

〈報告〉

高齢者介護予防教室の健康運動プログラムのあり方に関する研究

滝瀬 敬二*・大津 一義*

A study on health promotion programs for prevention of nursing care
at community-based gyms

Keiji TAKISE* and Kazuyoshi OHTSU*

1. 諸 言

現在の高齢者介護予防教室における健康運動プログラムの主要な問題点として、教室終了後での継続が困難であるとの指摘がなされている^{1)~4)}。高齢者介護予防教室についての研究報告は数多くあるものの、体力や心理的要素についての報告が多く^{5)~8)}、継続性についての報告は非常に少ない。

そこで、本研究の目的は、教室終了後の運動の継続要因としてフォロー体制を想定・着目して、高齢者介護予防教室の健康運動プログラムの内容構成のあり方について、PRECEDE-PROCEED MODEL⁵⁾ (PPM) の行動変容要因であるQOL (Quality of life) と健康状態、生活習慣・保健行動、環境因子、動機づけ因子、強化・継続因子、実現可能因子の7つと関連づけながら、検討することにある。

2. 方 法

高齢者64名(65歳~84歳)に対し、週1回2時間の教室を3ヶ月間実施した。終了後の参加者をフォロー体制のあるA群(実験群;東京都K市に在住する26名)と無いB群(コントロール群;埼玉県Y市に在住する38名)に対し、教室終了後3ヶ月間

にわたりアンケート調査を実施した。

評価にあたっては、教室前と終了時に体力測定を実施した。測定項目は筋力(握力左右1回ずつ)、バランス(閉眼半片足立ち時間左右1回ずつ)、柔軟性(長坐体前屈2回)であり、それぞれの平均値を求めた。また、教室終了1ヵ月後、2ヵ月後、3ヵ月後にアンケート調査を行った。調査用紙は、PPMの個人の行動変容に関わる7つの要因(QOL, 健康状態, 生活習慣と行動, 環境因子, 動機づけ因子, 継続因子, 実現可能因子)に基づいて独自で作成した。アンケート調査ができなかつた人には電話にてインタビュー調査をおこなった。

3. 結 果

①「現在、運動を継続していますか」という問いに対し、図1-1に示したように、「はい」と答えた人がA群では1ヶ月後96.2%、2ヶ月後96.2%、3ヶ月後88.5%と高率を維持しているのに対し、B群はA群との間では有意な差は認められなかったものの、63.2%に減少し「いいえ」と答えている人が多くなった。(P=0.168, P<NS)

②「どこで運動していますか」に対し、図1-2に示したように、A群は「公共施設」と答えている人が多く、継続して利用している割合は増大傾向にあり、3ヵ月後では100%に達した。

これに対し、B群は自宅と答えている人が多く、継続して利用している割合はA群に比し有意に増

* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Health and Sports Science,
Juntendo University

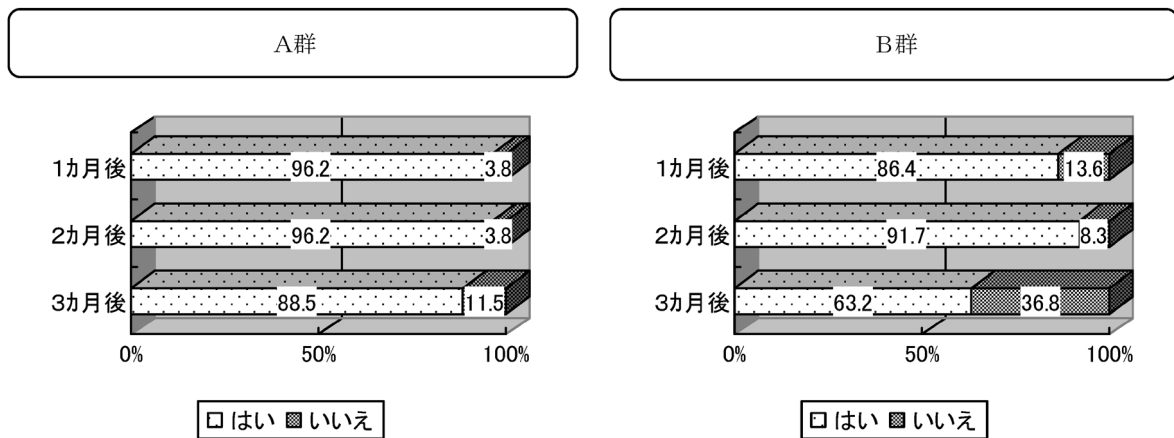


図 1-1 現在、運動を継続されていますか？

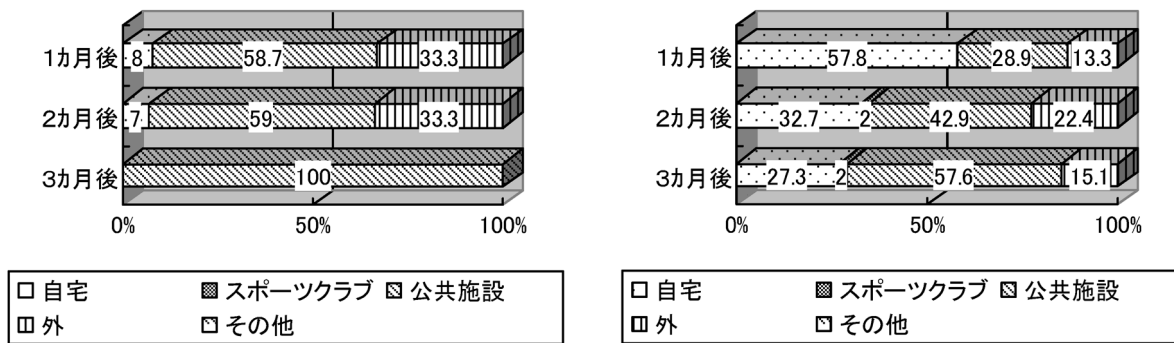


図 1-2 どこで運動していますか？(環境因子)

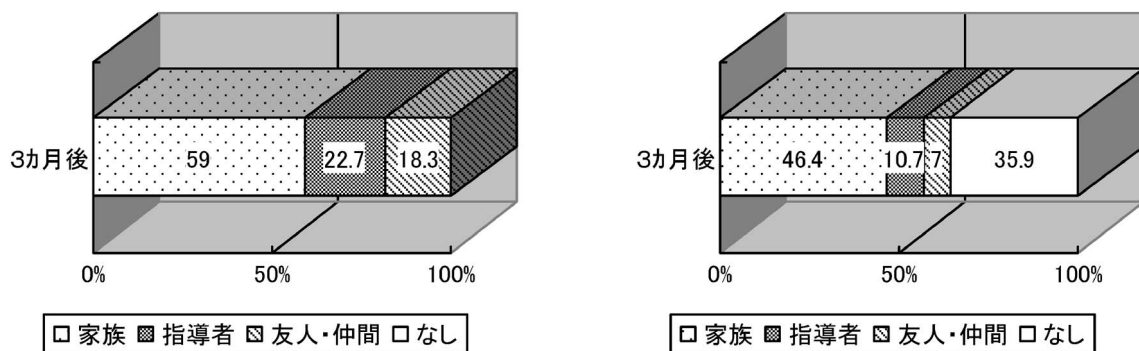


図 1-3 周囲の人からの励ましはありますか？

大傾向にあった。(P=0.047, P<0.05)

③ 「周囲の人からの励ましはありますか」に対し、3ヵ月後についてみると、図 1-3 に示したように、A 群は全員が「ある」と答え、「家族」が最も多く、次いで「指導者」、「友人・仲間」の順であった。これに対し、B 群は「無い」が A 群に比し有

意に多かった。(P=0.003, P<0.01)

④ 体力測定結果(図 2)では、筋力、バランス、柔軟性の全項目において、実験群、コントロール群共に教室実施前より実施後の方が向上した。

	A群初日	最終日	B群初日	最終日
1 握力(筋力)	26.2 kg	27.6 kg	22.7 kg	24.2 kg
2 閉眼片足立ち時間(バランス)	7.12秒	14.53秒	34.9秒	38.7秒
3 長座体前屈(柔軟性)	3.15cm	5.9cm	32.6cm	35.5cm

図2 体力測定結果

4. 考 察

教室終了後のフォロー体制の内容について、PPMの行動変容要因と関連付けて検証したところ、1つに、「運動の継続」については、実験群はコントロール群に比し、高い継続率を維持していた。実験群は教室終了後も引き続き運動種目等に関する「知識」を繰り返し習得する機会を得ることによって、教室での学習成果(習得度及び定着度)を高く保持できたからであると考えられ、動機付け要因である「知識」が関与していることが伺える。2つに「運動の実施場所」については、実験群はコントロール群に比し、「公共施設」での利用率が顕著に増大しており、環境要因である「場所」が関与していることが認められる。3つに「周囲の人からの励まし」については、実験群はコントロール群に比し、家族や指導者、友人・仲間からの励ましが顕著に増大しており、行動変容の強化・継続因子である「重要な人」との関与が認められる。体力測定結果では、実験群、コントロール群共に教室実施後の方が向上していることから、体力の差が大きい高齢者に対しては、無理のない個別運動プログラムの作成も必要であることが伺える。

5. 結 論

高齢者介護予防教室終了後にも参加者が運動を継続する為には、運動プログラム・フォロー体制の内容として、動機付け要因の「知識」、環境要因の「場所」、継続要因の「重要な人」を組み込むことが必要であるとの知見を得られた。

(当論文は、平成21年度順天堂大学大学院スポーツ

健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである)

参 考 文 献

- 1) Dishman, R. K. (1988) Exercise adherence: Its impact on public health, Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.
- 2) Glasgow, R. E., Mccaull, K. D., and Fisher, K. J.: Participation in worksite health promotion, A critique of the literature and recommendations for future practice, Health Education Quarterly, 20, 石川看護雑誌 *Ishikawa Journal of Nursing* Vol. 3(1), (2005)
- 3) 武藤芳照, 「転倒予防教室」本来の意義 P. 15 高齢者の運動指導における重要な視点 *Sports medicine* (2004) NO. 57
- 4) 中村恭子, 古川理志, 健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討—ジョギングとエアロビックダンスの比較, 順天堂大学スポーツ健康科学研究第8号, 1~13 (2004)
- 5) 健康教育 ヘルスプロモーションの展開 保健同人社 pp49-50 (2007)
- 6) 宮田浩二, 内山 聡, 泉沢 輝, 高齢者筋力向上トレーニングがQOLに及ぼす効果『人間科学研究』文教大学人間科学部 第28号 (2006)
- 7) 山地啓司, (1988) 体力向上のための運動プログラム実施中の途中脱落とプログラム実施率, 体育の科学, 38, 607-612
- 8) 青山清英, 高齢者の健康運動採択と継続に影響する心理的要因の検討, 2006年度人文科学研究所共同研究 B 研究報告

(平成22年3月11日 受付)
(平成22年6月25日 受理)