

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

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、レクリエーション、社会参加、健康意欲 緒 論

わが国における人口の高齢化が急速に進むなかで、老人問題はますます深刻化することが予想される。このような状況をふまえ、中央教育審議会は、昭和56年6月『生涯教育について』答申し、一層多くの高齢者の社会参加を促すために、国や地方公共団体は諸施設の整備拡充をすすめ、学習内容・方法などを工夫・改善するとともに、身心の健康維持増進のためにスポーツ活動を奨励することを提言している。これよりも早く、文部省は、昭和40年から高齢者教室の開設に着手し、市町村の高齢者教室及びスポーツ教室の開設事業に対して、経費の補助をしてきた。これに続いて、昭和53年以降、高齢者のスポーツ活動を積極的に進めるモデル市町村を指定し、助成を行っている。周知のとおりゲートボール人口が爆発的に増大していることも、これらの行政的施策と無関係であるとは考えられない。しかし、このような現実に対するレクリエーション学または体育学研究の視点からの研究成果は必ずしも十分とは言えないのである。高齢者のゲートボールに関する数少ない研究の中で、われわれは、金崎らが一連の研究業績に注目している。その理由は、金崎らがゲートボール参加規定要因などを研究の中で、高齢者に人気のあるゲートボールは、だれでも気軽に楽しめ、身心の健康や体力、及び社会的参加の促進に効果的であることを示唆しているからである。しかし、運動・スポーツ行動とその機能に関する研究は、統計的、横断的研究の次元にとどめることなく、事例的従断的研究にまで発展させなければならないのである。上述の観点からわれわれは、図1のような分析の枠組をつくり、特定の集団を対象として実証的研究を試みようとしたのであった。具体的には、高齢者のための「健康指導教室」をとりあげ同教室への参加動機とその関係要因の分析をとおして、教室参加の機能、すなわち教室参加にともなう期待実現過程の解明を試みたのが本研究である。

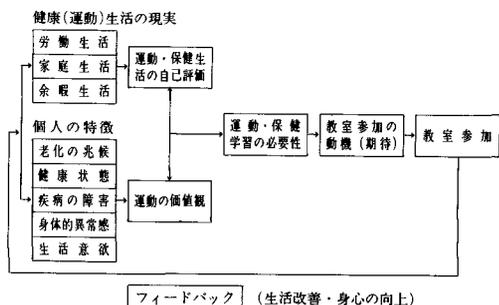


図1 分析の枠組

方法

対象：対象は、国の委託事業として、静岡県沼津市厚生年金休暇センターが開催した「高齢者健康指導教室」（以下「教室」という）参加者41名である。

1) 「教室」の目的

「高齢者健康指導教室」の開設は、国の高齢者福祉開発事業の一環として行われ「高齢者の教養の向上、健康の保持増進を図り、さらに学習及び楽しいゲームを通じて、高齢者の生甲斐を深めること。」を目的としている。

2) 教室のプログラムと講師団

表1 「高齢者健康指導教室」のプログラム内容

区分 回数	月日(曜)	健康講座	運動実技
		13:00~14:00	14:10~15:30
0	5月24日(金)	入会審査	健康診断 体力測定
1	6月10日(月)	開講式	オリエンテーション (ゼッケン配布)
2	6月24日(月)	運動の心得	体操 体力トレーニング
3	7月8日(日)	食事について	体操 体力トレーニング
		夏 期 休 暇	
4	8月26日(月)	老後の食生活	ジャズ体操 シルバー・バレエ
5	9月9日(月)	体の健康	ジャズ体操 シルバー・バレエ
6	9月30日(月)	心の健康	体操 シルバー・バレエ
7	10月14日(月)	健康管理	体力測定 体操
8	10月28日(月)	野外活動	(バス旅行)
9	11月11日(月)	老化とは	体操、卓球 バトミントン
10	11月25日(月)	高齢者の病気	タオル・棒体操 バトミントン、卓球
11	12月9日(月)	肥満について	タオル・棒体操 バトミントン、卓球
12	12月23日(月)	ガンについて	タオル・棒体操 フォーク・ダンス
13	1月13日(日)	運動について	ジャズ体操 フォーク・ダンス
14	1月20日(日)	健康について対話	ジャズ体操 フォーク・ダンス
15	2月10日(日)	健康について対話	健康診断 体力測定
16	2月17日(日)	修了式	反省会(アンケート)

プログラムは表1に示すとおり、教室開設の目的を達成するため、各種身体運動の実技の学習を中心としながら、運動、栄養、疾病等に関する学習から成り立っている。

このような多彩なプログラムを展開するため、医師、保健婦、栄養士、体育指導者各1名が講師団として選任された。

3) サンプルの構成

表2 サンプルの構成

	男性	女性	合計
サンプル数	10 (1)	25 (6)	35 (7)
平均年齢	71.4	64.68	66.6

() 内 ホーム入居者

サンプル数は(表2参照)、男子10名、女子25名である。参加者の年齢は、58歳～83歳におよび、その平均年齢は66.6歳である。

教室参加者の多くは、教室開催地の近隣地域居住者であり、その他の参加者は、厚生年金休暇センター内の老人ホーム入居者であった。

この教室への参加資格は、かなり精密な健康診断に合格したものに限られる。このような参加者選抜方法からも、一般の高齢者に比べて、健康程度が良好であることは疑う余地のない所であり、このことがサンプルの重要な特性の1つであることに注目しておかなければならない。

調査期間：昭和60年6月～昭和61年2月。ただし、今回の報告書は9月9日までの調査資料にもとづくものであり、学会大会では、さらに新しい補充資料の分析を加味した報告が試みられる。

調査方法：質問紙調査法による追跡的調査を教室開設期間中に3回実施し、参加効果(変容過程)について分析を試みる。この質問紙は、東京大学医学部公衆衛生学教室小泉明教授の質問紙を参考にして作成されたものである。また、主催団体による質問紙調査結果も分析のための資料として役立てた。さらに教室開催中可能なかぎりの面接調査(個別及び集団)を実施し資料の補完に努めた。

結果と考察

調査結果にもとづき「教室」参加動機と参加者(サンプル)の身体状況を一覧表にしたのが表3である。

参加者にみられる「教室」への参加動機を類型化すると「もっと健康になりたい」「体力をつけたい」「運動不足だから」「老いを感ぜたくないから」などにみられるような、健康回復・老化防止指向と、もう一方には「自己の健康状態を知りたい」「トレーニング方法の学習」「栄養知識の習得」などの知識習得指向に分けることができる。

一方、教室参加者をおもに健康状態から大別してみると、

1つは老化兆候がみられ、その上健康状態のよくない群と、老化兆候が少なく、健康状態の良好な群とに分けることができる。以下動機の類型と身体的状況との関係を事例ごとに検討し、動機の類型と身体的状況との対応関係が認められるか否かについて解明を試みたいと思う。

(1) 健康回復型・老化防止型動機

表3の「老化の兆候」欄、「健康状態」欄から明らかのように、N氏、S氏、Mさん、Iさん、Kさん、T氏のそれぞれの参加者はいずれも身体の不調感や老化の兆候を訴えている。中でもC氏は、「せき・たんがでる」「かぜをひきやすい」「皮ふにほっしんがでる」「体のふしぶしが痛む」「胃の具合が悪い」などの自覚症状が認められ、さらに「歩くこと」「階段や坂の昇り降り」「長い間坐っている」「新聞やテレビをみる」「相手の言葉を聞きとる」などの日常生活面で不自由を感じ、しかも「もの忘れをする」など老化の兆候を訴えている。このような状況にありながら、C氏は運動の重要性を認識し、週3回ゲートボールクラブで活動している。しかもC氏の動機は「健康の回復」「老化の防止」「運動不足の解消」や「自己の健康・体力の認知」「トレーニング方法の学習」などきわめて多彩である。この例にみるような身体活動を求めようとする動機と健康、栄養、トレーニングなどの知識を学ぼうとする動機が認められる事例は、他にN氏、Mさんにもみられる。

「教室」参加者の有病率が一般に低い中で、N氏、S氏の慢性的病気をもっていることに注目した。しかも両氏にみられる動機は「健康回復」「体力の向上」などにあり、健康生活の実践や運動実施にかける期待の大きいことを見逃してはならない。S氏の場合は「これから楽しいことはないと思う」「多くの仲間はいらない」「気分がめいる」など、特に生活意欲に欠ける面のある事が目立つ。このことは、S氏の持病である慢性疾患の症状とも無関係ではありえない。いま1つ注目したいのは、身体的に不調感を訴えている、IさんやT氏にも「仲間づくり」のために「教室」に参加したいという明白な動機があることである。

(2) 自己開発型動機とその背景

表3「老化の兆候」欄「健康状態」欄「生活意欲」欄「体力感とその満足感」欄に示すように、A氏、Hさん、Uさん、O氏、Yさん、Kさんは「老化の兆候」は少なく、また健康状態も良好な様子をうかがうことができる。さらに生活意欲も高く、自己の体力に対してもほぼ自信をもち、満足しているようである。その中でもHさん、Yさんを除く、これらの事例では、ゲートボールをはじめ各種運動・スポーツ経験をもっていることに特に注目しなければならない。

このような生活背景はまさしく運動の価値観を強め、運動生活化することの必要感をも高めることは疑いのないところである。しかしながら身体が良好状態にありながら、O氏のように日常生活における運動不足感を訴えていることにも注目しなければならない。

表3 「高齢者健康指導教室」にみる12事例

氏名	A氏	Uさん	O氏	Kさん	Hさん	Yさん	C氏	T氏	S氏	Iさん	Mさん	N氏	
性別	男	女	男	女	女	女	男	男	男	女	女	男	
年齢	83歳	71歳	70歳	59歳	77歳	60歳	72歳	64歳	76歳	61歳	66歳	77歳	
仕事の内容	花壇管理	野菜づくり	なし	なし	生命保険営業	なし	なし	内職	なし	会社員	畑仕事	軽作業	
食事への配慮	栄養のバランス 適量注意	塩分控えめ	特になし	米減制限	良くなり楽しく 食べる	特になし	特になし	特になし	糖制限	塩分控えめ	特になし	特になし	
運動実施頻度	週3回・50分間	週2回・6年間	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	
スポーツ実施状況	していない	週2回・6年間	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	
老化の兆候	時々の忘れ	なし	時々の忘れ	なし	なし	時々の忘れ	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	特になし	
健康状態	○かぜをひきやす ○のどがかわく	良好	良好	○肩がこる	○かぜをひきやす いい	良好	○かぜをひきやす い	○さき・たんがで ○動悸・息切れが する	○かぜをひきやす い	○かぜをひきやす い	○かぜをひきやす い	○腰の力が悪い ○疲れが溜まる ○のどがかわく	
既往症	なし	S20、肋膜炎	なし	尿道結石	なし	S47、慢性腎炎	なし	なし	S47～糖尿病	なし	なし	S58、高血圧	
生活意欲	○気分がめいりや すい	あり	あり	○自分の体が 重たい ○辛をとって いく ことを 気にする	あり	あり	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする	○楽しいことが ない	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする	
体力感とその満足度	あり・満足	普通・まあまあ	普通・満足	普通・まあまあ	あり・満足	普通・満足	普通・まあまあ	普通・まあまあ	普通・不満	まあまあ	普通・まあまあ	普通・まあまあ	
運動不足感	少し不足	大いに不足	大いに必要	大いに必要	少し不足	少し不足	普通・満足	大いに必要	大いに不足	大いに不足	大いに不足	大いに不足	
運動の必要感	少し必要	大いに必要	大いに必要	大いに必要	少し必要	少し必要	普通・満足	大いに必要	大いに必要	大いに必要	大いに必要	少し必要	
参加動機	○体力をつけたい ○健康状態を知る ○トレーニング 法を知る ○茶室の知識を得 る ○新しいことを したい ○仲間づくりのた めに ○運動・スポーツ に興味がある	○体力をつけたい ○健康状態を知る ○トレーニング 法を知る ○茶室の知識を得 る ○新しいことを したい ○仲間づくりのた めに ○運動・スポーツ に興味がある	○健康状態を知る ○体力をつけたい ○トレーニング 法を知る ○茶室の知識を得 る ○新しいことを したい ○仲間づくりのた めに ○運動・スポーツ に興味がある	○運動不足だから ○トレーニング 法を知る ○健康状態を知る ○体力をつけたい ○新しいことを したい ○仲間づくりのた めに ○運動・スポーツ に興味がある	○体力をつけたい ○健康状態を知る ○トレーニング 法を知る ○茶室の知識を得 る ○新しいことを したい ○仲間づくりのた めに ○運動・スポーツ に興味がある	○健康状態を知る ○体力をつけたい ○トレーニング 法を知る ○茶室の知識を得 る ○新しいことを したい ○仲間づくりのた めに ○運動・スポーツ に興味がある	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする	○辛をとって いく ことを 気にする

このような参加者にみられる動機の多くは「自己の健康の把握」「トレーニング方法」や「栄養の知識」の学習を指向するものが多い。これらを自己開発型といえることができる。

要 約

「高齢者健康指導教室」参加者にみる動機とその関連要因の分析をとおして、教室参加の機能の解明を試みた結果次のような知見を得た。

(1) 身体の不調感や老化の兆候が認められる参加者には、慢性的病気をもっているものも少なくない。そのことは生活意欲の低下とも関連深い。

(2) 健康状態の良くない参加者の教室参加動機は、「健康回復」「体力向上」「老化の防止」などで、健康生活の実践や運動の実施にける期待が大きい。

(3) 一方、老化の兆候が少なく、健康状態の良好な参加者は、自己の体力に対する評価が高く、生活意欲の高揚が認められる。

(4) さらに、健康良好者は、ゲートボールをはじめ、各種運動・スポーツの経験者が多く、健康の増進や老化の防止とも関連深く、運動の価値観や生活化の重要性をも強める。

(5) 健康良好者にみられる動機は、「自己の健康状態の把握」「トレーニング方法の学習」「栄養の知識の習得」などがおもであり、自己開発を意図した積極的社会参加が認められる。

文 献

- 1) 中央教育審議会、『生涯教育について(答申)』, 昭和56年6月。
- 2) 文部省, 「地方社会教育活動費補助金事業—高齢者教室開設費補助金事業—」, 昭和40年。
- 3) 文部省, 「生涯スポーツ推進指定市町村設置事業—高齢者スポーツ活動推進指定市町村設置事業—」, 昭和53年。
- 4) 金崎良三・徳永幹雄, 「高齢者のスポーツに関する社会心理学的研究—ゲートボールの実態と効果について—」, レクリエーション研究第9号PP. 1~14, 1982。
- 5) 金崎良三, 徳永幹雄, 「高齢者のスポーツに関する社会心理学的研究(2)—ゲートボール実施の規定要因について—」, レクリエーション研究第11号PP. 27~38, 1984。
- 6) 静岡厚生年金休暇センター, 昭和60年度こうねん高齢者福祉開発事業—高齢者健康指導教室—。