

# 高齢者の健康・レクリエーション教室参加とその効果

○小俣里知子 田中鎮雄 増田 慧 今野 守 武田正司  
(日本大学) (日本大学) (日本大学) (日本大学) (日本大学)

「健康・レクリエーション教室」「参加効果」「高齢者」

## 目 的

わが国における人口の高齢化が急速に進むなかで、高齢者に関する深刻な諸問題が指摘され、国や公共団体などによる種々の施策とともに、高齢化社会対策が各機関において総合的に研究開発されていることは周知のとおりである。

特に高齢者の健康づくりと社会参加のニーズにこたえて、ゲートボールをはじめ各種スポーツ、レクリエーションが推進されてきたことが注目される。このような動きを反映して、体育学会、レクリエーション学会でも、これら高齢者のスポーツ参加等に関する諸研究が試みられるようになってきた。

上述の状況をふまえて、われわれは、「高齢者健康指導教室」の社会教育的機能に注目し、その第1報<sup>3)</sup>を昨年の学会大会で発表した。すなわち、当該教室参加者の参加動機を各人の身体的、心理的、社会的様態との関係から分析する方法により、「健康指導教室」参加者の参加動機はかなり具体的複合的な要素から成り、その意味で極めて個性的であることを報告したのであった。

今回は、昨年度参加動機を分析した参加者について、参加(達成)動機の実現過程をはじめとする諸効果を、事例的追跡的に調査分析した結果について報告する。

## 方 法

調査対象：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名のうちの7名。詳細は次のとおりである。

1) 「高齢者健康指導教室」(以下「教室」という)は、国の高齢者福祉事業の一環として実施されたものである<sup>10)</sup>。

2) 調査対象7名は、昨年度の学会大会で報告された12名の「教室」参加者のうち、最終調査に協力した者である。

調査期間：昭和60年6月～昭和61年1月(「教室」開設期間)。なお、第1回の調査は「教室」開設当初に実施され、指導過程における面接調査ならびに参与観察を経て最終調査(質問紙法)は、昭和61年1月に実施された。サンプルの構成は表1に示すとおりである。

表1 サンプルの構成

項 目	男 性	女 性	合 計
サンプル数	9 (1)	25 (6)	34 (7)
平均年齢	71.4	64.7	66.6

( )内ホーム入居者

質問紙の構成：最終調査は厚生団作成の質問紙によるものであるが、下記の質問項目から構成されている(今回の研究で分析した項目には○を付した)。

1. 基本的属性。
2. 「教室」の情報経路と参加動機。
- ③. 「教室」参加に伴う生活及び保健行動の変容。
- ④. 「教室」参加に伴う心理的变化。
- ⑤. 「教室」参加に伴う体調の変化。
- ⑥. 「教室」参加に伴う啓蒙行動等。
- ⑦. 「教室」修了後の運動志向等。

調査結果は臨床例の報告にならない、7事例について、関連生活及び保健行動の変容を追跡的に分析する。

## 結果と考察

### 1. 「教室」参加者7事例の分析

〔事例1 A氏(83歳)の場合〕

A氏(83歳)の場合、「教室」参加者の中で最も年齢が高いにもかかわらず生活意欲もあり、老化の兆候も少なく、健康状態が良好な例として注目された。しかし「教室」参加後まもなく家庭での作業中に腰を痛め、欠席せざるをえなかったが、その後復調し再び「教室」に戻ってきた。A氏の場合は腰痛の回復過程において「教室」で学習した知識や実践を積極的に活用し、それらが生活化、日常化されて効果をあげた事例であるとみることができる。具体的には、関節運動や歩行・ランニングを毎日行うこと、栄養のバランス・摂取量の加減をすること、規則正しい食事をすることなどが配慮された。このようなA氏の生活改善努力が生活意欲を高めたばかりでなく、家族の健康志向を強めたことは見逃せない。

表2 「事例1」 A氏(男, 83歳)の場合

	「教室」参加前	「教室」参加後
仕事の内容	花壇管理	花壇管理
食事への配慮	○栄養のバランス ○過食要注意	○食事の内容(献立や材料)に注意することが多くなった。 ○食事の量を加減することが多くなった ○食事を規則正しくとることが多くなった ○間食を減らした
運動実施頻度	週3回・50年間	
体操・柔軟	ときどきやった	○毎日20分以上やる
歩や走	ときどき10分~30分やった	○毎日30分~1時間やる
スポーツ実施状況	していない	○毎朝6時全身関節運動
老化の兆候	○時々もの忘れ ○かぜをひきやすい ○のどがかわく	○睡眠時間が長くなった ○眠りが深くなった ○腰痛が良くなった
健康状態		○首・肩のこり・筋肉の痛みが良くなった ○神経痛・手足のしびれ等が良くなった ○風邪をひきにくくなった ○食欲が出てきた
既往症	なし	
生活意欲	○気分がめいりやすい	○憂うつになることが少なくなった ○気分が動揺することが少なくなった ○神経質なところが少なくなった ○人の立場で物事を考えることが多くなった ○協調性が身についた ○物事に積極的にとりくむことが多くなった ○てきぱきと物事をかたづけることが多くなった ○何んでもよく考えることが多くなった ○人の先に立って働くことが多くなった ○人と広くつきあうことが好きになった
身体的変化		○身体の動きが軽くなった ○持久力がついた ○柔軟性がついた
生活・保健行動の変容		○友人・仲間ができた ○規則正しい生活をするようになった ○積極的に体を動かすことが多くなった ○家族も健康に注意することが多くなった
その他		○健康になり勇気ができた ○健康の維持に自信ができた
通院回数	3ヶ月に1回通院	通院していない(体調が良くなり必要がないと判断)
啓蒙行動		話をして運動するようにすすめた10人 運動を始めた1人
参加動機	○体力をつけたい ○健康状態を知る ○トレーニング方法を知る ○栄養の知識を得る ○老いを感じたくない ○仲間づくりのため ○運動・スポーツに興味がある	

〔事例2 Uさん(71歳)の場合〕

Uさん(71歳)の場合、当初からA氏と同様に健康状態が良好な例であるが、「教室」参加に伴い以前からの歩行やランニングに加えて毎日進んで体操をするようになっていった。この日常的な体操実践の効果が実を結んで「腹筋

が10回できるようになった」「手すりなしで階段の昇り降りができるようになった」と体力が向上したことを報告している。さらに「孫の家に行く回数がふえた」「乗り物を利用する回数が減った」など、日常生活行動を意欲的なものに変えていったのである。

表3 〔事例2〕Uさん(女, 71歳)の場合

	「教室」参加前	「教室」参加後
仕事の内容	野菜づくり	野菜づくり
食事への配慮	○塩分ひかえめ	○間食を減らした ○塩分をひかえている
運動実施頻度	していない	
体操・柔軟	やっていない	○毎日10分位やる
歩や走	毎日30分～1時間やった	○毎日30分～1時間やる
スポーツ実施状況	ゲートボール週2回・6年間	
老化の兆候	なし	
健康状態	良好	○首・肩のこり・筋肉の痛みが良くなった ○風邪をひきにくくなった
既往症	S20. 肋膜炎	
生活意欲		○憂うつになることが少なくなった ○気分が動揺することが少なくなった ○劣等感を感じるものが少なくなった ○人の立場で物事を考えることが多くなった ○協調性が身についた ○物事に積極的にとりくむことが多くなった ○てきぱきと物事をかたづけることが多くなった ○楽天的なところが多くなった ○人の先に立って働くことが多くなった ○人と広くつきあうことが好きになった
身体的変化		○身体の動きが軽くなった
生活・保健行動の変容		○友人・仲間ができた ○規則正しい生活をするようになった ○積極的に体を動かすことが多くなった
その他		○健康の維持に自信ができた ○孫の家に行く回数がふえた ○乗り物を利用する回数が減った ○手すりなしで階段の昇り降りができるようになった。 ○腹筋運動が自分で10回できるようになった ○気分転換が楽にできるようになった
通院回数	2週間に1回	1ヶ月に1回(体調が良くなり必要がないと判断)
啓蒙行動		話だけした8人 運動を始めた人0人
参加動機	○体力をつけたい ○健康状態を知る ○トレーニング方法を知る ○栄養の知識を得る ○老いを感じたくない ○運動・スポーツに興味がある	

〔事例3 O氏(70歳), Kさん(59歳, 資料割愛)の場合〕

O氏, Kさんの場合についてみると, 両者とも以前から運動及びスポーツの実践者であることが表4から理解できる。O氏は5年前からゲートボールを日課としている。Kさんはテニスや卓球を週6日実施してきた。いずれの場合

も日常のスポーツの実践が健康増進に役立っていることは言うまでもないがこのような場合, 「教室」参加に伴ういちじるしい体力の向上は認められないことが多い。しかしながら, 家族の健康志向が高まるほか, 食生活の改善や交友関係の拡大, さらに集中力や物事への積極的な取り組み姿勢が身につくなどの効果が認められることは注目に値する。

表4 〔事例3〕O氏(男, 70歳)の場合

	「教室」参加前	「教室」参加後
仕事の内容	なし	なし
食事への配慮	特になし	○食事の内容(献立や材料)に注意することが多くなった ○食事の量を加減することが多くなった ○間食を減らした
運動実施頻度	していない	
体操や柔軟	毎日10分位やっていた	○毎日10分位やる
歩や走	ときどきやっていた	○ときどきやる
スポーツ実施状況	ゲートボール毎日・5年間	
老化の兆候	時々もの忘れ	
健康状態	良好	○変らない
既往症	なし	
生活意欲	あり	○人と広くつきあうことが好きになった
身体的変化		○変らない
生活・保健行動の変容		○友人・仲間ができた ○積極的に体を動かすことが多くなった ○家族も健康に注意することが多くなった
その他		なし
通院回数	通院していない	通院していない
啓蒙行動		話だけした2人 運動を始めた人0人
参加動機	○健康状態を知る ○体力をつけたい	

〔事例4 T氏(64歳)の場合〕

T氏の場合「教室」参加者の中で特に健康状態が良くない例であった。表5にみるように「せき・たんがでる」「動悸・息切れがする」「ねつきが悪い」「身体のふしぶしが痛む」「胃の具合が悪い」などの症状を訴えていたほか、重い神経痛に悩まされていた。T氏の「教室」参加動機が神経痛を治すことにあったことも事実である。「教室」参加後のT氏の体調の変化をみると「神経痛が全くなくなっ

た」「通じの回数が減った」などにみられるように、参加当初の身体の不調感がかなり解消されたことが理解できるのである。T氏にみられたこのような「教室」参加メリットは、運動の必要性を特に強く認識させるものと考えられる。事実、運動の必要を仲間や友人15人に話したところ、15人全員が運動を始めたというT氏による報告は、彼の積極的な啓蒙行動を示すばかりでなく、運動に対する価値観の変容を明確に裏付けるものとして見逃すことはできない。

表5 〔事例4〕T氏(男, 64歳)の場合

	「教室」参加前	「教室」参加後
仕事の内容	内職	内職
食事への配慮	特になし	○食事の内容(献立や材料)に注意することが多くなった ○食事の量を加減することが多くなった ○食事を規則正しくとることが多くなった ○間食を減らした
運動実施頻度	していない	
体操や柔軟	やっていない	○ときどきやる
歩や走	ときどきやっていた	○ときどきやる
スポーツ実施状況	ゲートボール週3回・3年間	
老化の兆候	なし	
健康状態	○せき・たんがでる ○動悸・息切れがする ○ねつきが悪い ○体のふしぶしが痛む ○胃の具合が悪い	○腰痛が良くなった ○首・肩のこり・筋肉の痛みが良くなった ○神経痛・手足のしびれ等が良くなった ○風邪をひきにくくなった ○通じの回数が増えた
既往症	なし	
生活意欲	○年をとっていくことを気にする	○憂うつになることが少なくなった ○人の立場で物事を考えることが多くなった ○協調性が身についた ○てきぱきと物事をかたづけることが多くなった ○人の先に立って働くことが多くなった
身体的変化		○身体の動きが軽くなった
生活・保健行動の変容		○友人・仲間ができた ○積極的に体を動かすことが多くなった
その他		○神経痛をなおすため参加した ○健康の維持に自信がついた
通院回数	通院していない	通院していない
啓蒙行動		話をして運動するようにすすめた15人 運動を始めた人15人
参加動機	○トレーニング方法を知る ○仲間づくりのため	

〔事例5 N氏(79歳), Mさん(66歳, 資料割愛)の場合〕

N氏, Mさんはいずれも身体の不調感を訴えていたが, 特に, 高血圧, 狭心症などの持病を持っていたN氏の「教室」参加動機は, 医師の指示に従って高血圧の運動療法を

表6 〔事例5〕N氏(男, 79歳)の場合

意図したものであり, 予期以上の成果をあげた事例であるといえる。Mさんの場合も, 日常生活が改善され, 体力の向上に伴って生活意欲も積極的になるなど, 「教室」参加の効果は著しい。

	「教室」参加前	「教室」参加後
仕事の内容	軽作業	軽作業
食事への配慮	特になし	○変らない
運動実施頻度	していない	
体操や柔軟	ときどきやっていた	○ときどきやる
歩や走	毎日10分~30分やっていた	○毎日10分~30分やる
スポーツ実施状況	していない	
老化の兆候	○階段の昇り降り少し不自由 ○長い間の立位少し不自由 ○長い間の坐位少し不自由	
健康状態	○尿の出が悪い ○疲れを感じる ○のどがかわく	○睡眠時間が長くなった ○眠りが深くなった ○腰痛が良くなった ○首・肩のこり・筋肉の痛みが良くなった ○風邪をひきにくくなった ○食欲が出てきた ○血圧が下がった
既往症	S58. 高血圧 狭心症	
生活意欲	○年をとっていくことを気にする	○憂うつになることが少なくなった ○気分が動揺することが少なくなった ○神経質なところが少なくなった ○人の立場で物事を考えることが多くなった ○協調性が身についた ○物事に積極的にとりくむことが多くなった ○てきぱきと物事をかたづけることが多くなった ○楽天的なところが多くなった ○人の先に立って働くことが多くなった ○人と広くつきあうことが好きになった
身体的変化		○頭の働きが良くなった ○身体の動きが軽くなった ○持久力がついた
生活・保健行動の変容		○友人・仲間ができた
その他		○健康の維持に自信ができた
通院回数	2週間に1回	2週間に1回
啓蒙行動		話をして運動するようにすすめた2人 運動を始めた人2人
参加動機	○もっと健康になりたい ○健康状態を知る ○栄養の知識を得る ○老いを感じたくない ○体力をつけたい ○運動・スポーツに興味がある	

## 2. 「教室」修了者による組織化と継続学習の動向

以上みてきたような「教室」参加に伴う諸変化の認知は、運動に対する価値観を変えるとともに運動の必要感を一層強化させたものと考えられる。事実、参加者のほとんどが「教室」修了後も運動を毎日続けていきたいと決意しているのである。しかもこれら修了者の有志グループによる同窓会が結成され、自主的に活動を行っていかうとしている点を見逃してはならない。この活動内容は、会員相互の親睦を深め、「教室」参加によって習得した運動・スポーツに親しみ、講師をまねいて話を聴き、定期的に健康・体力診断を受けるなど、自己の健康管理に努め、多彩なプログラムへの参加を計画していることに注目したい。このように「教室」修了者の組織化が計画される一方、家族をはじめ近隣の高齢者や友人にまで運動の重要性について語り伝えているのである。このような「教室」参加者にみられる啓蒙行動によって、地域の高齢者が運動・スポーツに興味をもつようになるばかりでなく、「教室」そのものへも関心を示すようになる事実注目したい。

## 結 論

以上のように「高齢者健康指導教室」参加に伴う諸効果について、7事例の追跡的分析を試みた結果、次のような知見を得た。

- 1) 「教室」参加に伴う体調の好転、体力の向上などは、高齢者の自信の強化につながり、積極性、協調性、思いやり、社交性を高めるなどの、副次的機能が認められる。
- 2) 「教室」参加をとおしての健康づくり、体力づくりは、参加者自身の運動の必要感を一層強化するばかりでなく、身近な仲間の運動実践や、プログラム参加を促進するなどその波及効果には計り知れないものがある。

## 文 献

- 1) 野尻雅美：「公衆衛生学」，真興交易医書出版，1983，pp. 313-314.
- 2) 経済企画庁国民生活局：「第4回国民生活選好度調査」，大蔵省印刷局，1984，pp. 133.
- 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，1982，pp. 1-14.
- 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，1984，pp. 27-28.
- 6) 岩崎健一，庭木守彦，古閑広登，井上勝子：「ゲートボール愛好者の実態に関する研究」熊本大学教養部紀要第14号，1979，pp. 37-49.

- 7) 藤田純男，芹沢幹雄：「焼津市における老人ゲートボールに関する考察」静岡女子大学研究紀要第12号，1978，pp. 103-113.
- 8) 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，pp. 74-77.
- 9) 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(I)—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所報告第9号，1986，pp. 163-175.
- 10) 静岡厚生年金休暇センター：「昭和60年度こうねん高齢者社会福祉開発事業—高齢者健康指導教室—」。