

研究報告

高齢者が運動自主グループを立ち上げた背景と継続参加する要因 —地域における自主グループ活動の意義—

植村直子¹, 畑下博世¹, 金城八津子¹, 上野善子¹, 鈴木ひとみ²

¹滋賀医科大学医学部看護学科地域生活看護学講座

²神戸常盤大学保健科学部看護学科

要旨

現在、高齢者の運動機能の向上を目的とした筋力トレーニング教室が全国的に展開されている。筋力トレーニング教室はポピュレーションアプローチとしても取り組まれ、運動自主グループ活動などに展開している。本稿は運動自主グループの参加者を対象に、参加者が自主グループを立ち上げた背景と継続参加する要因を分析し、地域における高齢者の自主グループ活動の意義を考察することを目的とした。対象者 8 名の面接逐語録を質的帰納的に分析した結果、《健康への関心》、《グループ活動を通じた社会参加への意欲》、《気楽に気遣い合う関係性の構築》の 3 つの大カテゴリーが抽出された。自主グループの参加者は共に運動を継続するという関係だけでなく、地域で支え合う仲間としての関係性が構築されており、高齢者が住み慣れた地域でより安心して生活するためのネットワーク機能として有効に機能していることが見出された。

キーワード：高齢者、運動、自主グループ、ネットワーク

I はじめに

現在、行政の保健師が取り組む活動のひとつとして、高齢者の介護予防を目的とした筋力トレーニング教室がある。これは 2005 年に介護保険法が改正され、2006 年 4 月より施行されたことに伴い、地域支援事業として 65 歳以上を対象にした介護予防事業が開始されたことによる¹⁾。現在、65 歳以上の高齢者が寝たきりになる原因として、脳血管疾患、高齢による衰弱に次いで、骨折・転倒が第 3 位となっている²⁾。このため、転倒による骨折を予防するという観点から、高齢者の運動機能の向上・維持を目的とした筋力トレーニング教室が全国的に展開されている。筋力トレーニング教室は要介護状態になる可能性が高いと言われる特定高齢者を対象としたハイリスクアプローチの事業であるが、一般の高齢者を対象にポピュレーションアプローチとしても取り組まれている。この理由として、わが国の高齢社会における保健事業のあり方が見直されていることがあげられる。

2008 年 10 月 1 日現在における我が国の 65 歳以上の人口割合は 22.1%、さらに 2025 年の推計では 30% を超える³⁾ ことが報告されており、行政が高齢者に対してサービスを提供する従来のサービス提供型の活動は限界にきていると言われている。鳩野⁴⁾ によると、最近では高齢者自身の強さ（希望・能力）や地域の強

さ（支援力・資源力）に視点をあてて支援を行う重要性が言われており、保健師活動においても高齢者の健康作りであるポピュレーションアプローチに期待が寄せられている。

また、2000 年から 10 年計画で始まった健康日本 21 における取り組みは、2005 年に中間評価が行われており、今後の課題としてポピュレーションアプローチの重要性があげられている。高齢社会にある現在、住民同士が支えあう関係を形作っていくうえで、このような高齢者による自主グループ活動をサポートしていくことも保健師活動の課題となっている。

第一執筆者は 2006 年度に筋力トレーニング教室を実施し、教室参加者である住民が自主グループを立ち上げることを支援した経験から、住民自らが取り組む活動によって地域は活性化されていくことを実感した。当初数人のメンバーから立ち上がった自主グループはメンバーの声かけにより人数が増え、そのなかには国が定めた特定高齢者のレベルに相当する人も参加していた。このように、住民自身が自分達の活動を楽しみながら健康維持に努め、自分達の身近な人に輪を広げ地域に貢献していることは、これからの高齢者保健の取り組みについて考えるうえで重要な視点である。また、どのような住民が自主グループを求めているのか、自主グループが継続されるにはどのような要因が必要

なのかを明確化することは、保健師のグループ支援の実践に役立つであろう。

II 研究目的

高齢者対象の筋力トレーニング教室の参加者が、運動自主グループを立ち上げた背景と継続参加する要因を分析し、地域における高齢者の自主グループ活動の意義について考察する。

III 研究方法

1. 対象

筋力トレーニング教室から立ち上げた自主グループの参加者のうち、研究の主旨を理解して協力の意思を表明した8名を対象とした。

2. データ収集方法

対象者が自主グループを立ち上げた背景と継続参加する理由についての質問項目を準備し、半構造化面接を実施した。面接時間は40分から120分であった。対象者の了解を得て面接内容をICレコーダーに録音し、逐語録を作成した。

3. 調査期間

2007年9月～12月に実施した。

4. 分析方法

面接逐語録の中から、「自主グループを立ち上げた背景」と「自主グループに継続参加する理由」について述べられたフレーズを抜き出し、ラベルとした。これらのラベルについて共通した内容をグループ化し小カテゴリとし、さらに抽象度をあげ、中・大カテゴリとした。共同研究者間で合意を得ることにより、妥当性の確保を行った。

5. 倫理的配慮

筋力トレーニング教室を開催した保健所の承諾を得た。また、自主グループ参加者に対し、研究目的と方法について口頭と文書で説明し、協力を表明した対象者については調査同意書を用い、プライバシーの保護について説明を行った。面接は対象者の希望にあわせ、自宅等の個室で行った。

IV 結果

「自主グループに参加した背景」と「自主グループに継続参加する理由」についてのフレーズから、176枚のラベルを作成した。これらのラベルから、22の小カテゴリ、8つの中カテゴリ、3つの大カテゴリが抽出された(表1)。以下、小カテゴリを< >、中カテゴリ

一を【 】、大カテゴリを<< >>で示す。

1. <<健康への関心>>

【健康への不安】

対象者は自主グループに参加した背景として、過去の<両親の介護経験>や、加齢に伴う自身の<体の不具合の実感>を持っていた。また、これらのことから漠然と<何もできなくなる不安>を感じていた。

【運動継続による効果の実感】

自主グループへ参加し継続するにつれ、対象者は、<体が軽くふらつかない>という運動機能向上の実感や、<精神的にも気持ち良い>という爽快感を持つようになった。さらに、<ふだんも運動を意識できる>ようになり、自主グループ参加時以外の日々の生活にも運動を心がけていた。

2. <<グループ活動を通じた社会参加への意欲>>

【グループ活動の経験と役立ちたい思い】

対象者はこれまでに仕事や日々の生活において、<過去の仕事のグループ実践スキル><過去の地域でのグループ活動経験>を持ち、自身の経験を活かして、<社会の役に立てたら良い>という思いを持っていた。

【好奇心とチャレンジ】

<いろいろチャレンジするのが好き><この年齢でもまだできる>という気持ちが、自主グループ活動への積極的な参加へとつながっていた。

【社会とのつながり】

自主グループへの参加が定期的に外出する機会となり、外出することにより<家での会話が広がる><世間のことわかる>という良さを感じていた。

3. <<気楽に気遣い合う関係性の構築>>

【安心・気楽に参加できるグループへのニーズ】

対象者は、健康維持のために行政主催の筋力トレーニング教室に参加している期間に、教室終了後も運動を続けたいと考えたが、<一人では運動できない>と感じていた。筋力トレーニング教室と同様に、<近所で短時間・手頃な会費><同世代のなじみの人がいる><信頼できる指導者がいる>という条件を満たす運動できる場を求めていることから、参加者同士で自主グループを立ち上げることとなった。筋力トレーニング教室から自主グループを立ち上げることは、必要時には保健師からのサポートを得られることもあり、対象者は<公的機関からできた安心感>を持つことができた。

表1 自主グループを立ち上げた背景と継続参加する要因の分析

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー
《健康への関心》	【健康への不安】	<両親の介護経験> <体の不具合の実感> <何もできなくなる不安>
	【運動継続による効果の実感】	<体が軽くふらつかない> <精神的にも気持ち良い> <ふだんも運動を意識できる>
《グループ活動を通じた社会参加への意欲》	【グループ活動の経験と役立ちたい思い】	<過去の仕事のグループ実践スキル> <過去の地域でのグループ活動経験> <社会の役に立てたら良い>
	【好奇心とチャレンジ】	<いろいろ挑戦するのが好き> <この年齢でもまだできる>
	【社会とのつながり】	<家での会話が広がる> <世間のことがわかる>
《気楽に気遣い合う関係性の構築》	【安心・気楽に参加できるグループへのニーズ】	<一人では運動できない> <近所で短時間・手頃な会費> <同世代のなじみの人がいる> <信頼できる指導者がいる> <公的機関からできた安心感>
	【仲間との交流の楽しさ】	<にぎやかにしゃべれる> <悩みがあっても励まされる>
	【気遣い合う関係の形成】	<ふだんも声をかけ合う> <休むと様子を見に来てくれる>

【仲間との交流の楽しさ】

対象者は運動することそのものによる効果の実感だけでなく、他のグループメンバーと<にぎやかにしゃべれる>ことや、<悩みがあっても励まされる>という、グループメンバーとの交流を楽しんでいた。

【気遣い合う関係の形成】

自主グループへの参加を通じて、グループメンバーと<ふだんも声をかけ合う>ようになり、体調が良くなる自主グループを休んだ際には、<休むと様子を見に来てくれる>関係が形成されていることが明らかとなった。

V 考察

対象者が運動自主グループを立ち上げた背景と継続参加する要因として、《健康への関心》《グループ活動を通じた社会参加への意欲》《気楽に気遣い合う関係性の構築》が抽出された。まず、《健康への関心》では、対象者は過去に親の介護を行った経験と、現在の自身の体の不具合とを重ね合わせて捉えており、できるだ

け健康でいたいと思ったことが、筋力トレーニング教室に参加した背景としてあげられた。そして自主グループに定期的に参加することにより身体面、精神面への効果を実感し、ふだんも運動を意識するようになっていた。

また対象者は、自分たちのニーズの実現に向けて自主グループを立ち上げることとした。この背景には、《グループ活動を通じた社会参加への意欲》があり、対象者は多少の負担があっても社会の役に立てれば良いという思いがあり、これまでの人生において、仕事や地域活動で培ってきたグループ実践のスキルを持ち合わせていた。また、外出することにより世間のことがわかり、家での会話が広がるという効果をもたらしていた。高齢者の生きがい環境に関する研究⁵⁾では、人間が最も生きがいを感じるのは自分がしたいと思うことと義務感とが一致したときであると述べており、高齢者が生きがいを持つには役割を担うことや、自分が必要とされていると感じられることが重要だと考察している。対象者

は自主グループを運営してみようという好奇心やチャレンジ精神から、自分にできる役割を担っている。これらのことは負担を伴うものの、一方では日々の生活の充実感にもつながることから、グループへの参加を継続できているのではないかと考える。

また、対象者が自主グループに継続して参加する要因として、「気楽に気遣い合う関係性の構築」が抽出された。対象者が運動グループに求める条件として、安心かつ気楽に参加できることが抽出されたが、これは高比良⁶⁾が筋力トレーニング教室参加者に、教室終了後の運動継続の意思についてインタビューした研究結果である「集まって楽しく運動を続けたい」「安い費用で近い所で運動を続けたい」「一人で運動を続けるのは難しい」などのカテゴリーと同様の結果であった。また、対象者にとって、仲間との交流の楽しさも継続参加する要因となっていた。高齢者の運動実践者と非実践者における生活意識と生活行動の相違についての研究⁷⁾では、運動実践者が習慣的に運動を始めたきっかけは、「健康の維持・増進になるため」「楽しみや気晴らしのため」「体を鍛えるため」との回答が多いが、「友人が増えるため」「興味があるため」と回答したものにおいて運動の継続年数が長かったと報告している。対象者は自身の健康維持という目的に加え、仲間との交流を楽しみにグループに継続参加していると言える。

さらに、それぞれが自主グループの参加者を単に運動を一緒にする関係というだけではなく、地域で支え合う関係として意識している。対象者は体調を崩しグループに参加できないときなど、ふだんの生活においても仲間が気にかけてくれることを心強く感じている。高齢社会対策実態調査⁸⁾によると、高齢者が自分にできそうな手助けとして「話し相手」が最も多いと報告されており、高齢者にとって自分の身近な近所の人に声をかけることは、地域に向けて具体的に取り組める活動のひとつであろう。それぞれが身近な人を気にかけることは、一見するとささいなことかもしれない。しかし、このような自主グループ活動が学区単位で取り込まれていけば、地域において大きなネットワーク機能を果たすようになるだろう。城⁹⁾は、生活環境のアメニティ（快適さ）を高めるには物理的環境の改善だけでなく、人的環境（ヒューマンネットワーク）づくりが不可欠であると述べている。住み慣れた地域で

高齢者がより安心して生活するうえで、高齢者による自主グループ活動はネットワーク機能のひとつとして有効に機能するであろう。

VI おわりに

本稿では、健康への関心を持つ対象者が共に運動を継続することを通じて地域で支え合う関係性を構築していることが見出された。高齢社会が進行している現在、地域において高齢者の強さを生かしたこのような活動がより積極的に取り組まれることが期待される。保健師が予防的視点を重視したポピュレーションアプローチとして、高齢者の強さに着目した自主グループ活動を支援していくことは、高齢者が日々安心して生活するためのネットワークの形成につながる重要な支援だと言えるであろう。

謝辞

本研究は2007年度立命館大学大学院応用人間科学研究科修士論文の一部に加筆修正したものである。ご指導いただきました団士郎先生、ご協力いただきました自主グループ参加者の皆様に感謝いたします。

引用文献

- 1) 厚生統計協会：国民衛生の動向56(9). 40-41, 2009.
- 2) 厚生統計協会：国民衛生の動向56(9). 242, 2009.
- 3) 看護協会出版会：新版保健師業務要覧第2版. 337, 2008.
- 4) 鳩野洋子：これからの高齢者保健活動に必要な視点. 保健師ジャーナル, 63(8), 692-695, 2007.
- 5) 大須賀政裕, 桑川美紀, 細田明裕：高齢者の生きがい環境に関する研究2. デザイン学研究, 254-255, 2002.
- 6) 高比良祥子, 古川秀敏, 吉田恵理子他：高齢者筋力トレーニング事業の効果と運動継続を促す支援—事業参加者のインタビュー調査から—. 県立長崎シーボルト大学看護栄養学部紀要, 6, 11-22, 2005.
- 7) 財団法人健康・体力づくり事業団：高齢者の運動実践者と非実践者における生活意識と生活行動の相違に関する研究. 2004.
- 8) 京都市高齢社会対策実態調査研究会：京都市高齢社会対策実態調査報告書. 2006.
- 9) 城仁士：高齢者保健のための2つのパラダイムシフト. 保健師ジャーナル, 63(8), 666-670, 2007.