

## 高齢者健康・レクリエーション教室参加とその効果(II)

○小俣里知子 田中鎮雄 増田 慧 今野 守 武田正司  
(日本大学)

### 高齢者、健康・レクリエーション教室、生活史、参加効果 目的

高齢者における健康阻害や体力減退等の身体的機能の後退は、役割遂行能力の低下や人間関係の消極化等の加速にみられるように、高齢者に行動内容の制限を強いるばかりでなく、生きがい感に満ちた生活意欲をも疎外する切実な問題の引き金になってきた。このため高齢者の健康・体力の維持管理の方法としての運動処方<sup>1)</sup>が注目・奨励されて、ジョギング人口、ゲートボール人口の急増などにみられるように、スポーツを日常的に実践する高齢者がかなりの数にのぼってきている。厚生団主催の「高齢者健康指導教室(以下「教室」という)」においても「教室」参加者に対するフィジカルレクリエーションの指導をプログラムの中心に位置づけ、各種運動・スポーツについての正しい理解とその実施方法などについて重点的に指導してきた。<sup>1)</sup>

われわれは、「教室」参加者を対象に①参加動機や②参加効果に関する研究をすすめて、個人的な達成課題をもつ参加者が、多様な参加効果を高く評価している事定を明らかにしてきた。しかも継続的な参与観察から、「教室」参加者の運動・スポーツ志向はきわめて強く、その意欲的な参加姿勢からみても、まさに「教室」参加者は彼ら自身の高齢期を人生の完成期(Culmination)としてとらえている人々ではないかと改めて認識させられるようになってきた。

上述の研究結果および認識をふまえ、本研究は高齢者に対する健康指導ないしはフィジカルレクリエーション指導の意義について、生活史的視点と生活空間論的観点をクロスさせながら再検討を試みようとするものである。

### 方法

調査対象：昭和60年静岡県沼津市厚生年金休暇センターで開催された「高齢者健康指導教室」参加者41名のうち、熱心な参加者で調査協力依頼に心よく応じた5名をサンプルとした。

調査期日：昭和62年5月～7月

調査方法：面接法

ライフステージを学習期、建設期、完成期に三分し、自由な雰囲気での対話形式を維持しながら、各ステージにおける家庭生活、学校生活または職場生活、および余暇生活の実態把握につとめた。完成期(高齢期)については特に家族構成、居住状況、保健行動および余暇行動の実態を把握する中で「教室」参加の意義を確かめ、「教室」参加に伴う身体的、精神的、社会的効果を明らかにするよう面接をすすめた。

### 結果と考察

#### 1. 「教室」参加者のライフヒストリー

「教室」参加者のライフヒストリーを出生から公教育終了までの間を「学習期」として、その後定年退職までの間を「建設期」としてとらえ、これら「学習期」および「建設期」の様態を記述したのが表1である。

表1の「学習期」についてみると、まず5事例に共通して当時としては農村地域の比較的豊かな家庭に生まれ育った様子が理解できよう。また、農繁期などに家業を手伝うかたわら活発に遊んでいたことが示唆される一方、尋常高等小学校までの「体育」好きの様子や運動会を含む地域行事参加に積極的であったことが読みとれる。しかも5事例それぞれに個性的、主体的な各種スポーツ経験の認められる点が注目される。

公教育終了後の彼らはそれぞれの職業に就いていく。しかし、その実際はかなり厳しく、第二次世界大戦中はその影響を直接・間接的に受け、戦後の混乱期と経済成長期をひたむきな努力で乗り切ってきた様子が明白に認められる。特に、転職を余儀なくされたN氏や戦争が原因で夫を失ったMさんにとっては、当時の厳しい社会状況下ではまさに「余暇」のない毎日であった。T氏、O氏、Uさんの場合も同様に運動・スポーツ活動を含む日常的なレジャー・レクリエーション行動はほとんど認められず、職場や地域の行事参加が数少ない楽しみであった。このような仕事中心の彼らの「建設期」は我が国戦後経済の再建過程における国民生活を象徴するものとして注目しなければならないのである。

#### 2. 「教室」参加とその効果

5事例のライフヒストリーにみるごとく、彼ら的高齢期は仕事から解放されたいわば「余暇期」であるといっても過言ではないであろう。しかし、彼らは高齢期においてもかなり意欲的な姿勢を保持し続けているのである。「教室」参加もその表れであるとみてよい。

表2は「教室」参加の効果を表したものである。

(T氏の場合)

T氏の「教室」への参加姿勢は非常に意欲的で休まず出席し、指導者のアドバイスを素直に受容し、忠実に実践するタイプであった。「毎朝歩くこと」「たばこをやめる」「できるだけ車を利用しない」などのことが主体的に実践されたのである。このような生活実践が効を奏してか、慢性疾患が完治したことで、ますます運動の重要性に対する認識を新たにする結果になった。「教室」で学習した運動を妻にもすすめる一方、孫との遊びにも積極的になるなど、

表1 「高齢者健康指導教室」参加者のライフヒストリー

ライフステージ	T 氏 (66歳)	Mさん (68歳)	N 氏 (79歳)	O 氏 (72歳)	Uさん (74歳)
家庭生活	○静岡県静岡市の農村地域で生まれ育つ ○家は農業を営む小作人を含む地主で暮らしてはいる ○家族は両親、兄、妹、弟の7人家族	○長野県佐久市の農村地域で生まれ育つ ○家は農家の仲買人で暮らしてはいる ○家族は両親、兄、妹、弟の7人	○静岡県裾野原郡吉田町の農村地域で生まれ育つ ○家は乗合馬車及び便利屋の元締を兼務し暮らしてはいる ○家族は祖母、両親、兄3人、姉2人の10人	○沼津市東桂町の農村地域で生まれ育つ ○家は農業を営む小作人を含む地主であり暮らしてはいる ○家族は両親、兄、弟3人、妹の8人	○静岡県富士宮市農村地域で生まれ育つ ○家は農業を営む小作人を含む地主であり暮らしてはいる ○家族は両親、兄3人、姉4人、妹、弟の12人家族
学校生活	○尋常高等小学校を卒業 ○学校では、よみかき、算術、体操、かけっこ、柔道、及び種々な習字の習得が得意であった ○10校連合運動会でのリレーの選手として活躍した	○尋常高等小学校を卒業 ○借讀教育会が作った独自の教科書を使用した ○体操、地理の学習が印象深い ○体操は、かけっこ、テニス、卓球、スケート等をする	○尋常高等小学校を卒業 ○学校ではよみかき、そろばん、体操、唱歌、図画などを習う ○体操は整列を中心とした兵式体操が主で他にマラソン	○F高等女学校卒業 ○小学校で特に印象的なのは4年時に音楽で音階学習をしたこと ○運動を好み特に走ることが得意として体育学校を志した ○幼児教育を志した女学校時代は音階を誦める生徒として注目される ○女学校時代にテニス、バスケットを経験し、その他に砲丸投げ、やり投げ、幅跳びの選手として活躍	
余暇生活	○当時の遊びでは、まりつき、お手玉、こみ上げ、とんぼとりなどの遊びをした ○地域の歌舞伎役者であった父親の影響を受けてお祭りの時には芝居や踊りを観望した ○田圃では田圃、田の草とり、稲刈りなどの手伝いをした	○遊びは、山で木のぼり、チャンバラ、川で遊ぶこと、他棒打ち(野球)をやる ○お祭りで踊ることを楽しむ ○地域の行事では村の天神様のお祭りや村の卓球台を使用して卓球を楽しむ ○運動会には家族ぐるみで参加 ○家業の忙しい時はくわつみ、炊事の手伝いをする	○遊びは、めんこ、風あげ、高足(竹馬)、とんぼとり、水でつぼや ○マラソン選手の兄に影響され自分も好きになり学校から帰ると毎日走った ○年2回の地元祭りの他、親せきのお祭りに行くことが楽しみ ○青年時代は盆おどり、祭りに参加した思い出 ○いそがしい時は、田の草とり、稲刈り、畑仕事などの手伝いをした	○遊びは山で「競争ごっこ」をした	
家庭建設	○学校卒業後東京に奉公(大工)にて6年半後自転車屋で6年間営業する ○昭和17年8月東横町(沼津)に入社 ○同年8月入社静岡(沼津)にて3年間 ○服役中夫婦を頼る(現在まで後遺症として残る)	○学校卒業後東京の看護学校を卒業し看護婦となる ○昭和17年勤務(夫は会社員) ○昭和20年夫死亡(復員後結婚性根絶)として派遣 ○T機械(沼津)診療所に勤務(15年間) ○精神施設の看護婦(15年間) ○1人職の業者と生計をたてるため精一杯働く	○中学中退後静岡の専門学校の指導員養成所へ入る、F組に入社 ○昭和19年30歳で結婚 ○昭和17年M物産へ入社 (D材紡績工場長付建設員として派遣) ○昭和24年沼津工場閉鎖、退社 ○昭和24年N製薬株式会社沼津配給センター工場を創業 ○昭和25年タンポン工場を東京で友人と共同して始める ○同年N組(化工業設立(沼津))し現在長男が後を継いでいる	○昭和9年小学校の音楽、国語の教員となる ○昭和12年結婚(夫は中学校教員) ○昭和18年NHK合唱コンクールに東部代表として出場し小学校音楽教育に情熱をそそぐ ○地域の青年学級の歌唱指導をする一方個人レッスンも行い多くの教え子を育てる	
職場生活	○生計を立てるために精一杯働く ○会社内での就業時間は常にトップ ○日常の楽しみは好まれ、土地を買い、家を建てること ○その後妻の病氣(結核)で貯金を使い果たす	○楽しみは時々子供と教育映画をみることに ○お祭りや会社の忘年会などには必ず子供をつれて参加 ○昭和52年58歳で定年	○サラリーマン(M)時代は采玉部に精をおく ○会社の行事には積極的に参加 ○仕事を忙しかつたが休みに子供とよく遊ぶ時間をとる	○仕事以外で外にでるのが大好きなため子供とは家でたまに遊ぶ程度 ○紙巻は部屋で年1〜2回行われる映画をみる他に盆おどりやお祭りに参加	○わが子にも音楽教育をし、発表会には家族でかけ映画をみたり、食事を楽しんで楽しむ ○昭和43年58歳で定年

表2 「高齢者健康指導教室」参加とその効果

T氏 (66歳)	Mさん (68歳)	N氏 (79歳)	O氏 (72歳)	Uさん (74歳)
<ul style="list-style-type: none"> <li>○妻、息子夫婦、孫2人の6人家族</li> <li>○「教室」参加当初の健康状態               <ul style="list-style-type: none"> <li>・せき・たんがでる</li> <li>・動悸息切れがする</li> <li>・ねつきが悪い</li> <li>・体のふしぶしが痛む</li> <li>・胃腸の具合が悪い</li> <li>・座骨神経痛がある</li> </ul> </li> <li>○「教室」参加の目的は持病の座骨神経痛を治すこと</li> <li>○「教室」指導者のアドバイスにより毎朝歩き万歩計を記録する</li> <li>○たばこをやめる</li> <li>○習った体操を肥満ぎみの妻にもおしえ一緒にやる</li> <li>○妻のために食生活のアドバイスをやる</li> <li>○乗り物を利用しなくなった</li> <li>○歩くことにより、大腸炎、座骨神経痛が治る</li> <li>○神経痛が治り孫と遊べるようになった</li> <li>○老人クラブの旅行にもいけるようになった</li> <li>○旅行先でも体操や歩くことをかかさない</li> <li>○人間関係が拡大され気分が若がり他人とのふれあいが楽しいものになった</li> <li>○ゲートボールの審判の資格をとり老人クラブのリーダーとして活躍</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○娘夫婦、孫2人の5人家族</li> <li>○「教室」参加当初の健康状態               <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぜをひきやすい</li> <li>・頭痛がある</li> <li>・肩がこる</li> </ul> </li> <li>○習った体操を家で行う</li> <li>○娘と夕食後1時間半の散歩(45分間は早足)</li> <li>○毎日万歩計を記録</li> <li>○まだまだ動けるという自信を得る</li> <li>○引込み思案だったのが老人会の社交ダンスや「カラオケ」などにすすんで参加</li> <li>○婦人学級で体操の模範演技をする</li> <li>○仲間がふえ性格が明るくなった</li> <li>○健康のため畑仕事にも精を出す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妻、息子夫婦の4人家族</li> <li>○「教室」参加当初の健康状態               <ul style="list-style-type: none"> <li>・尿の出が悪い</li> <li>・疲れを感じる</li> <li>・のどがかかわく</li> <li>・高血圧症、狭心症の既往歴あり</li> </ul> </li> <li>○「教室」に参加し疲れを感じなくなった</li> <li>○なるべく歩くようにしている</li> <li>○常に医師に検診してもらっている</li> <li>○年をとることを気にしなくなった</li> <li>○仲間との出会いによって人間の巾が広がった</li> <li>○気分よく友人と話せるようになった</li> <li>○慈善の精神を態度であらわすように自ら努める</li> <li>○余暇は自分の健康のために有効に使うことを知った</li> <li>○講演をよく聞きに行くようにしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○妻、息子夫婦、孫3人の7人家族</li> <li>○「教室」参加当初の健康状態は極めて良好</li> <li>○7年前からゲートボールを毎日実施</li> <li>○食事に注意(食べたいものを食べ野菜を多くとる)</li> <li>○タバコは3日間で1箱に制限し酒もひかえる</li> <li>○常に体を動かすように努める</li> <li>○健康で体力にも自信がある</li> <li>○「教室」で習った体操や栄養のとり方を妻や孫にも教える</li> <li>○わずらわしかった孫との遊びも今は毎日の楽しみになる</li> <li>○老人会の諸活動にも積極的に参加</li> <li>○親しい仲間がたくさんできた</li> <li>○無口な性格がおしゃべりになった</li> <li>○毎日の野菜づくりは健康維持のための運動</li> <li>○充実した楽しい家庭生活を送っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1人暮らし(3人の娘は結婚、夫は8年前に死亡)</li> <li>○「教室」参加当初の健康状態は良好</li> <li>○毎日できるだけ多く歩くことに努める</li> <li>○万歩計の目標歩数に満たない時は入浴前に竹踏みや足踏みをして歩数をふやす</li> <li>○仲間に合わせて一緒に体操をやるのが楽しみ</li> <li>○親しい友人ができた(Tさん、Hさん、Sさん)</li> <li>○「教室」で学習したことを必ず電話で娘や孫に報告</li> <li>○孫とあった時は一緒に腹筋運動や体操をやる</li> <li>○周囲の人に歩くことを積極的にすすめる</li> <li>○「教室」参加の仲間と合唱グループをつくり指導的存在として活躍</li> <li>○今でも作曲活動を続けている</li> </ul>

家族関係への影響も少なくない。また、悩みの種であった大腸炎の完治によって旅行への参加が可能になり、ゲートボール審判の資格をとって地域老人クラブのリーダーとして活躍するなど、社会参加にもより一層意欲的になっていった。しかも、このような社会参加が、T氏に「気分が若がり」「ふれあいの楽しさ」を満喫させる機会として機能していることは十分に理解できるところである。

〔Mさんの場合〕

看護婦を定年退職した現在でも、2人の孫と娘夫婦の5人家族で暮すなかで、Mさんは自分自身や家族の健康にはかなりの配慮をしているようである。娘と夕食後の散歩も、家族ぐるみの運動の実践を旨としたものであり、「教室」参加が家族の協力と理解に支えられている様子を十分にうかがい知ることができる。こうした家族の態度は地域の老人会や婦人学級などへのMさんの参加を可能にした。そして偶然の機会にデモンストレーターとして大役を果たしたことが動くことへの自信をますます高めさせたようである。さらに毎日の畑仕事も健康維持のために役立っていることを正しく認知するなど、「教室」参加によって健康生活の実践がより一層豊かで効果的なものになっていったことは疑いない。

〔N氏の場合〕

余生を「自分の健康のために有効に使うこと」を主張するN氏の考えはきわめて現実的、合理的であると言えよう。

「教室」への参加はこのようなN氏の考えを一層具現化するものであった。事実、運動の実施による体調の好転やそれに伴う精神面の充実、「気分よく友人と話せるようになった」「慈善の精神を態度であらわすように自ら努める」にみられるように行動面の変容など、かなり幅広い効果が認められたのである。

〔O氏の場合〕

34年間の会社勤めを終えたO氏は、きわめて健康でその頃から始めたゲートボールも今では日課となっている。「教室」参加後のO氏は、「食事に注意し」「たばこ、アルコールをひかえ」「常に身体を動かすように努める」など健康づくりに気をくばり、健康感にあふれ、しかも体力に一層自信をもつようになってきたのである。そして家族にも「体操」や「食事の改善」をすすめるようになり、孫との遊びも楽しみに変わってきたことなど、家族関係にも好ましい影響を及ぼしたことは間違いない。地域老人会への参加は、親しい仲間づくりに役立ち、特に仲間との楽しい会話は無口で内向的な性格を一変させたのである。今ひとつ、O氏は、「現在の家庭生活が充実した楽しいものである」と話している。このようにO氏の場合は「教室」参加に伴う態度変容、家庭生活や社会参加への波及効果が明確に示された事例として注目すべきであろう。

〔Uさんの場合〕

夫が8年前に亡くなり、3人娘はすでに結婚、現在は一

人暮しの生活である。このためUさんは自分の健康は自分で維持管理しなければならないと真剣に考えるようになったのである。高齢者のための健康づくり教室はこのようにUさんにとって格好のプログラムとしてうけとめられたのであった。「教室」に参加するようになってからのUさんの日常生活は、「体力づくりのため」の多様なプログラムを意欲的に組み込んだものであるとみることができる。また新しい人々との出会いは、新たな喜びと人間への理解を深める機会を与えてくれたようである。しかもUさんの指導する合唱グループに「教室」参加の仲間も加わり、合唱グループ活動をとおして、一層その親和関係を深めていることも見逃せない事実である。

#### 要約と結論

高齢者「健康指導教室」への熱心な参加者5名を対象に彼らのライフヒストリーと「健康指導教室」との関係について調査分析した結果、次のような知見を得た。

- 1) 「学習期」で運動遊び、スポーツ活動が「体育」として行われてきたのに対し、「建設期」では、労働中心的生活志向傾向がきわめて強く、日常的なレジャー・レクリエーション行動や運動・スポーツ行動はほとんど認められない。
- 2) 一方、高齢期をむかえた彼らは、「建設期」の仕事に対する真剣な姿勢にも劣らぬほど健康維持管理に対する達成動機はきわめて強く、学習した運動を生活化することに積極的である。
- 3) 「健康指導教室」参加とフィジカルレクリエーションを大幅にとり入れた日常的健康生活の実践に伴うphysical, mental及びsocialの効果は著しく、一人ひとりがそれぞれの生活現実に即してきわめて高い評価をしている。
- 4) 高齢者「健康指導教室」の参加効果は、達成動機の強さ、真剣な学習態度に対応するばかりでなく、数年次にわたるなど継続的に参加することの効果の著しい点に注目すべきであろう。
- 5) 「健康指導教室」参加に伴うphysical, mentalな効果が健康体力への自信を強化し、一層の自己実現や社会参加に意欲を燃やすなど、Re-Socializationにも一層の進展が示唆されて興味深い。

以上のことから高齢者を対象とした「健康指導教室」のもつ機能にははかり知れないものがあることは疑いない。しかし「教室」の機能をより一層高めるためには、指導者自身が高齢者一人ひとりのphysical, mental及びsocialな特性を熟知するとともに、参加者の自己開発や社会参加に対するいっそうの啓発を意図しながら、それぞれに適合した指導内容・形式等を工夫しなければならないことを明白に示唆しているものと思われる。

#### 文 献

- 1) 小俣里知子, 田中鎮雄, 増田 慧, 今野 守, 武田正司: 「高齢者のための健康・レクリエーション教室参加とその機能」, レクリエーション研究第14号, 1985, pp. 74-77.
- 2) 小俣里知子, 田中鎮雄, 増田 慧, 今野 守, 武田正司: 「高齢者の健康・レクリエーション教室参加とその効果」, レクリエーション研究第16号, 1986, pp. 102-108.
- 3) 小俣里知子, 増田 慧, 今野 守, 田中鎮雄, 武田正司: 「高齢者スポーツ行動の構造と機能(1)―「健康指導教室」参加者の場合―」日本大学三島学園生活科学研究報告第9号, 1986, pp. 163-175.