

修士論文（要旨）

2023年1月

介護予防体操普及ボランティアに参加する
高齢者を対象とした参加・継続要因、効果
についての質的研究

指導 新野 直明 教授

老年学研究科

老年学専攻

220J6018

土居 環樹

Master's Thesis(Abstract)
January 2023

A qualitative study on participation, continuation factors, and
effects of elderly people participating in volunteer
gymnastics for preventive care

Tamaki Doi
220J6018

Master's Program in Gerontology
Graduate School of Gerontology,
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Naoakira Niino

目次

1. はじめに	1
1-1 研究の背景	1
1-2 研究目的	1
2. 研究方法	2
2-1 研究デザイン	2
2-2 介護予防体操普及活動の概要	2
2-3 研究対象者およびデータ収集方法	3
2-4 分析方法	4
2-5 倫理的配慮	5
3. 結果	5
3-1 参加のきっかけ	5
(1) 健康の大切さを実感	6
(2) 地域とのつながりを希求	7
(3) 地域への貢献	7
3-2 継続の要因	9
(1) 体操による効果を実感	9
(2) 地域交流は大切	10
(3) 人間関係の広がり	11
(4) 社会貢献による充実感	11
(5) 自己成長、自己存在の確認	12
4. 考察	13
4-1 活動に参加するきっかけ	13
4-2 継続参加している要因	14
4-3 活動による効果、影響	15
4-4 本研究の限界	16
5. 結語	16
謝辞	17
文献	

1. はじめに

1.1 研究の背景

団塊の世代も高齢者の仲間入りをし、2025年には高齢化率が30%を超える。超高齢社会を迎えたわが国では、平均寿命が延びる中、日常生活が制限なく暮らせる状態である健康寿命との期間の差の増大が課題となっている。健康寿命の延伸と共にQOLの充実を図る重要性が指摘されている。高齢化に伴う医療・介護・年金に関わる社会保障費や社会資源不足の問題もあり、人生百年時代に向け自助・互助・共助・公助の全てを生かした支え合える地域社会の構築が必要である。

平成23年度版の高齢社会白書では、元気な高齢者は地域において支えられる側ではなく、支える側として若い世代と共にボランティア活動に取り組み、老若男女を問わず元気な人が活躍し、支え合う社会を築いていく必要性を説いている。そんな中、元気な高齢者によるボランティア活動は、他者や地域の介護予防へ働きかける新しい社会資源として期待されている。高齢者によるボランティア活動が心身の健康に及ぼす効果としては、QOLの保持に加えて、高次生活機能の低下抑制、身体機能障害及び総死亡リスクの軽減などが報告されている。

地域在住高齢者による介護予防ボランティア活動の実践は、介護予防体操教室に参加する地域在住高齢者の健康寿命延伸、及び地域における軽度の要介護認定者（要支援1,2及び要介護1）の増加抑制にも有効性があるだけでなく、ボランティア高齢者本人の健康寿命の延伸やQOLの充実などの効果が報告されている。

高齢者の介護予防ボランティア活動への参加は、日常動作に対する自己効力感、社会的役割、知的能動性、経済的ゆとり満足度、及び交流頻度の低下を抑制することが示唆され、高齢者の心身の健康に影響するメカニズムについて、心理的、身体的、社会的なメカニズムがあることも述べられている。なぜボランティア活動が健康に良好な効果をもたらすかについては、未解明の点が残されている。心理的・社会的要因については、質的な評価を含めて新たな評価方法の探索が望まれる。

1.2 研究目的

介護予防ボランティア活動に積極的に参加する高齢者の心理的・社会的要因に着目し、ボランティア活動に積極的に参加する高齢者はどういう人たちなのか、なぜ高水準の心身機能を持ち続けられるのか、高次生活機能を維持できるのかを明らかにすることは、高齢者のボランティア活動の推進、ソーシャルキャピタルの醸成に有用であると考えられる。そこで本研究では、ボランティア活動に積極的に参加する高齢者の参加のきっかけ、継続の要因について質的に検討し、その効果などについて考察した。

2. 研究方法

2.1 研究デザイン

インタビューによる質的記述的研究である。

2.2 研究対象者及びデータ収集方法

茨城県つくば市で介護予防体操「シルバーリハビリ体操」普及活動に参加している

65歳以上の地域在住高齢者10名（機縁法にて選定）。データ収集方法はインタビューガイドに沿って半構造化インタビューを実施し、データ収集を行った。データ収集期間は2022年4月～9月である。

2.3 インタビューガイド

1. 貴方の年齢、お仕事、シルバーリハビリ体操指導士活動年数は
2. シルバーリハビリ体操の活動にかかわるきっかけは
3. どういう経緯で指導士になりましたか
4. 指導士になってから今までどういう意味や変化がありましたか
5. 活動を長く続けてこられたのはどうしてでしょうか
6. 活動を続けてこられて、あなたの体調への影響は
7. この活動はあなたにどんな影響がありますか、どういう意味がありましたか
8. この活動はあなたの生活の中でどんな存在ですか
9. この活動をこれからも続けていきますか

2.4 分析方法

分析方法は質的記述的研究を用いた。記述されたデータを繰り返し読み、語りの意味内容に基づきながら、この介護予防体操普及ボランティアに、どのようなきっかけで参加し、今まで継続できているのか、どういう効果・影響があるのか、その要因に着目して、語られている部分を抜き出しコード化した。さらに、類似性、相違性に留意しながら、意味内容ごとの纏まりにし、サブカテゴリ、カテゴリへと抽象度を高め分類した。

2.5 倫理的配慮

本研究は桜美林大学倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号 21057）。研究対象者にはインタビュー実施前に文書でもって説明し、同意を得た後に実施した。また、個人情報等プライバシー保護にも配慮した。

3. 結果

つくば市のシルバーリハビリ体操普及活動にボランティア参加している地域在住高齢者の活動への参加のきっかけは、【健康の大切さを実感】【地域とのつながりを希求】【地域への貢献】の3つのカテゴリが抽出された。さらにその下位には〈自己の身体の大切さを認識〉〈加齢に伴う心身の衰えに対する不安〉〈自身や身近の人たちの健康に役立つ〉〈地域の人々とのつながりがない〉〈知り合い作りたかった〉〈ご近所の高齢化への気付き〉〈みんなの役に立てる〉〈地域に貢献したい〉〈福祉をやりたかった〉が抽出された。

継続参加している要因としては、5つのカテゴリ【体操による効果を実感】【地域交流は楽しい】【人間関係の広がり】【社会貢献による充実感】【自己成長、自己存在の確認】が抽出された。さらにこれらの下位には、〈身体的効果を実感〉〈体操の理論を理解し賛同する〉〈いろいろな発見がある〉〈地域交流は大事〉〈外出頻度が増えた〉〈お友達がたくさんできた〉〈仲間との活動は楽しい〉〈人との出会い、良き出会い〉〈人々の役に

立っていることの喜び)〈外に出て活動できる喜び)〈地域に貢献している充実感)〈自己成長、人生への意欲の喚起)〈貢献意識の効果)〈精神的効果)が抽出された。

活動に参加するきっかけとして、自身の健康、家族や身近の人の健康のためになる、地域交流、知り合い、友人を作りたい、福祉をやりたい、地域に貢献したい、と思い参加してきたボランティア高齢者は、体操の理論・実技を学び、実践することで、体操の価値、効果を理解し、納得し、賛同する(体操の理論を理解し賛同する)。活動を続けることで自分の身体への効果も実感し、体操教室に参加してくる地元高齢者から、体の具合や体調が良くなったとの喜びの声を聞き、嬉しいと感じ、やりがいを感じる【体操による効果を実感】。この活動で地域の人たちと交流できることで人間関係が広がる【人間関係の広がり】。地域のお年寄りたちとの交流により、いろんな発見がある(いろんな発見がある)。体操教室は楽しい時間となる。同僚とおしゃべりも楽しく、そこから学ぶことも多い(地域交流は大事)。活動そのものが楽しく、その上自分のやることが役に立っていると自覚できることは、自分は必要な人間なんだ、社会に貢献していると感じられることで、自己肯定感が高まる、それは生きる意欲にもつながる【社会貢献による充実感】。精神的なところにも良い効果があり、自分も元気をもらえる。そして、さらにやる気につながる。(地域に貢献している充実感)〈貢献意識の効果)〈自己成長、人生への意欲の喚起)。活動自体が楽しく、楽しいからこそ長く継続できることになるし、楽しく活動できることで、精神的効果、身体的効果が生まれることが示された。

4. 考察

本研究対象のボランティア高齢者は、この活動で体操による身体的効果を実感し、地域交流により人間関係が広がり、社会に貢献していると感じることで充実感、達成感、自己成長、自己肯定感など、心身の健康にポジティブな効果を獲得していると考えられる。継続要因である【体操による効果を実感】【地域交流は楽しい】【人間関係の広がり】【社会貢献による充実感】【自己成長・自己存在の確認】が、まさに活動による効果であり、心身の健康にポジティブな効果を与える大きな要因だといえる。

体操することによる身体的効果、地域交流による人間関係の広がり、地域に貢献しているという喜びが、身体的効果、社会的効果、精神的効果であり、ボランティア高齢者の心身にポジティブな効果をもたらし、ボランティア高齢者の心身の健康、生きる活力につながっていると考えられる。

ボランティア高齢者は、この活動により生きがいを獲得し、やるべきこと、役割を獲得、充実した日々を送ることで、身体機能低下抑制ならびに向上といった効果、QOLの向上といった好効果を獲得しているのであろう。

本研究により、介護予防体操普及活動がボランティア高齢者に及ぼす効果について、質的研究の角度から心理的・社会的効果および身体的効果について示せたのではないかと考える。今後さらに、より多くの研究・知見により、介護予防体操普及活動の推進の一助となり、自助・互助・共助・公助の全てを生かした地域社会の構築に役立てることが重要であると考えられる。

文献

- 1) 内閣府,令和元年版高齢社会白書, (最終閲覧日 2022.10.8)
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2019/zenbun/01pdf_index.html
- 2) 内閣府,高齢社会白書(平成23年版),東京:印刷通販(株),2011:61-66
- 3) 藤原佳典,杉原陽子,新開省二,ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響,日本公衛誌,52(4),293-307,2005
- 4) 小澤多賀子,田中喜代治,清野 諭,山田大輔,大森葉子,太田仁史,地域在住高齢者による介護予防ボランティア活動と地域の要介護認定状況との関連,健康支援16(1),7-13,2014
- 5) 積山和加子,田中 聡,飯田忠行,藤原成美,古西恭子,シルバーリハビリ体操指導士講習会が受講生の心身機能に与える影響,理学療法科学,3(5)729-735,2017
- 6) 島貫秀樹,本田春彦,伊藤常久,河西敏幸,他,地域在宅高齢者の介護予防推進ボランティア活動と社会・身体的健康およびQOLとの関係,日本公衛誌54(11),749-759,2007
- 7) 太田仁史,高齢者の「介護予防」体操(運動)をシルバーリハビリ体操との関連で整理する,介護保険情報,17,36-38,2016
- 8) 中嶋美和,鈴木恵子,有賀裕記,他,シルバーリハビリ体操指導士養成事業の概要,地域リハビリテーション,4(10),870-874,2009
- 9) 太田仁史,太田仁史の脳卒中いきいきヘルス体操,荘道社,東京,1992
- 10) 太田仁史,いきいきヘルスいっぱい体操,目で見ると介護予防,医歯薬出版,東京,2003
- 11) 有賀裕記,中嶋美和,鈴木恵子,小貫葉子,梅田亜希子,大高恵美子,太田仁史,茨城県における理学療法士の住民参加型介護予防事業への取り組み—シルバーリハビリ体操指導士養成講習会—生活環境支援理学療法,11,PI2-387,2010
- 12) 茨城県立健康プラザホームページ,シルバーリハビリ体操(最終閲覧日2022.10.8) http://www.hsc-i.jp/04_kaigo/doc/bunpu03060.pdf
- 13) つくばシルバーリハビリ体操指導士会 ホームページ,(最終閲覧日 2022.10.8) <http://tsukuba-srt.sunnyday.jp>
- 14) グレグ美鈴,麻原きよみ,横山美江,よくわかる質的研究の進め方・まとめ方 看護のエキスパートをめざして,医歯薬出版,2007,P54-72
- 15) 二村純子,坂本真理子,若杉里実,健康推進員活動における男性健康推進員の体験の特徴,日本地域看護学会誌,21,1,23-31,2018
- 16) 櫻井健太,石崎あゆみ,太田茂秋,富樫泰一,高齢者の生きがい感に健康づくり教室が及ぼす影響,茨城大学教育学部紀要(教育科学)59,295-308,2010