

# 介護予防事業における運動実施の参加者自覚的变化について

—その経過事例研究—

○上野 幸 山崎律子 高橋和敏 (余暇問題研究所)

介護予防 高齢者レクリエーション 自覚的变化

## I 問題の所在

かねがね高齢者の介護予防事業に関わっており、東京都B区からの依頼で福祉センター高齢者サービス係主催事業の一つの「体操教室」指導に平成13年から担当してきた。現在、国の高齢者福祉の方針は介護予防に力点を置き、とくに筋力トレーニングを主とした体力向上を主眼にしている。それには厚生労働省が強調する“エビデンス”を明らかにしなければならない。その結果、そのための研究が盛んになった。しかし人間全人としての総合的な視点からみると、数量化した結果のみでは、真の姿を見失うことにならないかという懸念がある。その前提に立つと、単に従来までのような測定過程の詳細な説明がないままに測定結果のみによる評価方法についての疑念も残る。とくに高齢者レクリエーションに関する研究は、合理的自然科学的な立場だけですすめられることが妥当なのか、という疑問にも突き当たる。なぜならば、この人間対人間のきわめて繊細・情緒的な質的行動について、数量のみで説明しようとしても限りなく不可能に近い。科学の粋を表す最先端技術も、最終的には人間の手先によって達成されることと同じであろう。したがって高齢者介護予防体操にしても、集団的指導において、指導者自身がどう感じ、どう考え、どのように指導したか、また同時に参加者がどう感じ、どのように行動したかを抜きにして、ただ単に活動種目、その運動量、体力測定結果のみの記述があっても、人間としての高齢者に対するその全体的な命題や使命を説明することにはならないのではないかという悩みが残る。

## II 目的

本実践研究目的は、指導過程を重視し、上記の問題を解決するための一助として、高齢者介護予防体操教室の参加者における個人の変化（自覚的・他角的）過程の把握とした。それはおもに観察およびその記録、面接およびその記録記述による試みである。

## III 方法

指導者自身の参与観察とその記録および面接とその記録を行った。すなわち指導しながら、全体の雰囲気を観察し、特定の参加者の運動経過と態度変化を観察し、あわせて面接も行った。その記録は毎回の教室終了後に行った。

期 間 : 平成19年4月～8月

開催日時 : 毎週木曜日 13時～14時、14時15分～15時45分の2教室

対象者 : 65歳以上の介護認定を受けていない人および会場へ自力で通える高齢者  
年齢差 66歳～90歳

参加費 : 無料

参加者数 : 4月現在の申込登録数 前年度からの継続者 55名 新規 44名

#### IV 結果

	参加者の 全体的な ようす	参加者の 個人的なようす	指 導 内 容	留 意 点
4月	新規の慣れていない参加者が多く混乱している。 参加者全体に緊張した雰囲気がある。	継続者は笑顔で入室して、他の参加者と挨拶を交わすが、新規参加者A氏やC氏は緊張していて他の人とほとんど会話していないので、こちらから声をかける。	ストレッチング (座位) 20分 指体操(座位) 10分 下肢ストレッチング (立位) 10分 音楽にあわせて動く 2曲 (立位) 10分～15分 リラクセーション (仰向・座位) 10分	参加者全員に開始前体調確認を個々ですよう話す。実施中に身体の動かし方等で気になる参加者に対しては終了後直接様子を聞く。無理をしない、お手洗い等を我慢しない等を説明する。体操の動きをできるだけ丁寧に説明する。
5月	新規参加者は体操自体には少しずつ慣れてきているが、全体的にはまだ落ち着かない雰囲気がある。	終了後、C氏は「このくらいなら続けられそうだ」と話している。B氏は上手くできない体操があり、「うーん」と首を斜めにしながら実施。そのせいか5月になって、少し後ろに座っている。	ストレッチング (座位) 20分 指体操(座位) 10分 下肢ストレッチング (立位) 10分 音楽にあわせて動く 2曲 (立位) 10分～15分 リラクセーション (仰向・座位) 10分	参加者が60分間を継続できるように、ゆっくりすすめる。ただし、途中で休む(椅子に座る等)必要のある参加者には早めに声をかける。 参加者の健康状況などを毎回細めにこちらから尋ねて、個々のようすを把握する。
6月	参加者同士顔や名前が分かるように、2人組みのゲームを取り入れ、参加者の会話をする機会を作ると、以降よい雰囲気になる。	C氏が音楽にあわせた体操の実施中「あー気持ちいい」と声をだす。A氏は「やっと体を伸ばすことが気持ちよくなってきた」 上手くできないものがあると「よし練習してくる」と笑顔で話すようになった。	ストレッチング (座位) 15分 指体操(座位) 10分 下肢ストレッチング (立位) 5分 音楽に合わせて歩く 2曲 10分～15分 2人組ジャンケンゲーム 10分 リラクセーション (仰向・座位) 10分	参加者の名前をこちらから呼ぶことや、質問をする等、参加者が皆の前で発言する機会をつくる。 参加者同士が一緒に楽しむ時間を作る。参加者のようすを見て、立位で動く時間を長くしていく。

7月	全体的に実施中も笑顔が多くなる。男性の積極的で元気な雰囲気慣れてきている(後半の1グループ)	C氏から「体操を続けることに決めたのは、先生が『休んでも良いから無理をしないでやりなさい』という話しを聞いたから」と終了後、話した。A氏とB氏は男性同士でお互いに牽制しながらも、全体へのよい雰囲気を作っている。	ストレッチング (座位) 15分 指体操(座位) 10分 下肢ストレッチング (立位) 10分 音楽に合わせて歩く 3曲 20~25分 筋力トレーニング 座位脚上げ各 10回 腹筋 10回 リラクセーション (仰向・座位) 10分	参加者全体が体操の動きに慣れて、より大きく動かせるように声をかける。 筋力トレーニングについては丁寧にポイントを説明する。参加者に対して出来る限り名前を呼んで声をかける。
8月	互いの顔がなんとなくわかかってきて、開始前から和やかな雰囲気がある。運動量を増やしても参加者の9割はその時間内では休まず実施できる。	B氏が首を斜めにしていた体操も確実にできるようになっている。 C氏は開始前から、笑顔で他の参加者へも挨拶したり、休憩時に話を配ったりしている。 A氏B氏はますます積極的に動くようになり、手の伸ばし方などは大きくなってきている。	ウォーミングアップ ストレッチング中心 (座位) 15分 指体操(座位) 10分 下肢ストレッチング (立位) 10分 音楽に合わせて歩く 3曲 20~25分 筋力トレーニング 座位腿上げ各 10回 足上げ腹筋 10回 様子見て2セット リラクセーション (仰向・座位) 10分	気温・室温などによる参加者の体調や実施後の体のようすを確認する。 個々のようすを見ながら全体の運動量を調節していく (少しずつ増やしていく) 2人組の肩たたきなどを月に1-2回実施して、参加者同士が接する機会をつくる。

## V 考察

1. 一般高齢者の介護予防事業としての体操教室の対象者であるが、個人差(年齢差・性差・身体状況・体操教室の経験など)が極めて大きく、さまざまであるため、教室開始1-2ヶ月はそれらの対応(把握)にかかる時間が多い。
2. 開始1-2ヶ月時は、決められた時間外で、参加者が当日の個人的な体調を相談しに来る時は、参加者と講師または参加者同士の会話のきっかけになることも多く、そのような時間をできるだけ作る必要があると感じる。
3. 参加者が開始1-2ヶ月の間、会場や参加者、体操に慣れていく過程には、教室の担当者や講師からの参加者への細かい言葉かけが大事だと感じる。

4. 6月に入ると体操実施中に、参加者が「あー気持ちいい」や「これむずかしいわ」などのような素直な発言をするようになる。これは、本人の気分が和らぎ居場所を確認できているように感じられる。
5. 全体の1割に満たない男性参加者であるが、1つのグループには男性が3-4名参加しているため、6月頃から男性の発言が多くなり(とくに60歳代)、その雰囲気はグループ全体が影響されている。
6. 6月頃にはストレッチングや筋力トレーニングで、どの部分を伸ばしたり縮めたりしているかが理解でき、参加者が気持ちよく感じるようになったと話す。
7. 参加者が仰向けから起き上がる動作を開始当初は考えながら一息いれて起き上がっていたが、6月頃にはスムーズに起き上がれることができ、合理的な動作が身についてきている。
8. 開始当初、開眼片足立ちが全くできなかつた参加者が数秒以上できるようになった。
9. 音楽にあわせて決まった動作(ステップと振り)を覚えるのが、1-2ヶ月かかっていたが、覚えてからは、以前より腕を大きく回すことや、ステップ幅が広げられるようになった。
10. 参加者に対して音楽にあわせて歩くことを2ヶ月ごとに1曲から2曲、3曲と徐々に増やしても、休まずに実施できるようになった。
11. 7-8月になると、参加者自身(とくに男性)が上手くできない体操や動きに対して「練習してこよう」や「どうやったらできるようになるか?」といった積極的な発言が多くなった。
12. 8月になり、参加者が後出しジャンケンなどで間違えないで(勝つまたは負ける)ジャンケンを出せるようになった。
13. 参加者全体がまとまって、和やかであり積極的な雰囲気づくりができるまでには6ヶ月くらいかかる。
14. 参加者がこのような介護予防のための体操を長く継続していくには、体操の内容や講師の雰囲気も大きな要素であるが、参加者同士が親しくなり、会話ができるということも大きな要因であり、それらが全体の和やかな雰囲気づくりにも影響すると思われる。

## VI まとめと今後の課題

今回の結果から、体操教室に初めて参加する高齢者が、全体的にその雰囲気に慣れて楽しく体操教室に継続して行えるようになるには、週1回実施の教室の場合およそ6ヶ月かかることが把握できた。またA氏やB氏、C氏の様子をみると、3か月後くらいからも、体の動かし方や表情、発言、積極的な態度においてははっきりと変化があることも見いだすことができた。これらの観察や記録は、体力測定結果と同様に重要であり、その経過自体が個人の評価につながるものだと今回の試みにより確認することができたと思われるが、この研究はいまだ継続中である。

実際の現場においては、指導者1名での観察や記録は非常に負担がかかる。したがって、今後複数での方法も実施に向けていくことを課題の一つとして挙げたい。