③わからない 2 |
| | | お達者通信を読んで水分補給についてのポイントが思い出せましたか? | ①水分補給に気を付けようと思う 89 ②水分補給はしなくてもいい 2 ③わからない 9 |
| 9月(45) | 耳のケア | 耳を洗っていますか? | ①毎日洗っている 11 ②週に1回洗っている 24 ③月に1-2回洗っている 60 ④していません 4 |
| | | お達者通信を読んで耳そじについて参考になりましたか? | ①正しい耳そじの仕方を知っていた 44 ②知らなかった 49 ③わからない 7 ④ 0 |
| 10月(37) | 歯のケア | 自分の歯は、何本残っていますか? | ①20本以上 59 ②10本程度 27 ③3本以下 24 |
| | | 「お達者通信」を読んで歯の健康について、どのような思いが持っていますか? | ①定期的に歯の検診を受けようと思う 48 ②歯の磨き方を見直してみようと思う 51 ③わからない 3 |
| 11月(40) | 目のケア | 本や新聞をよく読まれますか? | ①毎日読む 70 ②時々読む 23 ③あまり読まない 13 |
| | | 「お達者通信」の「お達者通信」の健康状態についてお答えください | ①目がなをかけるよ、見える 85 ②目がなをかけるよ、よく見える 29 ③目がなをかけるよ、よく見えぬ 10 |
| 12月(38) | 読む・書く | お達者通信をどこかについてどのように思われていますか? | ①大変読み 37 ②読み 55 ③どちらでもない 11 ④つまらない 0 ⑤大変つまらない 0 |
| | | 返事ががき辛く感じるところをどのように思っていますか? | ①大変読み 18 ②読み 81 ③どちらでもない 8 ④負担に思う 8 ⑤大変負担に思う 5 |
| 1月(40) | 睡眠時間 | ぐっすり、良く寝れていますか? | ①大変良く寝れる 10 ②良く寝れる 28 ③ふつう 45 ④良く寝れない 15 ⑤寝れない 8 |
| | | お達者通信の「寝る」に関する項目は合計で何時間くらいですか? | ①30分以下 23 ②1-2時間くらい 10 ③2-3時間くらい 3 ④3時間以上 3 ⑤寝不足はない 63 |
| 2月(33) | 血圧 | 脈検査(のうごうそ)の予防のために水分補給していますか? | ①よくしている 38 ②している 39 ③ふつう 21 ④あまり注意していない 1 ⑤特に注意していない 0 |
| | | 脈検査(のうごうそ)の予防のために血圧に注意していますか? | ①よく注意している 38 ②注意している 33 ③ふつう 15 ④あまり注意していない 6 ⑤特に注意していない 9 |
| 3月(37) | 「笑い」 | 「笑い」日ごと(笑)いますか? | ①たいへん(笑) 8 ②(笑) 41 ③(笑) 48 ④あまり(笑)わない 5 ⑤まったく(笑)わない 3 |
| | | 「笑い」による良薬なしに生活することで笑顔が生活に取り入れやすくなったと思いませんか? | ①大変良かった 65 ②少し思った 19 ③これと同じ 11 ④思わなかった 3 ⑤まったく思わない 2 |
| 4月(41) | 転倒 | 過去1年間に何回くらい転んだことがありますか? | ①0回 61 ②1回 10 ③2回 12 ④3回 0 ⑤4回 0 ⑥5回以上 2 |
| | | 転ぶ原因は、お達者通信の「転ぶ」の項目を参考に、または、実践しようと思いませんか? | ①家に物置かない 20 ②部屋の整理 34 ③転ぶマメのめくれ防止 10 ④スイッチを分けておく 12 ⑤足の照明 2 ⑥すべり防止 22 |
| 5月(39) | 近所付き合い | ふだん、近所の人との付き合いがよいですか? | ①大変良い 28 ②良い 36 ③ふつう 39 ④付き合いはほとんどない 0 ⑤誰も名前も知らない 0 |
| | | ふだん、親しい友人・仲間がいますか? | ①10人以上 15 ②5人~10人 20 ③1人~5人 49 ④おだに家族・親戚 10 ⑤おだに分属スツカフ 8 |
| 6月(37) | 栄養 | 食事で栄養を取れていますか? | ①充分とれている 11 ②良くとれている 22 ③普通 62 ④不足していると感じる 3 |
| | | 栄養補助食品を飲んでいますか? (ビオスン・カルシウム剤など) | ①飲んでいない 48 ②1種類飲んでいて 35 ③2種類 5 ④3種類 8 ⑤4種類以上 5 |
| 7月(38) | 緊急連絡 | 緊急連絡先を知っていますか? | ①知っている 50 ②これから知るつもり 28 ③知らない 25 ④わからない 3 ⑤ 0 |
| | | 緊急連絡先を持っていますか? | ①身につけている 89 ②これから持ちたい 11 ③これからは持ちたくない 0 ④持ちたくない 0 ⑤わからない 0 |

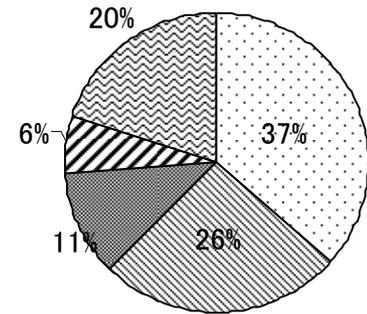


Figure 3 Source of health related information elderly people collected (multiple-response)

かかりつけの医師や知人からの情報が高齢者にとって、安心できる情報となっていた。図4に「お達者通信」を通じた効果の有無について調査した結果を示した。高齢者のほとんどが、効果があると回答していた。交流者に、「お達者通信」が高齢者にとってどのような効果を示したかについて調査した(図5)。その結果、交流者は高齢者の精神の健康状態の把握ができると答えたものが最も多く、次に身体の状態の把握、絵手紙の趣味の開発、創作意欲の向上、生活の活性化、孫や家族との交流などに効果的であったことが明らかになった。また、脳梗塞後のリハビリテーションに文字に活用されていた。高齢者からの返信は、絵手紙、作詞、リハビリの様子が記されおりその中の一部を資料2に添付した。

4-3 介入後の評価

アンケート調査を行った結果、交流者、高齢者とも4ヵ月後と12ヵ月後では継続時期が長くなるほど交流の機会の増加が認められた(図2)。

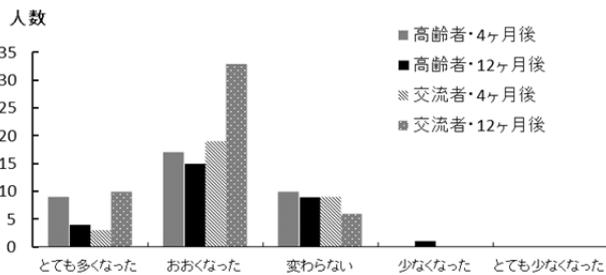


Figure 2 Frequency of correspondence

次に、高齢者が健康に関する情報はどんな手段で手に入れているのかについて複数回答で調査した結果、テレビによる情報が最も多く、次に新聞、知人との対話、雑誌、地域の情報誌などの順で情報を収集している(図3)。

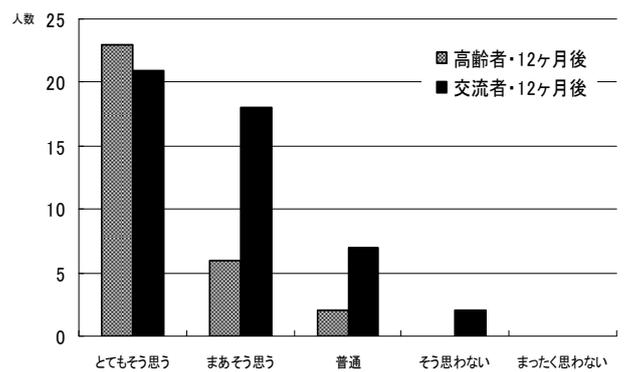


Figure 4 Feedback about effectiveness from the readers receiving "Otassha Tsushin (Communication for Well-being)"

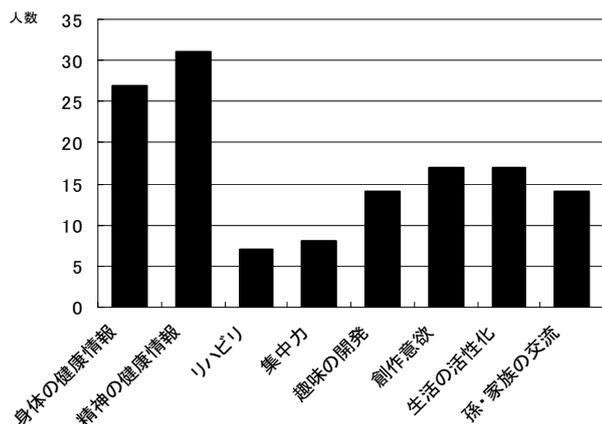


Figure 5 Positively affected contents for elderly people in “Otassha Tsushin (Communication for Well-being)”

「お達者通信」の交流で気分が良くなることがあると答えた高齢者は97%，交流者は60%であった。(図6)。最後に、高齢者に対する情報誌について調査した結果を、高齢者自身に健康に関する情報誌が必要かどうか尋ねたところ、66%が必要と答えた。交流者も高齢者に対する一般的な健康情報(無料)の提供が必要と半数以上が回答した。(図7)

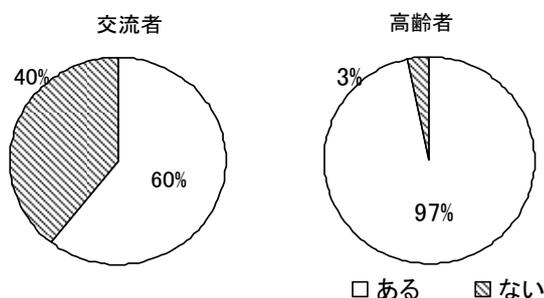


Figure 6 Rate of recipients who state the effectiveness of “Otassha Tsushin (Communication for Well-being)”

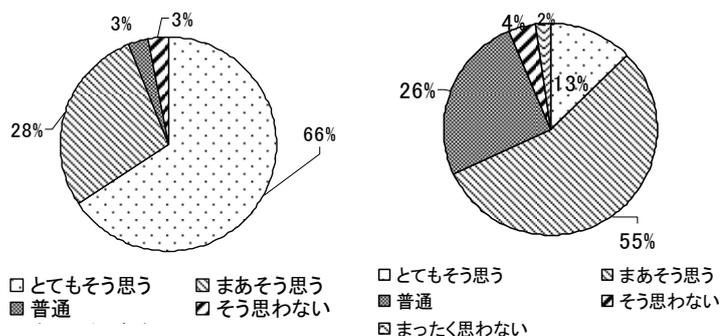


Figure 7 Needs for health related information

5. 考察

5-1 郵便を活用した社会的孤立予防支援プログラム

わが国の総人口は 2005 年以降長期にわたって減少が続く。そして、世帯主が 75 歳以上の「単独世帯」は、2005 年の 197 万世帯から 2030 年の 429 万世帯まで 2.18 倍になる²⁾。このような高齢者が孤立する環境においては、高齢者の支援にはさまざまな取り組みが重要である。本研究は高齢者のメンタルケアを目的として、郵便を用いた双方向の通信がどのような効果を示すか 12 ヶ月間にわたり調査した。調査期間中に 2 名が死亡し、3 名が体調不良のため通信を中断した。今回の参加者である高齢者の平均年齢は 78.0±6.9 歳であり、高齢者には 12 ヶ月間の間に病気や死亡などの大きな健康の変化がみられ、本研究の郵便を使った交流は高齢者の健康状態を把握する遠隔支援として有用であった。わが国の急速な高齢化は 2000 年度の要介護認定者の数は 218 万人 2008 年度 455 万人となり、介護保険に係る総費用は、3.6 兆円から 7.2 兆円とおおよそ 2 倍の伸びとなっている³⁾。このような、高齢化に伴う介護費用や介護労働の増大に対応するためには介護予防が軽減策とされている。厚生労働省は介護予防を進めていくために 6 つの強化すべき設定をしており、「閉じこもり」はその一つになっている。高齢者の「閉じこもり」は、①生活の行動範囲、②外出頻度、③交流状況、④移動能力などから要介護リスクとしてのさまざまなタイプが存在すると平井ら⁴⁾は報告している。また、大都市居住高齢者の社会活動に関する要因について、大都市地域では農村部と比較して地域住民との繋がりが希薄であることが予測され、退職後の地域における仲間作りの推進や地域の世話役などのキーパーソンの育成、本人の関心を地域に向ける努力などが必要であると岡本ら⁵⁾は報告している。本研究の対象者は通信による交流が可能であったため、「閉じこもり」を予防できる交流者の存在が交流活動に繋がると予測される。さらに、斉藤ら⁶⁾は、子どもに呼び寄せられる高齢転居者を対象に、ネットワーク作りと地域に関する情報の活用を目的とした閉じこもりを予防する支援プログラムを実施した。その結果、参加者の満足度や評価が高く日中独居頻度と介護保険外のサービスの認知度に改善が見られた。本研究も高齢者と交流者が離れた世帯の家族や、介護サービスの利用者であったことから、定期的な郵便による遠隔の支援と地域のネットワーク情報などを共有することでより、効果的な社会的孤立予防プログラムになると考えられる。大森は⁷⁾前期高齢女性の近隣他者との交流関係と健康関連 QOL との間には、社会的関係が身体精神的な健康状態の認識を高める明らかな直接的関係は認められず、加齢による不可逆的变化を自覚している前期高齢女性にとって近隣他者との関係は現状を共有し、積極的に今を生き

ることを助けている可能性をあげている。一方、本研究の結果、月に一度の共通の情報提供と手紙による交流で交流者、高齢者とも4ヵ月後と12ヵ月後では継続時期が長くなるほど交流の機会の増加が認められた。したがって、近隣他者の現実的な助けとは別に精神的な支援を受けられる家族のような存在が高齢者の精神的支援に効果があることが示唆された。

5.2 郵便による交流と認知症予防

郵便物の投函は、自宅の近隣の郵便ポストにまで出かける行為となる。月に1度の投函状況は高齢者のADL(日常生活活動動作)能力をうかがう事ができる。本調査の結果、高齢者自身が投函しているケースが多かった。藤田ら⁸⁾は地域在宅高齢者の外出頻度が低いほど身体・心理・社会的側面での健康水準が低く、外出頻度が包括的な健康指標となることを報告している。さらに、田中ら⁹⁾は70歳以上の地域高齢者の日常の身体活動レベルが身体、心理および社会的要因との関連することを示唆している。本研究ではADLの評価は本調査では行うことが出来なかったが、このような日常の動作が郵便の投函行為により把握することができることから、高齢期のADL能力の変化の情報を得ることが示唆された。本研究では身体活動と心理および社会的な要因と関連するかどうか例数が少なく統計処理ができていないため、今後は例数を増やして評価することが課題である。お達者通信は、毎月、介護予防のテーマに沿った情報の提供とアンケート調査を行った。各月のテーマである「水分補給」、「耳のケア」、「歯のケア」、「目のケア」、などは介護予防の意識化を計ることが出来た。また、「読む」「書く」ことの楽しみ、「睡眠の状況」、「笑い」の質問から、高齢者の精神的な状況を把握することに効果的であった。「転倒予防」は、これまで転倒した回数、「近所づきあい」、「栄養の状況」では、日常の生活の交流の様子や栄養などの健康行動の取り組みが良く理解することができた。平井ら¹⁰⁾は、地域在宅高齢者の要介護認定リスク要因として、高年齢、服薬多い、一年間の転倒歴あり、外出頻度が少ない、家事していないなどの要介護認定のリスクの要因を明らかにした。古谷野ら¹¹⁾は20歳～79歳の男女3,000名を対象にした調査において、健康志向の強化によって健康意識・健康行動をもたらすことを示した。谷口ら¹²⁾は在宅高齢者を対象とした認知症予防教室を実施して、知的活動の増加が認知機能ならびに心理的機能の変化に寄与することを報告し、身体活動だけでなく知的活動の賦活に力点をおいた活動が効果的であると示唆している。本研究もわれわれが実施した健康情報の交換は、健康志向を高める工夫があることから、健康意識や健康行動をもたらす。そして、交流者が個別に対応する定期的な交流が知的活動を活性化することが考えられ、身体活動とともに知的活

動も増加できる可能性があり、認知症の予防においても活用できることが示唆された。しかしながら、認知症予防として効果があつたかどうか評価するためには、認知機能検査等による客観的評価が必要である。本研究は遠隔における介入調査であり医療機関との連携にはいたらなかったため認知機能検査が行えなかったが、認知症予防活動を推進していくには医療機関との連携等の課題があげられる。さらに、本プログラムは1年間の介入調査で、参加者であった高齢者の48名が認知症と診断されていなかった。このような対象者については、経年的な認知機能検査による評価を行うことでより精度の高い研究になることが予測される。本研究には認知機能検査をはじめ運営資金や介入期間に限界があつたが、次にこのような研究を行うときには簡易で信頼できる認知機能検査ツールなどを活用するなど今後の課題としたい。

5.3 高齢者と交流者のメンタルサポートプログラム

アンケートの結果から、高齢者と交流者とも一般的な情報として高齢者への健康情報の機会が少ないという回答が得られた。健康情報について、高橋ら¹³⁾は地域住民の生活習慣病予防における健康行動とソーシャルサポートの関連について調査し、壮年期の男性では精神的な支援者、高齢の女性では運動の支援者が必要であり、健康情報源の有無が正の関連があつたことを報告している。また、岸ら¹⁴⁾は、高齢者の早期死亡ならびに身体機能に及ぼす社会的サポートネットワークの役割について報告し、インフォーマルなサポートとフォーマルなサポートの役割分担や新たなサポート源の開拓などを目標に、観察研究による知見を実際の地域における介護予防に実践に応用し、医療や健康教育の実施と平行して高齢者の社会的接触を増やすような介入研究の展開を進めている。本研究もインフォーマルサポートの実践で交流者を限定した交流であつたが、「お達者通信」は、交流者が手書きで高齢者へのメッセージを記入して送ることから、単なる情報誌とは異なり近況や季節の話題で交流を深めることが出来る。また、絵手紙や俳句などの創作活動も見られ、リハビリテーションの活用などから、交流者たちが自分の親の知らない能力や趣味、高齢者の未知の部分を知る機会となり、電話での会話が弾んだなどの感謝の言葉も寄せられた。高齢者の返信葉書の中には製作者に対する葉書や労いの言葉などの返信が多くあつた。このような郵便を活用したサポートは離れた親の介護を危惧する介護者の気持ちを和らげ安心を与える。高齢者と交流者、制作者の心の交流を図る。今後はNPOの団体などの協力を得て、高齢社会の支援プログラムとして発展させたい。そして、多くの高齢者とそれぞれの家族や友人、また、介護者と要介護者の交流を図るメンタルケアサポートとしての評価を試みたい。

謝辞

本研究に際しまして手紙の交流および開示にご協力いただきました。高齢者並びにご家族、施設スタッフの皆様にご心よりお礼申し上げます。なお、本研究は財団法人大阪ガスグループ福祉財団の研究助成(2008年)を受けて行った。

文献

- 1) 内閣府 平成 16 年度 高齢者の日常生活に関する意識調査「(4) 高齢者向け情報」。
<http://search.jword.jp/cns.dll?type=lk&fm=127&agent=11&partner=nifty&name=%C6%E2%B3%D5%C9%DC&lang=euc&prop=500&bypass=2&disconfig=>
- 2) 国立社会保障・人口問題研究所日本の世帯数の将来推計(全国推計)の概要 2008年3月推計
<http://www.ipss.go.jp/pp-ajsetai/j/HPRJ2008/yoshi.html>
- 3) 厚生統計協会(2009)保険と年金の動向 介護保険第2編 第4章 141
- 4) 平井寛, 近藤勝則.(2007) 高齢者の「閉じこもり」に関する文献研究. 日本公衆衛生雑誌 54 巻第 5 号:293-300
- 5) 岡本秀明, 岡田進一, 白澤政和.(2006) 大都市居住高齢者の社会活動に関する要因. 日本公衆衛生雑誌 53 巻第 7 号:504-515
- 6) 齊藤民, 李賢情, 甲斐一郎.(2006) 高齢転居者に対する孤立予防プログラムの実施とその試み 日本公衆衛生雑誌 53 巻第 5 号:338-347
- 7) 大森純子(2007) 前期高齢女性の近隣他者との交流関係と健康関連 QOL との関連 日本公衆衛生雑誌 54 巻 9 号:605-613
- 8) 藤田孝司, 藤原佳典, 熊谷修 et al. (2004) 地域在宅高齢者の外出頻度別に見た身体・心理・社会的特徴 日本公衆衛生雑誌 51 巻 3 号:168-181
- 9) 田中千晶, 吉田裕人, 天野秀紀 et al. (2006) 地域高齢者における身体活動量と身体, 心理, 社会的要因との関連 日本公衆衛生雑誌 53 巻 9 号:671-679
- 10) 平井寛, 近藤勝則, 尾島俊之 et al. (2009) 地域在宅高齢者の要介護認定リスク要因 日本公衆衛生雑誌 56 巻 8 号:501-513
- 11) 古谷野亘, 上野正子, 今枝真理子.(2006) 健康意識・健康行動をもたらす潜在因子 日本公衆衛生雑誌 53 巻 11 号:842-849

- 12) 谷口優, 小宇佐陽子, 新開省二 et al. (2009) 身体活動ならびに知的活動の増加が高齢者の認知機能に及ぼす影響. 日本公衆衛生雑誌 56 巻 11 号:784-793
- 13) 高橋和子, 工藤啓, 山田嘉明 et al. (2008) 生活習慣病予防における健康行動とソーシャルサポートの関連 日本公衆衛生雑誌 55 巻 8 号:491-501
- 14) 岸玲子, 堀川尚子.(2004) 高齢者の早期死亡ならびに身体機能に及ぼす社会的サポートネットワークの役割 日本公衆衛生雑誌 51 巻 2 号:79-93

資料1

お達者通信

7月号 平成21年(2009)



クイズの正解
6月号

③梅雨どきの
6月に降る雨

「五月雨」と書いて「さみだれ」と読みます。「五月」は新暦で言うと六月から七月のことで、今で言う「梅雨」のことだそうです。

◆今月の話題 注意1秒ケガ一生活 『国民安全の日』7月1日

◆今月のお料理 『たことチンゲンサイの中華風煮浸し』

◆今月のクイズ 『セタクイズ』

お達者通信は郵便を用いた交流が皆様の健康増進に活用できるか調査しています。返信いただく内容についてはお名前など一切公表しません。また、これらの名前を使って物品の販売など一切いたしません。皆様のケアマネジャー様、ご家族、職員様と郵便を楽しんでいただき、末永くご健康でお暮らしいただくことが目的です。なお、ご迷惑でしたらいつでも中断できますのでいつでもお知らせください。本研究は大阪ガスの研究助成を受けて行います。

監修・責任 関西医科大学公衆衛生 助教 三宅眞理
連絡先 〒570-8506 大阪府守口市文庫町10-15 e-mail:miyakem@takii.kmu.ac.jp
制作 2009年6月20日 ありむらゆみこ・わたなおこ

◆今月のクイズ 『セタクイズ』

セタ(たなばた)の語源はどれでしょうか?

答え ①種機 ②棚機 ③田畑

◆今月の話題 注意1秒ケガ一生活を読んでアンケートにご協力ください

A 緊急連絡先を家に貼っていますか?
答え ① 貼っている ② これから貼ろうと思う ③ 貼らない ④ わからない

B 緊急連絡先を持ち歩いていますか?
答え ① 身につけている ② 財布やかばんに入れている ③ これから持ち歩こうと思う ④ 持ち歩かない ⑤ わからない

はがきの書き方
①手紙が書いた日と返信日を記入。②クイズとアンケートの答えの番号を記入
③ポストに投函した人はどなたですか?該当するほうにレ印を入れてください
□1 はこのはがきを自分でポストに入れた。
□2 は代行者()が投函した。()には家族・介護者など記入。名前は不要です。

〒0000-0000

(表面)

1 手紙が書いた日 返信日
月 日 月 日

2 クイズ 答えの番号 _____

アンケート 答えの番号
A _____ B _____

3 □1 自分でポストに入れました
□2 代行者()が投函

(裏面)

白紙の状態でお送りしますので自由に絵手紙などもお書きいただけます。

お達者通信を送ってくださった方(皆様のケアマネジャー様、ご家族、職員様と郵便を楽しんでください)

返信用はがきにはクイズとアンケートの答えの番号をお書きください!
抽選で毎月10名様にお礼カードをお送りします。

資料2

◆今月の話題 注意1秒ケガ一生活 『国民安全の日』7月1日

◆今月のお料理 『たことチンゲンサイの中華風煮浸し』 2人分

クウリンたっぷりのクコで夏ハチ予防!

【材料】 ゆでたこ 125g 足1本200g
チンゲンサイ 1株 100g
水 1/2カップ
A { 鶏がらスープ 小さじ1杯
ごま油 小さじ1杯
しょうゆ(薄口) 小さじ1杯



【作り方】
① たこはそき切りにする。チンゲンサイは1枚ずつ葉をはがし2cm幅に切る。
② 鍋にAを入れ煮立て、たこ・チンゲンサイを入れ、中火で5-6分煮る。

ごま油の風味で食が進みます! たこはあまり煮すぎず、モリモシやわらかく仕上げましょう。薄口しょうゆで色よく仕上げることがポイントです。http://www.misaki.com/recipe/misaki1128.html

注意1秒ケガ一生活 『国民安全の日』7月1日

高度成長時代の昭和30年代前半に産業災害や交通災害が頻発し、昭和35年に産業災害・交通事故・火災等の防止を図るために国民安全の日が制定されたそうです。だんだん暑くなる時期で事故が多発するために、夏場の一日が選ばれたようです。確かにこのところの暑さでは、頭がポオッとしてしまいますよね。
☆ そんなときはちょっと休憩して、顔でも洗ってすっきり ☆ 気分転換☆
自分に言い聞かせています(笑) また、万が一に備えて緊急連絡先は準備してありますか? よろしかったら、切り取って使ってくださいね! 電話機の横に貼ってくださいね!

緊急連絡先 110番(警察) 119番(消防署) 電話は 持ち替えて!

本人の名前 : _____

住所 : _____

電話番号 : _____ 血液型 : _____

連絡する人の名前 : _____

電話番号 : _____

かかりつけの病院 : _____

電話番号 : _____



「半化粧」「半夏生」(はんげしょう)

毒痛み(どくだみ)科。開花時期7月初旬上の方の葉っぱが名前の通り半分白くなって化粧しているように白くなるのがおもしろいですね。別名「片白華」(かたしろくさ) 名の由来は七十二候の一つ「半夏生」で、夏至から数えて(初日算入)11日目。毎年7月2日頃にあたる。関西ではこの日に夕つを、讃岐では饅頭を、福井県の大野市などで焼き鯖を食べる習慣がある。この頃に降る雨を「半夏雨」(はんげあめ)といい、大雨になることが多いそうです。防災訓練も忘れずに! 備えあれば憂いなしですね。http://ja.wikipedia.org/wiki/



今月でお達者通信も最終号になります。

1年間 ご協力いただき誠にありがとうございました。

これまで皆様からいただきましたお手紙にいつも私は元気をいただきました。この通信をお読みいただいた皆様にご心からお礼申し上げます。これまでの返信のはがきを7月末に集計し、全ての集計が終わりましたら、8月頃にクイズの正解と最終のアンケートを送らせて頂きます。その時に皆様のご意見を頂戴できれば幸いです。ご心配をおかけしましたが、母もようやく元気になりました。どうぞ、皆様も怪我をしないで、お元気でいてくださいね! ご健康とご多幸をお祈りしています。(三宅)

