

1回の訪問時の3つの支援内容

- 各自治体が作成している、介護予防に関する事業に関するパンフレット等に基づいて、通所型介護予防事業や地域のインフォーマルサービスなどの詳細を紹介し、利用希望者する場合は利用申請などの方法について情報提供し、利用につなげる。
- 閉じこもりはもちろん、認知症やうつなどの症状などで、行政の支援が今後必要になった時にはいつでも相談に乗り、対応してくれるという情報や連絡先などが掲載された資料等を使って周知を図る。現在は行政などの支援など必要ないと考えている高齢者が特に対象である。
- 閉じこもりの同居家族に対して、対象者が閉じこもり生活を続けていくと発生しやすいリスクを伝え、高齢者に楽をさせることが高齢者自身の自立をむしろ妨げることを伝える。

3) ライフレビュー（回想法）を用いた訪問プログラム（訪問型介護予防事業）

「保健師等の訪問による支援」で最初に保健師等による訪問を行った際に、今後も支援が必要であるが、通所型介護予防事業への参加には拒否的である高齢者が決して少なくないと考えられる。このような高齢者の中には、身体的には外出できるだけの能力は十分にあるにもかかわらず、その能力が著しく低下していると感じていたり、一人で外出する自信がなかったりしている場合が多い。閉じこもり高齢者では自己効力感（P13\*コラム）が低いことが明らかになっている（芳賀，1997）。人は、ある行動が望ましい結果をもたらすと思えば、その行動をうまくやることができるという自信がある時に、その行動をとる可能性が高くなる（Bandura, 1977）。そのため、簡単な動作に自信がない閉じこもり高齢者にとって、それ以上のレベルの外出行動を促されても拒否するのは当然である。そのため、自己効力感を改善する目的でライフレビュー（回想法）（藺牟田ら，2004）を実施することは健康行動への変容を促すプログラムとして有用である。また、必要に応じて、運動器の機能向上につながるような自宅でできる体操プログラムなども同時に行うことで、生活に不可欠な基本動作にも自信をつけてもらう支援方法である。

