

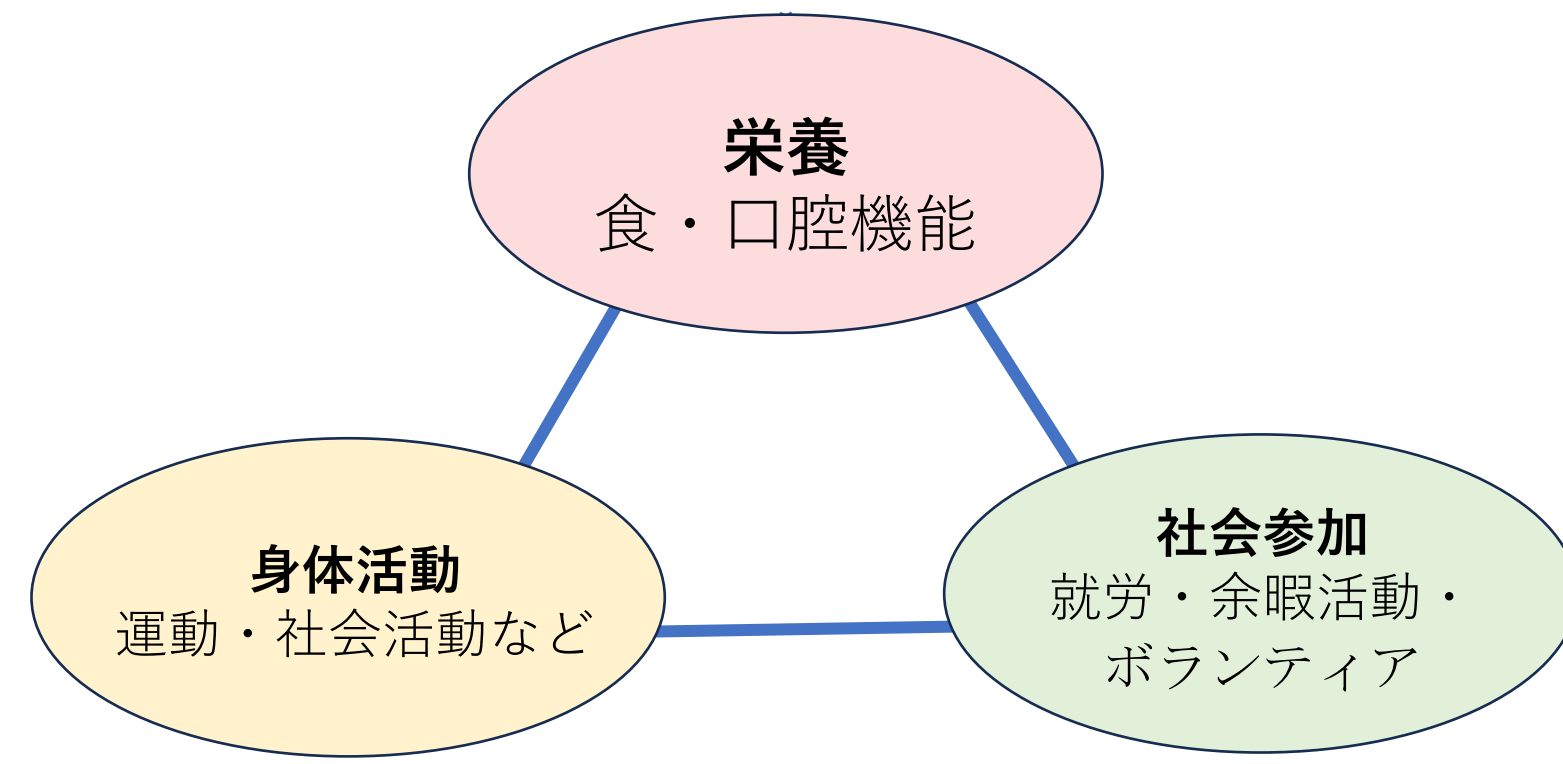
高齢者サロン参加者が継続しやすい多要素な運動プログラムの開発 ～日常生活で運動習慣をつけるために～

後城 千瑛（長崎ウェルネススポーツ研究センター）

健康長寿のための「3つの柱」

（飯島勝也：2018）

フレイル予防には、①栄養、②運動、③社会参加の3つの柱（三位一体）によるアプローチが不可欠とされており、住民の意識・行動変容を促すと同時に、地域の絆に依拠した「健康づくりの場」を創出することが求められている。



目的 高齢者が通いの場でも自宅でも継続しやすい多要素な運動プログラムを通いの場の参加者と協働して作成し、自発的な運動習慣の定着につなげる

研究Ⅰ：プログラム開発

- 〈対象〉42名
 ・自主サークル2グループ（活動目的：体力の向上・維持）
 ・高齢者サロン2グループ（活動目的：みんなで集まること）

- 〈方法〉
 (1) 事前アンケート
 日常生活での身体の衰えや痛みの実感と部位、衰えや痛みに対する運動の効力予期、運動の実施頻度と実施内容などについて調査
 (2) プログラム作成
 対象グループのうち、自主サークル1つと協働して事前アンケートをもとにプログラム作成を行った。参加者とともに実践しながら、わかりやすく効果的な動きを選定した。
 運動プログラムは**替え歌運動**とし、誰でも口ずさめる「明日があるさ」をメロディに採用した。

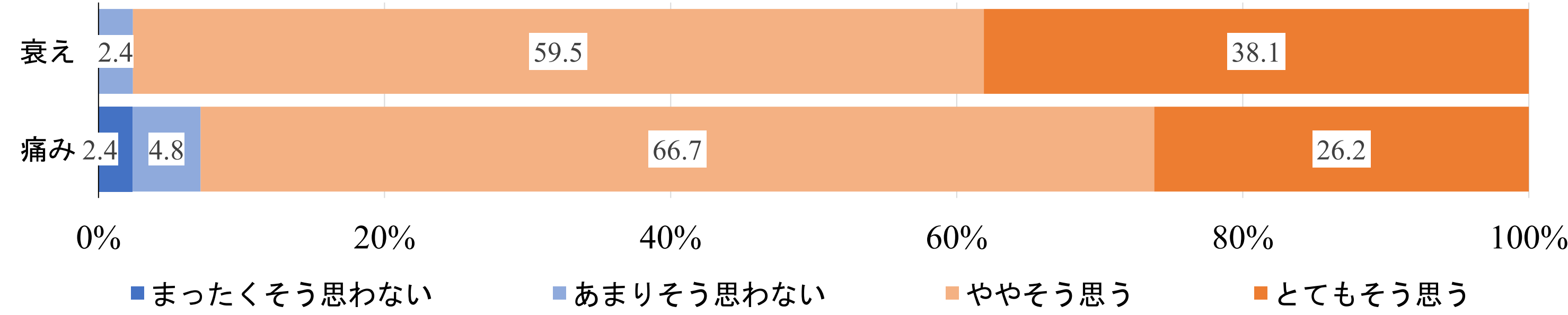
回数	内容
1回目	事前アンケート
2回目	タオル運動
3回目	ゲーバー運動
4回目	バランス運動 最終アンケート

- ・4つの高齢者自主グループに対して、月1回の頻度で訪問した。
- ・訪問時は運動指導だけでなく、参加者の疑問や課題へのアドバイスを併せて行った。
- ・自宅での定着を促すため、運動習慣記録表を配布し、その具体的な活用方法についても周知を図った。

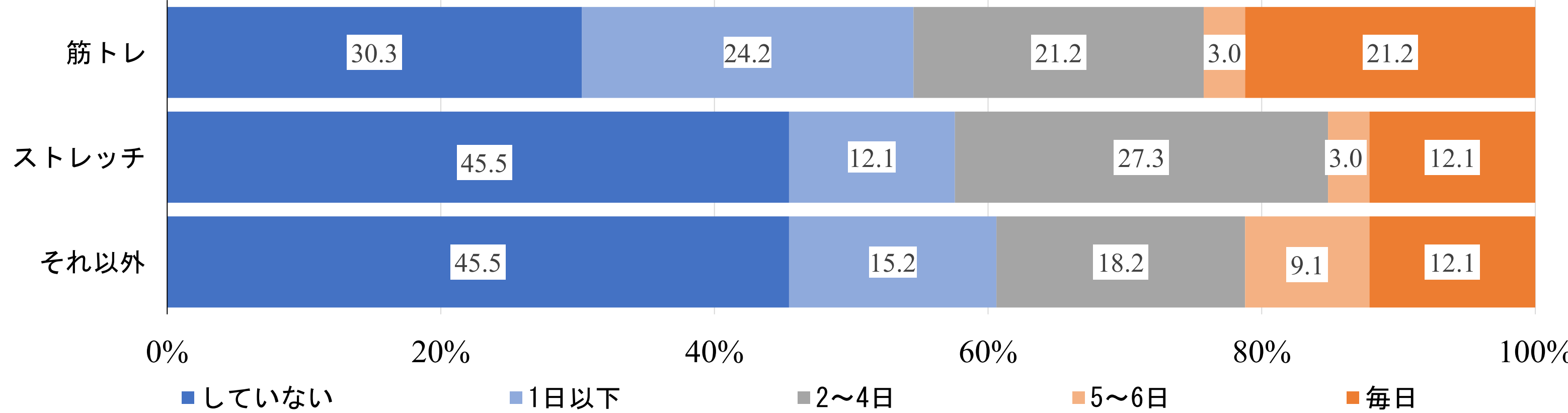
替え歌運動 特徴
 ・動き方やポイントを歌詞に取り入れている
 ・歌いながらすることで自然と呼吸が出来る
 ・運動の速さを調節できる

結果

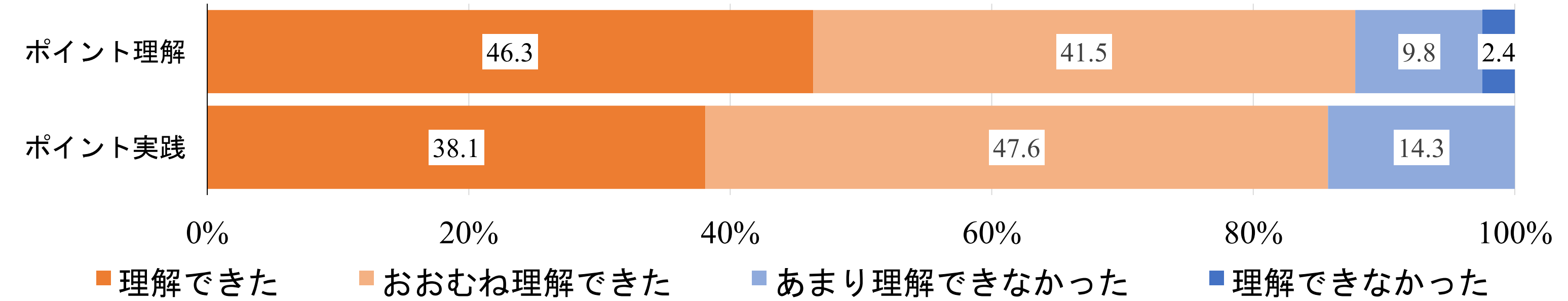
1) 衰えや痛みは運動で改善できると思うか



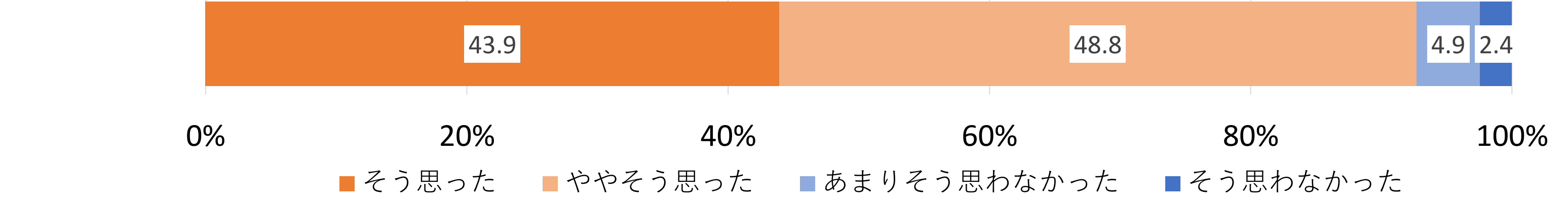
2) 運動の実施頻度



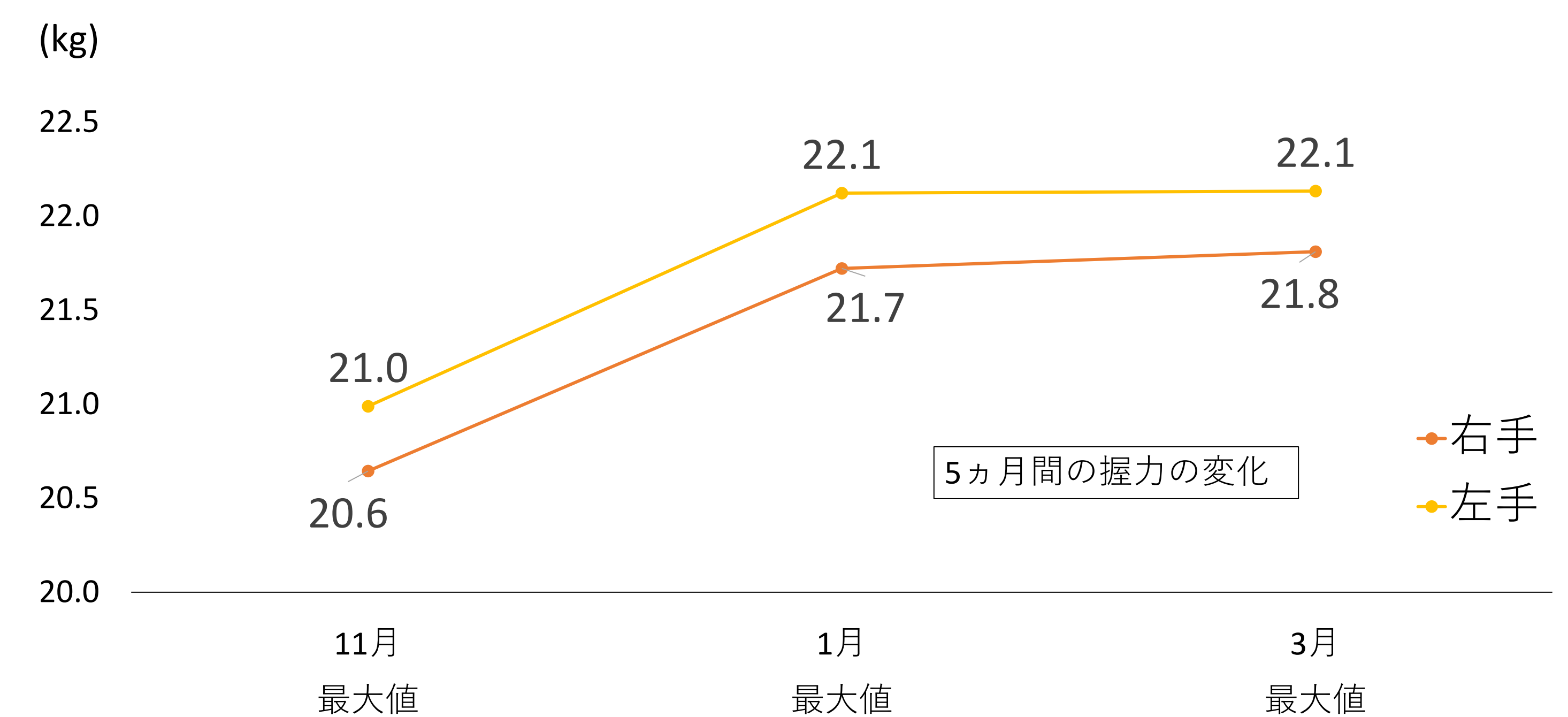
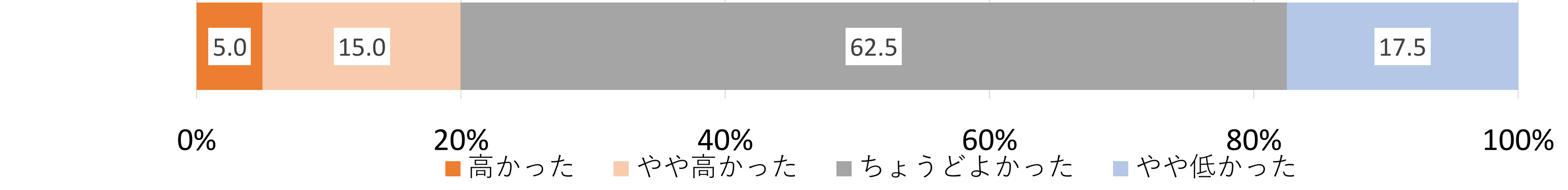
3) 替え歌運動のポイント理解と実践



4) 「“替え歌運動をちょっとでもせんばねー”と思いましたか」



5) 「替え歌運動の運動強度はいかがでしたか」という問いに対して



研究Ⅱ：効果検証

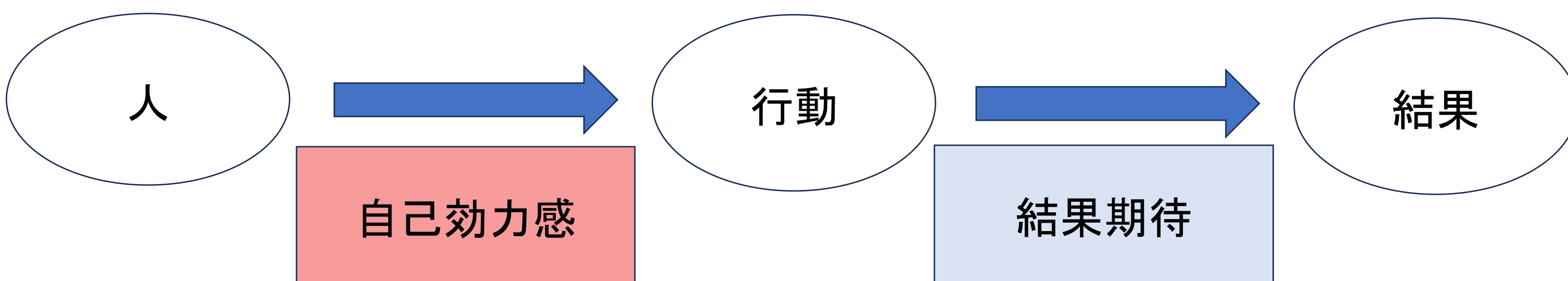
- 〈対象〉
 自治体Bの通所型サービスCの教室参加者（9名）
 開催頻度は週1回、期間は11月～3月の5ヶ月

- 〈方法〉
 ゲーバー運動を毎回の教室で実施するとともに宿題として提示し、日常生活での習慣化を促した。評価は毎回の教室で握力測定を実施し、最終月に研究Ⅰと同様の最終アンケートを実施した。

- 〈結果〉
 質問：ゲーバー運動を継続することで握力が強くなったという実感はありますか
 →「とてもある」20.0%、「ややある」60.0%、「あまりない」20.0%、「ほとんどない」0.0%

まとめ

Banduraの社会的認知理論

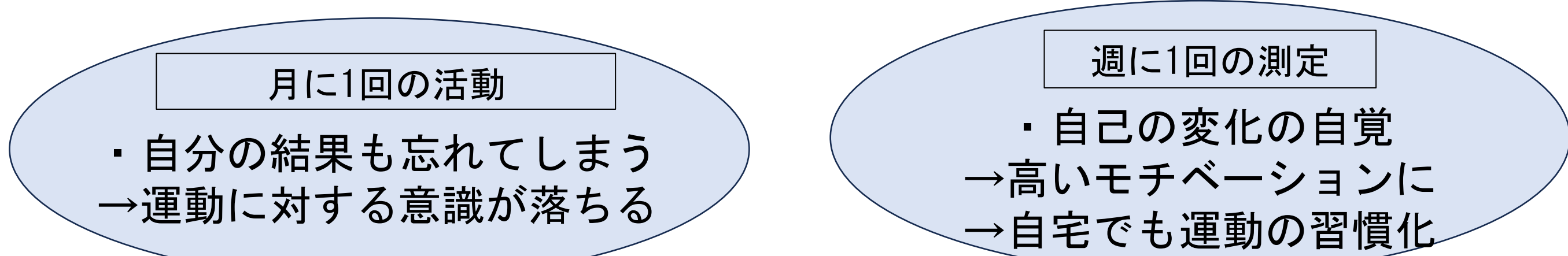


地域在住高齢者は結果期待が高いにも関わらず行動（運動）が出来ていない

- ★行動にうつすためには心理的ハードルを下げる
 （「自分にもできそう」「少しずつでも効果があること」などを伝える）

- ★替え歌運動は効果的であった
 - ①ポイントの理解度
 - ②適度な強度
 - ③トレーニング→レクリエーション

☆研究での気づき 活動頻度の差



〈運動プログラムの提供〉

プログラムの完成度
 +
 対象の組織や個人の活動目的を理解したマネジメント

- 例：体力の向上を目的とするグループ → 数値の可視化による達成感を提供（自己の身体に対する理解や認識を深める）
- 交流を目的とするグループ → 運動を趣味や交流のための方法と位置づけ

目的に応じて運動の意味付けを行うことで参加者の納得感を得ながら活動できる。

★指導者が完成されたプログラムを一方向的に提供するのではなく、参加者とともに作りあげる協働のプロセスは参加者の主体性を引き出し、「自分たちが作ったプログラムである」という当事者意識につながり、専門的な指導者が不在でも自発的な運動継続へ