

キャンプと健康(第1報)

— 中高年・老人のキャンプ —

川村 協平 (山梨大学教育学部)

キャンプ, 健康, 中高年・老人, 血圧, 加速度脈波

はじめに : 現代社会がかかえる大きな問題のひとつに健康問題がある。キャンプ生活による健康づくりの実践例はいくつかみられるものの、その報告はきわめて少ないのが現状である。今回は、キャンプ生活を通して健康づくり・健康改善を目指す中高年、老人を対象とした2つのキャンプの実践報告を行う。

キャンプ 1 : 健康改善キャンプ

演者らが、過去10年間実施してきた健康改善キャンプの目的は、現代生活における健康障害要因と考えられる「運動不足」、「過食」、「現代生活特有の精神的ストレス」をできるだけ取り除くような生活を実践し、健康に必要な生活のあり方を学ぶことにある。

毎年、30~70人の中高年齢者の参加があり、参加者の多くは肥満、高血圧、糖尿病など、何らかの疾患をもち、健康、体力に自信のない者であった。

プログラムは表1のような内容で、人間や野生動物が長い年月くり返してきた生活の順番、すなわち、空腹—活動(狩猟・採集)—食事—休息 をできるだけ守った生活を実践した。午前中は、朝食を取らずに、湖畔一周(10~14Km)の運動を、午後にはハイキング、ボート、テニス、サイクリングなどを、そして夜にはキャンプファイヤーやゲームなどを行った。キャンプは3日間と短いものであったが、表1の***に示したように、3日間で7回、血圧・加速度脈波(指先で血液循環の良否を判定)の測定を実施した。血圧、加速度脈波ともにキャンプの中での改善がみられた(図は略)が、特に湖畔一周の前後における変化が著しかった。

表1 健康改善キャンプのプログラム(山中湖, 西湖) 1979~1988

	1 日 目	2 日 目	3 日 目
6:00		起 床 湖畔一周(10~14Km) 講 義	起 床 湖畔一周(10~14Km) 講 義
12:00	集合・開講式 体操・散策 ***	昼 食 テニス、ボート、サイクリング等 ***	昼 食 講 義 ***
18:00	夕 食 講義・レクリエーション 消 灯	夕 食 キャンプファイヤー 消 灯	夕 食 講 義 散 式

*** 血圧, 加速度脈波 測定

キャンプ 2 : 老人キャンプ

このキャンプは、アメリカキャンプ協会(American Camping Association; ACA)の主催で行われるキャンプのひとつで、演者が参加

したものはオレゴン州, Tamarack キャンプ場にて1988年10月に行われたものであった。このキャンプは過去10年近くにわたって実施されているもので、60～80歳ぐらいの年齢の老人が毎年20～50人程度参加している。

このキャンプの主なねらいは、高齢者がキャンプの生活を通じて心身ともに健康の維持増進を図るためのプログラムを提供しようとするものである。

1988年に行われたキャンプのプログラムは表2に示すように5泊6日であったが、この年の参加者は20人(平均70歳)と少なかった。活動の内容は、表のように、ハイキングや軽登山などの歩行が中心であり、その他、カヌー、乗馬などのプログラムがあった。昼間の活動量は、彼らの日常生活とくらべるとかなり多かったが、夜には静的なプログラムがあり、心身ともに適度なリラクゼーションができていたとおもわれる。

このキャンプでは、1日3回、食事の前に血圧および加速度脈波の測定を行った。その結果、高血圧者7人の平均値でみると、血圧値は、初日の夕方153.4/82.6 mmHgだったものが次第に低下し、最終日の朝には135.7/70.3 mmHgへと収縮期血圧($t=7.99$ $p<.001$), 拡張期血圧($t=4.11$ $p<.01$)とともに統計的に有意に低下した。

また、加速度脈波による血液循環の良否の判定は、平均的にみて、はじめは循環があまり良好とおもわれぬ" C "タイプだったものが、最終日には循環が良好とおもわれる" B "タイプに変化した(図は略)。

この結果より、日常にくらべて活動量の豊富なキャンプ生活が、老人の身体に効果的な変化をもたらしたものと考えられる。

表2 老人キャンプのプログラム(アメリカオレゴン州 Tamarackキャンプ場)1988

	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7
6:00		***食	***食	***食	***食	***食
		ハイキング (30~60分)	↑ ピクニック SmithRock (90~120分歩)	カヌー・クラブ 山	(60~90分)	湖・湖
12:00	オリエンテーション 湖一周歩行 (30分)	***食	***食	***食	***食	***食
	合 会	朝 買物	↓ 休 息	自然の家 学 歩 (30~40分歩)	カヌー・乗馬	
18:00	***食	***食	***食	***食	***食	***食
	夕	夕	夕	夕	夕	夕
	キャンプファイア	スライド	室内ゲーム	スライド・歌	お別れファイア	
22:00	酒 灯	酒 灯	酒 灯	酒 灯	酒 灯	

*** 血圧・加速度脈派 測定

まとめ： 以上の結果から、活動量の多いキャンプ生活が、中高年者や老人の健康づくりに寄与することが示唆された。キャンプがこの領域においてさらに発展するためには、年齢差や健康の程度に応じた、安全でかつ効果的なプログラムの開発がすすめられると同時に指導者の養成やキャンプの効果を的確に表す評価方法の検討が必要となる。