

高齢者における健康生活の促進を図る取り組みの一事例

教科・領域教育学専攻
生活・健康・総合内容
M08237I
重福 京子

キーワード：身体的要因、精神的要因、ADL

I 目的

高齢者は元気で生き生きと生活できることが望まれ、したがって日常において各高齢者自らが QOL の高い生活を求めようとする意識の醸成に向けた取り組みが必要であると考える。

この種の取り組みの一つとして、K 女子大学では 60 歳以上の男女高齢者を対象にした「爽やか健康講座」が開設されている。すなわち、この講座は、高齢者自らが自らの生活の質 (QOL) の向上を体感できるようになる事を目的として実施されていた。そこで、本研究では、本講座の受講による効果を身体的な側面と精神的な側面について確かめようとした。

II 方法

①本研究では、平成 20 年 10 月～平成 21 年 7 月の間に、毎月第 1・3 土曜日の 2 回 (60 分/回) 開講し (全 17 回)、これらに参加した 60 歳から 80 歳までの高齢者 188 人を対象とした。

(60 歳代：男 5 人・女 80 人、70 歳代：男 11 人・女 91 人、80 歳：男子 1 人)

②講座内容の概略は以下の通りであった

第 1 回：開講式・ストレッチ体操
第 2 回：体力測定「自分の体力を知ろう」
第 3～6 回：ソフトエアロビクス、チェアエクササイズ「ゆっくり動こう、コミュニケーションを図ろう」

第 7～9 回：ソフトエアロビクス、チェアエクササイズ「少しベースアップ筋トレニングに挑戦」

第 10～12 回：ソフトエアロビクス、チェアエクササイズ「リズムに乗って動く」

第 13～15 回：ソフトエアロビクス、チェアエクササイズ「筋トレ、脳トレ」

第 16 回：体力測定「維持・向上できたか」

第 17 回：閉講式と測定結果配布後説明

③身体的側面の主な測定項目と測定方法

○身長・体重・体脂肪率・血圧測定・安静脈拍 (コンピューター体力診断測定機器使用)

○握力・開眼片足立ち・長座体前屈・上体起こし・10m 障害歩行・6 分間シャトルスタミナ歩行「文部科学省、(新体力テスト)：65～79 歳対象」

○座位ステッピング・脚踏み出し・椅子立ち上がり (講座オリジナル)

④精神的側面の調査項目と調査方法

講座終了日に質問紙 (発表当日に説明) を手渡し、後日郵送により回収した。

III 結果

本講座参加申し込み者は 188 人であったが、低温・高温等の日には「無理の自重 (本人談)」による欠席者が多くみられ、17 回にわたる平均参加人数は 115 名となった。

1) 身体的側面における結果

ADL の体力への効果をみるため、ここでは、

受講期間前後の体力測定結果を主な項目について比較してみた。少数であったが男子については以下のように結果が得られた。椅子立ち上がりに 5%に有意差が認められた。椅子立ち上がりは後において前より低くなっていた。ステップング・上体起こし・6 分間シャトルスタミナウォーク（以下 SSTw と略記）の値は、後に高くなった。女子について、体重・血圧・握力・開眼片足立ち・椅子立ち上がり・脚踏みだしの 5%の有意差が認められた。開眼片足立ち・長座体前屈・脚踏みだし・上体おこしは後において前より高く、体重・血圧・握力・ステップング・椅子立ち上がり・10m 障害歩行・SSTw は後において前より低くなる傾向がみられた。椅子立ち上がりの低下は、今回の受講者自らのサポートに繋がる可能性を示唆しているものと考え。

2) 精神的側面における結果

質問紙を回収できた人数は 113 人であった。ここでは主な項目についてみると、以下の結果が得られた。全質問項目の内から、受講前後の生活・行動が「どちらかといえば積極的であった・どちらでもない・なかった」の 1 つの項目を取りあげる。講座前のどちらかといえば積極的で「あった」は 23%、「どちらでもない」は 59%、「なかった」は 18%であった。講座後にはどちらかといえば積極的に「なった」が 58%、「どちらでもない」が 40%、「ならない」が 2%と変化していた。

IV 考察

身体側面について、男女共に講座後には、体重の減量、血圧の低下、上体起こしは高くなった。椅子立ち上がりの低下は、ひごろ高齢者は、椅子などにゆっくり座るゆっ

くりたつ一連の動作速度を速くすると、筋力の低下からフォームが乱れてしまうのではないかと考える。また、高齢者の健康生活に携わるものとして、脚筋力の向上としたエクササイズをいくつか取り入れていたが、今後も筋力強化エクササイズを多く取り入れなければならないと示唆された。

精神面について、講座などへ積極的に参加することから、参加後には交友関係が増え、気持ちが明るくなり、以前より笑うことが多くなり、体が動きやすく、風邪をひかなくなっていた。このことから日常生活のなかで、老後をいかに健やかに生きていくためには、複数の人と混じり合う事と外出が大切であると考え。また、この講座では同年齢が多いことから、受講者同志のコミュニケーションがとれ、会話が多く、次回に逢う約束する楽しみなどが、老後を健やかに生きていけるきっかけに繋がると示唆されているのではないかと考える。

V まとめ

本研究の受講による運動の効果を身体面と精神面に調査研究して得られたことは、身体面について、男女とも“身の周りのことは自分でできる体力”の維持・向上はできていた。精神面について、地域社会へ積極的に参加し、他者とのコミュニケーションができていた。この講座によって高齢者における健康生活への促進は、運動ができる環境づくり、高齢者がもつめる運動や特徴を理解することと、また、健康講座を継続することが重要とされる。

主任指導教員 荒木 勉

指導教員 荒木 勉