

別添資料 6-1 主体的で継続的な行動変容を促すプログラムの実施のポイント

1)プログラムの効果を知ってもらう

説明会等で運動習慣による認知機能低下の予防効果を知ってもらうことで、対象者がプログラムへの参加意欲が高まる。また、プログラム終了後も自主活動が続けることの意義や効果もあわせて伝える。

2)週に1回程度行う

対象者が運動や認知トレーニング等を習慣化するための知識と方法を獲得し、プログラム終了後も個人やグループで継続してもらうためには、1週間に1回プログラムを実施する。1週間に1回、メンバー同士で実施状況を報告しあうことによって、運動や認知トレーニング等の意欲を高めたり、実施回数を増やしたりするコツを学習し、よりプログラムの実施を習慣化しやすくなる。また、メンバー同士、直接会って活動する頻度が多いほど、メンバー間の信頼関係が構築しやすい。

3)6名程度のグループ単位で運営する

メンバーの主体的で活発な活動を促進するために、プログラムはグループ単位で運営するとよい。グループのメンバーは毎回固定し、6名程度にすれば、信頼関係も構築しやすい。また、プログラム終了後もグループ単位で自主活動を継続していけるように、住所の近いメンバー同士で編成するとよい。

4)テキストを使用する

支援者だけがプログラムの実施内容や予定を把握しているというやり方では、メンバーはプログラムに対して受身的になりやすい。メンバーにもプログラムの実施内容や予定がわかるテキストを提供し、より主体的な活動を促す。

5)行動変容理論を活用する

無理なく着実に運動や認知トレーニング等を習慣化してもらうために、行動変容の理論を活用してすすめるとよい。たとえば、アプリを活用して自分の運動量や認知トレーニングの実施回数を記録したり(セルフ・モニタリング法)、他のメンバーから実施回数を増やすコツを学んだり(モデリング)、最初から高い目標を立てずに低い目標を徐々に達成して最終目標に近づけていく(スモールステップ法)などの方法が有効である。

6)話し合いや作業はメンバー同士で行う

主体的なグループ活動を促し、自己紹介や実施の記録の報告などの話し合いは、メンバー同士で進めてもらう。また、役割を分担する機会を多く設けると、自然に信頼関係や支援関係が構築され、プログラム終了後も自主活動が継続されやすい。

7)プログラム実施期間中に自主活動の準備をしておく

プログラム終了後も自主活動が継続できるように、プログラムの実施期間中に、自主化した後の活動場所、いつ集まるか、どのような活動をするか、地域で一緒に活動できるグループとのつながりを作る工夫等について話し合っておく。複数のグループで、合同イベントなどがしやすいように連絡先の交換をしておくのもよい。また、すでに自主活動をしているグループが地域にあれば、仲間に加えてもらうとよい。

8)自主活動の状況をモニターし評価する

プログラム終了後、1、2ヶ月に1回程度でも、グループの自主活動の様子について見学・報告をしてもらうような機会を与えるとよい。自分たちの活動が認められていると認識することは、活動を続けていく上で励みになる。また、自主活動グループの活動状況を広報誌やマスコミに取材してもらい、活動の存在を地域に知ってもらうのも効果的である。もし、自主活動が継続できていないグループがあれば、どうすればうまくいくか相談にのることも大切である。

9)活動報告会・交流会を開催する

プログラムが終了して半年後、または1年後に、自主活動グループ全体の活動報告会や情報交換会などのイベントを実施するとよいであろう。イベントの開催が活動継続の励みにもなり、他との交流や連携が生まれ、さらに自主活動が活発になる効果が期待できる。

10)ICTを活用する

日常の活動性を向上するために歩数計等のウェアラブルデバイスやスマートフォンのアプリケーションを使った自己管理下での活動促進をプログラムと併用、もしくはプログラム終了後に活用する方法もある。例えば、国立長寿医療研究センターが開発した「オンライン通いの場」アプリ¹は高齢者の身体、認知、社会的活動の促進のためのコンテンツが含まれており、介護予防対象者に活用できるツールの一つである。

¹ 「オンライン通いの場」アプリに関する詳細及びダウンロードは以下の URL のリンク先を参照されたい。
(<https://www.ncgg.go.jp/ri/lab/cgss/kayoinoba/index.html>)