

介護予防事業における運動実施の自覚的变化について (2)

—おもにアンケート結果と面接から—

○上野 幸 山崎律子 高橋和敏 (余暇問題研究所)

キーワード：介護予防 高齢者レクリエーション 運動 自覚的变化

I 問題の所在

前回(2007年学会大会)の報告は、“介護予防事業における運動実施は体力測定での体力状況の把握も重要であるが、参加者同士が親しくなり、運動を楽しく行えることがより重要である。その雰囲気をかもし出す支援方法が大きな役割となる。したがって、克明な観察・生の記録を重視する必要がある”ということを中心に中間の知見としてまとめた。

今回は、その継続研究として、前回で考察したように、開始して6ヶ月経過した時期に参加者に対するアンケートと面接から、前回の報告の一部を正当化しようとするに至った。このような介護予防運動や要介護高齢者のレクリエーション活動に実際に関わりながらの研究(実践研究)において、従来認められてきた(学術)研究結果を期待することは数多くの困難性がある。それについては、“人間生活や人間の行為に対する科学的見地が重要ではあるが、思想あるいは哲学的思考がないまま、科学至上主義に陥ることは避けなければならない。より血の通った研究を模索したい”という考えに基づいてのことである。

II 目的

本実践研究における当面の目的は、介護予防運動教室参加者の自覚的变化(身体的、心理的)を年代別に明らかにすることである。

III 方法

参加者全員に対して、年代、参加開始時期、参加動機、参加目的、身体的変化、心理的变化についてのアンケート調査(一部選択式、一部自由記述)を行った。一部の人には面接を実施した。

期 間：平成20年8月28日～9月25日

対象者：65歳以上の介護認定を受けていない東京都B区在住者で、会場へ自力で通える高齢者。 登録者数 106人

*対象となっている介護予防運動教室は、毎週木曜日に60分間、3教室開催。

<アンケート調査>

60歳代	3人
70歳代	46人
80歳代	26人
<u>90歳代</u>	<u>2人</u>
合計	77人

<面接調査>

70歳代	4人
<u>80歳代</u>	<u>2人</u>
合計	6人

IV 分析方法

参加目的および自覚的变化は、個々の記述を重視するために自由記述の中からキーワードを抽出して、類似する生の声を数量に拘らずまとめた。

V 結果

1. アンケート調査結果

1) 参加開始時期について

	今年度から	昨年度から	一昨年度以前から
60歳代	0	0	3
70歳代	13	12	21
80歳代	10	3	13
90歳代	1	0	1
合計	24	15	38

2) 参加動機について

*7項目から選択、複数回答あり

	① 自分から 問合せた	② 区報をみ て	③ センター を利用し ていた	④ 区役所や 保健所等 のすすめ	⑤ 友人から のすすめ	⑥ 家族から のすすめ	⑦ その他
60歳代	0	0	1	0	2	0	0
70歳代	6	17	16	2	19	0	0
80歳代	6	9	10	2	9	1	1
90歳代	0	1	1	0	0	0	0
合計	12	27	28	4	30	1	1

3) 参加目的について

○60代・70代

健康・体力維持 転倒防止 時間がある 運動がしたい
友人や医者のおすすめ リハビリ 人と会う

*年代別で類似する生の声を7項目にまとめた。

○80代・90代

健康・体力維持 人と会う 家族に迷惑をかけないように
一人だと動かなくなる 外出ができるように

*年代別で類似する生の声を5項目にまとめた。

4) 身体的変化について

○60代・70代

体が軽くなった 体調が良くなった 体の動きが良くなった
疲れがとれる 転ばないようになった 姿勢が良くなった

*年代で類似する生の声を6項目にまとめた

○80代・90代

体が軽くなった 体がよく動くようになった 歩行が楽になった
転ばなくなった 特に変化なし

*年代で類似する生の声を5項目にまとめた

5) 心理的变化について

○60代・70代

楽しみになった 友人ができた 皆と会って話しができて楽しい
気持ちが明るくなった 前向きになった 外出が楽しい
他人にも助言できるようになった

*年代で類似する生の声を7項目にまとめた

○80代・90代

気持ちが明るくなった 笑うことが多くなった 友人ができて楽しい
体操の日が張り合いとなった 週に一度目的をもって外出するのが嬉しい

*年代で類似する生の声を5項目にまとめた

2. 面接調査の結果

A氏・・体操に来ると、体が軽くなります。皆さんと会えることやお話しのできるお友だちができたのが良かった。

B氏・・以前は膝が痛くて、水がたまってしまったので治療した。その時は痛くて立ってられないくらいでした。ひどい時は松葉杖を使っていたくらいです。痛み止めの薬を飲んでいたら太ってしまったので薬を代えました。その時、やはり運動が一番大事だと思ったのです。今では考えられないくらい回復して、膝が曲げられるようになった。片足で立てるようになった。嬉しい。週一回を継続しているからだと思います。

C氏・・ここではお腹から笑える。家に帰ってもケラケラ笑うことができて良かった。自分が明るくなったと思う。脳梗塞で右半身麻痺になり、お勝手のことも娘に全部やってもらっていた、今は身体が動けるようになった。

D氏・・家にいると一人だから、皆に会えることが楽しいです。自分が明るくなったので、来てよかった。ここに来ることが張り合いになっています。週一回でも足りないくらいです。

E氏・・現状維持していますね。以前は足が一步でも出れたらいいのにと思っていた。冷え性なので、足裏を揉んだりするのもいい。できないこともまだあるけれど、来ることがとても楽しい。

F氏・・前よりも大儀でなくなった。

VI 考察

1. 参加目的においては「健康・体力維持」が全体的に多い。ただし、これは高齢者の教室に限らず一般的な傾向であると思われる。

2. 「転倒防止」や「外出ができるように」が参加目的にあるとおり、高齢者は生活の中の自由時間の割合が多くなるが、転倒の危険性や外出の目的の有無などの要因から、本人自身の心理や家族からの助言によって自由に外出ができなくなる。谷口1)によると、高齢者の「閉じこもり症候群」はこれらが契機となって起こる。高齢者にとって、閉じこもらない生活を維持することは運動の目的でもある。
3. 4月から開始した教室が6ヶ月経ち、参加者同士が顔なじみになった時期でもあることから、参加目的の「人と会うこと」や心理的变化での「友人に会うことが楽しい」などの人間関係を継続していくことは、高齢者にとって大変重要であることが再確認できた。
4. 身体的変化における「体調がよくなった」「体が軽くなった」「歩行が楽になった」は体力測定などの数値には現れない参加者の自覚的变化であると思われる。
5. 心理的变化において「他人にも助言できるようになった」という点では守屋2)がいう「頼れる関係」だけでなく「頼られる関係」が主観的幸福感につながることを表している。
6. 面接結果にある「よく笑えること」で、「気持ちが明るく」なり、「参加することが楽しくなっている」「皆と会えることが楽しい」などのような、人間関係の微妙な機微を見守ることが大事である。

VII まとめと今後の課題

今回の結果から、前回の研究での「介護予防運動を継続するためには体力測定結果などの数値的な結果を評価していくことも重要ではあるが、参加者同士が親しくなり互いに話したり、笑ったり、相談しあうような関係づくりもより大切であること」が参加者の自覚的变化の中でみることができた。

人は集団の中で居場所を見つけ、集団の中で過ごすことが欲求の1つである。高齢者（要介護高齢者も含めて）の生活において、個と集団のバランスが必要なことはいうまでもない。それらの活動においては指導者が介在していることが多いが、指導者のプログラムや動きのみならず、言葉がけや表情、雰囲気なども含めた支援法によって、参加者の気持ちや動きが変わってくる。今回のこれらの結果からも、高齢者の集団活動における支援においては、その実施の過程が重要であることを再確認できた。

今後の課題は支援法の充実とともに、現実に即した観察や記録法を開発することである。

* 参考文献

- 1) 「高齢者の心理がわかる Q&A」2005 監修：井上勝也・健康7：谷口幸一
- 2) 「中高年期からの心理的発達」2005 守屋慶子 立命館大学研究