

高齢化社会における指導者養成(横浜市)

についての一考察(第2報)

○角田 亨子(淑徳保育生活文化専門学校)
 松浦三代子(東京女子体育大学)
 大森 雅子(東京女子体育大学)

高齢者体操スポーツ, レクリエーション推進員, 指導者養成, 意識調査

I 目的

着実に高齢化社会の波がおしよせ、最長寿命国となり、健康意識が、高まっている。

横浜市民生局老人福祉課においては、高齢者が増大しても、活気のある街づくり、自分の健康は自分で作るもの、寝たきり老人にならないように、連帯意識の高揚を計る願いで、100万人の健康増進を目的とし、「高齢者体操、スポーツ及びレクリエーション推進員」制度が発足した。その現状を第1報で報告した。

現在は地域住民の健康増進に一役を担っている。高齢者地域健康体操、レクリエーション教室が、横浜市14区に、1区、1ヶ所の割合で開設され(本年度は2ヶ所の予定)教室数は増加している。

第2報では、これらの教室で指導している高齢者体操、スポーツ推進員のボランティア活動をふりかえり、地域の高齢者の参加状況を把握することにより、高齢者の為の指導者養成の推進を計る基礎資料としたい。

II 調査の設計

この調査は、次のように設計実施した。

- (1) 調査地域 横浜市全域
- (2) 調査対象 高齢者体操、スポーツ、レクリエーション指導者養成講座修了者
 高齢者地域健康体操、レクリエーション教室受講生
- (3) 調査方法 質問紙法による
- (4) 調査期間 昭和59年8月24日～9月8日
- (5) 回収結果 有効回収数 推進員 60名(100%)
 受講生 208名(90.43%)
 未回収数 推進員 0名
 受講生 22名(9.57%)

III 調査結果

1) 高齢者体操、スポーツ推進員について

横浜市民生局老人福祉課において、高齢者を対象として、老人体操、スポーツ振興事業の生きがい対策の一つとして、体操、スポーツ推進員を養成し、3年目を迎え、初期の目的を着実に歩みつけている。

また、横浜市14区全域に最低1ヶ所ずつ、教室が設定されている。現在指導に当たっている推進員は33名であり、養成講座修了後は、自分の地域を中心に活動する。という約束があり、13名は行政サイドで開設した教室で指導に当たっている。残り20名は地域住民の要望の下に開設し、そこで指導に当たっている。地域住民の要望も多く、年々、教室数も増えている。

表1より、推進員および、受講生の年齢をみると、60才代が共に多い。また推進員の最年少50才(女性)、最年長78才(男性)、受講生の最年少41才(女性)、最年長82才(男性)であり、最年少の推進員より若い受講生がいる。

表1 対象性別・年齢別内訳

対象	推進員		受講生	
	人数	%	人数	%
40代	0	(0.00)	8	(3.85)
50代	4	(6.67)	35	(16.83)
60代	40	(66.67)	102	(49.04)
70代	16	(26.67)	55	(26.44)
80代	0	(0.00)	2	(0.96)
未回答	0	(0.00)	6	(2.88)
計	60		208	
平均年齢	66.68才		64.48才	

平均年齢をみると、推進員よりも、受講生の方が若い結果がみられた。

2) 受講生の家族構成

受講生の家族構成をみると、1人住い、16人(7.69%)、夫婦住い、61人(29.32%)、子供と夫婦同居86人(41.35%)、子供と夫、妻のいずれか一人身で同居45人(21.63%)。

表2 家族構成

家族構成	人数	%
1人住い	16	(7.69)
夫婦住い	61	(29.32)
子供同居(夫婦)	86	(41.35)
子供同居(夫や妻)	45	(21.63)

全体をみると、夫婦健在のカップルが147人(70%)である。受講生の平均年齢64.43才を合わせて考えると、好ましい傾向と思われる。核家族の話題の多い今日、本地域は、比較的孩子と同居の形態が多くみられた。一方、夫婦のみの生活も61組(29%)という数値は注目される。

3) 体操、スポーツとのふれあい

養成講座3年目を迎えた現在、推進員の体操、スポーツとの関わりをみると、3年目が最も多く20名、また17名が10年以上の経験を持っていることが注目された。

受講生をみると、118名(56.73%)約半数は、高齢者地域健康体操、レクリエーション教室が、体操、スポーツとの体験が始めてであり、64名(30.77%)が2年目である。この世代の人々には、スポーツとのふれあいなど、大変厳しかったのではないかと推察される。

なお、推進員は、10ヶ月間、週2回、実技90分、理論90分を受講し、70%の出席率を持って修了となる。

第1期生は、地域のボランティア活動、老人クラブ等の役職をつとめ、リーダーの経験はあるが、比較的、体操の経験は乏しい。

第2、3期生に至っては、体操経験が、第1期生よりも高い数値を示したのは、現在開催されている教室に参加しており、そこから推薦された者が多いためである。

4) ① 体操教室に参加した動機

項目	対象	受講生22名
自主的		90名 (43.27%)
友人に誘われて		56 (26.92)
友人に誘われて		62 (29.81)

教室の開設は、横浜市14区全域に1区1ヶ所の割合いで開講されている。受講生は自分の地域の教室へ参加しやすい状況に配慮されている。

その参加の動機を見ると、公報を見て自主的に参加した90人(43.27%)が最も多く、推進員に誘われて、62人(29.81%)と約30%の者がみられたことは、推進員の熱心な活動状況がうかがわれる。一方、友人に誘われて56人、推進員に誘われて62人、合わせて118人(56.73%)の半数以上が、人に誘われて、と回答していることは、高齢になって、自ら身体を動かすことに挑戦することの大変さ。からと思われる。又、今後のPR方法を考えてみる必要があると思う。高齢者は文字を読むことが少ないので、閲覧板の利用、公共機関の掲示板を利用し、一人でも多くの人に、体操、スポーツ教室の開講を知らせることが大切である。

② 参加の理由

項目	対象	受講生22名
健康に気をつける		180名 (86.54%)
仲間を求めたい		22 (10.58)
無理なから		6 (2.88)

参加の動機では、半数の者が人に誘われて、と回答していることから、どのような理由の内容が揚げられるものかみた。

その結果、健康になりたい180人(86.54%)と圧倒的に大きな数値をしめしている。暇だから参加した。という回答は若干6人にすぎなかった。受講生の多くは日頃健康でありたいと願い、意義ある毎日を過ごしている様子が、表から読みとることができる。

5) 指導の為の学習方法

項目	対象	推進員60名
1 市主催研修		40 (66.67)
2 仲間研修		37 (61.67)
3 仲間研修		84 (56.07)
4 市の研修		22 (36.67)
4 TV放送		22 (36.67)
6 雑誌読取		10 (16.67)
7 新聞		8 (13.33)
8 その他		2 (3.33)

横浜市では、養成講座修了後、推進員のために、半日講習を年4回、開講し、実技研修、講義を行ない、ワークショップ方法を取り入れている。そこで、表5より、推進員の学習方法をみると、37名は、仲間が指導している教室に参加し、身体を動かし、体力、技能の保持と共に、指導法の学習をしている結果があらわれた。

次に、推進員の第1期生と第2期生を比較すると、第1期生は、比較的、体操経験の少ない者が多いため、市の研修会を中心に学習している。

第2期生は、体操経験の長い推進員が中心となって、自主的に学習する機会を持っている。以上の結果から、学習方法、内容の違いはある。しかし、地域での健康体操教室の指導にあたっては、推進員が、第1、2期生の混合組であることから、市の広い指導ができ、良い結果を生んでいる。

6) 推進員継続の意志

項目	対象	推進員32名
楽しくやる		31名 (57.69%)
楽しくもやる		1 (1.67)
やめたい		0 (0.00)
やめたい		1 (1.67)

推進員継続の意志は、1年以上の指導経験のある推進員33名を対象として調査した。1名を除いて、他32名は、体力が続く限り楽しく推進を続けたい。と回答した。1人の止めたいと回答した理由を調べると、技能不足、指導力不足を訴えていることが解った。推進員の多くは、いかなるトラブルが生じても、根気よく、その問題解決ができるあたりからも、今後、ますます期待できるものと思われる。

7) 健康管理について

推進員の健康状態をみると、高齢者特有の持病がある、(14名)と回答しているが、定期検診に通院する程度で、日常生活には支障をきたしていない。また、過去1年間に通院した者が10名で、内容は、定期検診、骨接、風邪等である。

健康管理をみると、推進員、受講生ともに、1位は体操教室に通う。とあげており、次に、両者に多少の違いはあるが、散歩やゲートボール、ラジオ体操、自然食品等をあげている。以上より、彼等の健康は、運動のみではなく、食生活にも高い関心を示していることが解った。

8) 健康のイメージ

項目	推進員40名		受講生22名	
	名	%	名	%
肉体的	43	(71.66)	29	(13.94)
精神的	46	(76.66)	75	(36.05)
社会的	4	(6.66)	0	(0.00)
その他	0	(0.00)	7	(3.36)
無回答	7	(11.66)	91	(43.75)

高齢者はイメージとして、健康をどのように、とらえているのか。調査対象者に記述していただき、それを肉体的、精神的、社会的の三領域に分類し、まとめてみた。その結果、推進員は、健康という言葉から、肉体的

に関する項目では、身体が自由に動く。人の世話にならない。43人(71.66%)。精神に関する項目では、毎日が、

楽しい。幸福感がある。46人(76.66%)と、あげられた。
受講生も推進員と同様に精神に関する項目が最も大きな数値をしめた。75人(36.65%)

一般に老化は身体から、と言われているので、肉体に関する領域の数値が大きくなると思っていた。しかし精神的領域の数値が大きくなったことは、彼等が比較的元気な身体を持ち主で、毎日が楽しくありたい。その日が楽しければ、幸福感でいっぱいになる。と書き添えて、そのような気分になれることが健康である。と回答した者もいる。

9) 老いの自覚

項目	推進員 46人	受講生 97人
あり	46 (76.67)	97 (46.63)
ない	14 (23.33)	56 (26.62)
無回答	0 (0.00)	5 (2.64)
計	60 (100.00)	208 (49.91)

項目	推進員 46人	受講生 97人
肉体的	67 (46.67)	109 (112.97)
精神的	37 (26.45)	83 (85.97)
社会的	0 (0.00)	2 (2.06)

補註: 無回答あり

第8表より、老いの自覚をみると、受講生よりも、推進員の方が肉体的老いの自覚に高い数値をしめた。指導者は、自分自身の身体についての理解が高いため、と思われる。

内容を見ると、視力、聴力の低下(指導者, 61.19%), 受講生 (52.29%) である。精神的老いの自覚では、記憶力の低下をあげたものが多かった。

また両者を比較してみると、推進員の方が高い数値をしめた。しかし、受講生側に無回答の者が半数以上、114名(54.80%)もあったことは、無視することはできない。

10) 推進員と受講生の若さのイメージの違い

項目	推進員 N=46 (%)	1 N=30 (%)	2 N=20 (%)	3 N=20 (%)	合計 N=70 (%)
感じる	13 (100)	14 (70)	14 (51.85)	41 (68.33)	
感じない	0	6 (30)	11 (40.74)	17 (25.33)	
無記	0	0	2 (7.40)	2 (2.73)	

推進員は、自分の身体について比較的理解していることは、調査の上で明らかにされた。ここでは、同世代に属する推進員に、自分と受講生と、どちらがイメージとして若く見えるか。その回答を求めた結果である。

1期生は全員、2期生は14人(70%)、3期生14人(51.85%)と、指導経験の長いグループから順にイメージとして、自分の方が若い。と思っしていることが解った。1期生は、100%若さに対する自信が見られたが、これは、身体的なものばかりでなく、指導技術に対する自信が、このような

結果となって表われたものと思われる。

11) 余暇活動の欲求

種別	推進員 60人	受講生 208人
0	15 (25.00)	117 (56.25)
1	14 (23.33)	40 (19.23)
2	16 (26.66)	15 (7.21)
3	8 (13.33)	12 (5.76)
4	6 (10.00)	16 (7.69)
5	1 (1.66)	3 (1.44)
6	0 (0.00)	2 (0.96)
7	0 (0.00)	1 (0.48)
8	0 (0.00)	1 (0.48)
9	0 (0.00)	0 (0.00)
10	0 (0.00)	1 (0.48)

高齢者こそ余暇に生きる人達、と言っても過言ではない。この余暇をどのように過ごしたいと思っているかを見た。

推進員は、時間があれば1位に旅行(36人) 2位に園芸(23人) 3位にボランティア(22人) 4位にTVをみる(17人) 5位に社交ダンス、フォー

受講生は 1位に旅行(119人) 2位にTVをみる(64人) 3位に手芸、洋裁(61人) 4位に園芸(60人) 5位に社交ダンス、フォークダンス(42人)

である。調査対象の88.86%が女性のためである。また、推進員のボランティア活動に参加したい。

という欲求がみられたことは注目される。

IV 今後の課題

以上の結果から、受講生は、地域社会中心の生活が多い為、横浜市は、健康に対する関心を持たせると共に、推進員自身も熱心に受講生の勧誘(43.27%)をしており、受講生は増加している。

受講生は、推進員の人柄が良い(92.31%)からと、同じ世代の指導者に充分満足している。

参加した結果も、身体が快適になり(63.46%)気分の良さ、を回答した。

横浜市民生局老人福祉課は、当初から相互扶助、という観点から、高齢者の指導者が必要。と考えたこ

とは、推進員、受講生ともに満足を与え、観点は違いながら、生きがいを与えたことは、事実である。

当初心配された、推進員の高齢化問題も、2期生、3期生に至っては、開講されている体操教室参加者からの推薦があり、確実に後継者が育っており、解決されている。

推進員は、初期の間は大変そうであったが、学習を重ねるに従い、過去の経験が身体をとおして蘇り、心身ともに元気を取りもどし、勇気づくものである。

推進員は、この養成講座を修了すると、体育、スポーツ推進員をつとめる。と同時に地域のボランティア活動にも、積極的に参加するようになる。

横浜市も確実に高齢者の人口が増大している。

体操、スポーツ、レクリエーションを通して、健康で生きがいのある生活を営むために、推進員が大きな役割を果たしていることは、確かに認められる。

老後生活に最も大切なことは、健康を保持することである。健康を保持するためには、今日いろいろな方式がある。しかし自分に最も適したものを見つけ出すことは大変である。横浜市で実施している、体操、スポーツ推進員制度は、高齢者の健康管理の一方策としてはよかった。

今後は、指導者のマンネリ化を予防するための対策を考え、

第1は、推進員自身が高齢者の特性を理解すること、また老化の自覚も大切である。

第2は、教材の提供、技術の指導とクリニック、または、体操をはじめ動きの創作方法等に至る再教育、の機会を定期的に催すことが必要である。

第3は、指導手当の支給が考えられる。推進員の大半は職業は持っていない。今後高齢者の人口の増加は確実に予測できることであり、推進員が行動しやすいように、必要経費の一助を考慮されること、が望まれる。

健康で生きがいのある生活を営むためには、一人の力では限界があり、家庭を中心とした地域社会、そして行政の協力が大きな役割を果たすことになる。

行政サイドは、予防医学の立場から、健康体操教室の数を増やし、多くの地域住民が参加しやすいような環境の整備が期待される。