

高齢者の運動実践を促す動機づけパンフレットの開発および評価

小宮山寿美子（株式会社サルーク・健康心理教育実践センター）

上地広昭（山口大学・健康心理教育実践センター）・竹中晃二（順天堂大学・健康心理教育実践センター）

介護
予防

生活習慣病
予防

健康寿命
延伸

背景

- 人生100年時代と迫ったいま、高齢者が健康で長生きするためには平均寿命と健康寿命の差を縮める必要がある。
- 日常生活に制限がある「不健康な期間」を送る高齢者は、男性で約9年、女性で約12年と報告されている（厚生労働省，2019）。
- この期間を縮める役割の一つに「運動」があるが、実践が難しく、指導者には、効果を高める働きかけの方法が模索されている。

目的

行動変容の理論（Health Action Process Approach: HAPA: Schwarzer, 2008; Schwarzer, et al., 2011）に基づいた事前調査を実施し、高齢者の動機づけの程度に応じて群ごとに効果を高める指導用パンフレットを開発し、その有用性を確認することである。このパンフレットを用いることで、指導者が効果的な働きかけを行うことに貢献する。

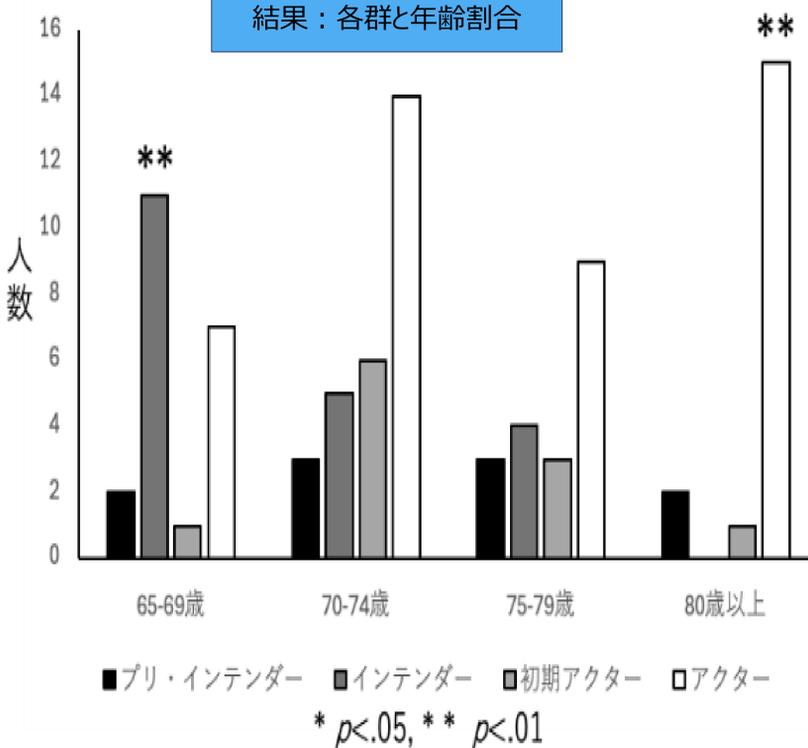
研究1：動機づけパンフレットのための事前調査

対象者：東京都M区在住の65～91歳の男性28名、女性58名の計86名。

方法：紙媒体による56名とwebによる30名の事前調査。

内容：運動の実践状況より、プリ・インテンドー、インテンドー、初期アクターおよびアクターに分類し、それぞれの自由記述から重視すべき指導内容を整理した。

結果：各群と年齢割合



研究2：動機づけパンフレットの開発

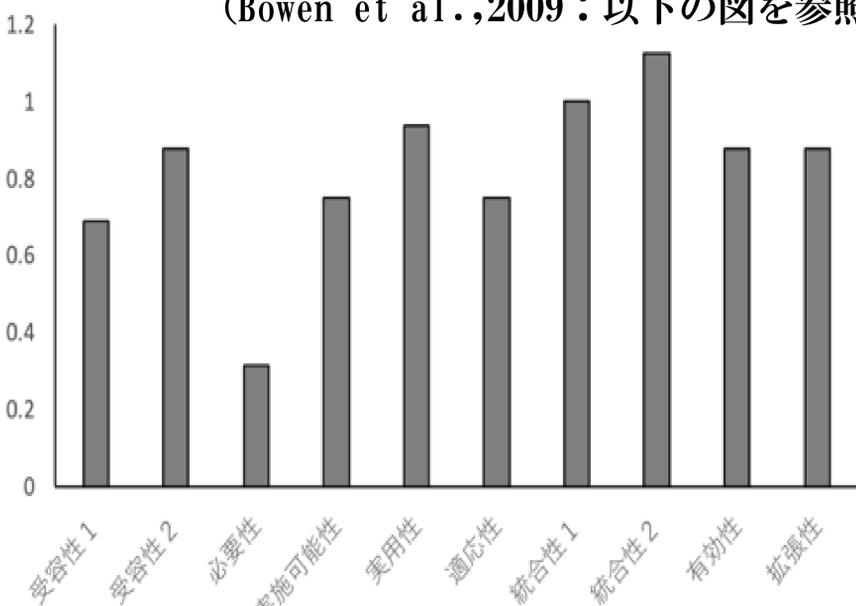
<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo1MzA1ODJ9&detailFlg=1&pNo=1>

研究3：動機づけパンフレットの有用性調査

対象者：東京都近郊で運動指導に関わっている29歳～69歳男性6名、女性10名の計16名

方法：紙媒体によって5名およびwebによって11名を対象に調査。

内容：性別、年齢、運動指導歴などの属性の他、動機づけパンフレットについての有用性テスト（Bowen et al., 2009：以下の図を参照）を実施した。



結果

本研究では、HAPAに基づき、65歳以上の高齢者を行動意図および実践の程度に合わせて調査を行い、その結果から動機づけパンフレット「高齢者に運動を勧めるコツ」を作成した。その後、運動指導者に対して有用性テストを実施し、高い評価を得た。

本研究は、令和6年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました。