

地域高齢者が体操教室に長期に参加し続けている理由 —A貯筋教室に10年以上参加している高齢者への グループインタビューより—



相内恵津子¹⁾, 菊池有紀²⁾

1) 国際医療福祉大学小田原保健医療学部 看護学科

2) 湘南医療大学保健医療学部 看護学科

【研究の背景と目的】

平成18年から介護予防事業が開始され、多くの市町村において高齢者を対象とした体操教室が実施されている。介護予防教室に関する研究は散見し、高齢者の身体機能の維持、仲間づくり、閉じこもりやうつ予防などの有益性が報告されている。一方で、参加を継続できない高齢者も多く、継続に向けた支援が課題である。神奈川県A市A地区で行われているA貯筋教室は、参加者約40名のうち17名が10年以上参加を継続している。体操教室への参加を継続できない高齢者も多い中、長期にわたって参加し続けているのはなぜか。その理由を明らかにすることで、体操教室の継続参加に向け、より効果的な支援方法についての示唆が得られると考えた。そこで本研究は、A貯筋教室に10年以上参加している高齢者を対象に、長期にわたって参加し続けている理由について、グループインタビューより明らかにすることを目的とした。

【方法】

A貯筋教室に10年以上参加し続けている高齢者6名を対象に、約1時間のグループインタビューを実施した。インタビューでは、A貯筋教室に参加し続けている理由について、対象者に自由に語ってもらった。インタビュー内容は逐語録におこし、長期にわたって参加し続けている理由だと思われる内容について、質的記述的に分析した。分析結果は対象者に提示し、解釈にずれがないことを確認した。

本研究は、国際医療福祉大学研究倫理審査委員会承認（承認番号16-10-16）を得た後、対象者から書面による同意を得て実施した。

【結果】

対象者6名は全員女性。年齢は72歳から87歳(平均79.0歳)であった。(表1)

10年以上の長期にわたってA貯筋教室に参加し続けている理由として、35のコードと13のサブカテゴリー、6つのカテゴリーが抽出された。(表2)

表1 対象者の概要

	性別	年齢	継続年数
A	女性	75	10
B	女性	79	13
C	女性	87	10
D	女性	72	10
E	女性	84	10
F	女性	77	10

表2 10年以上の長期にわたって参加し続けている理由

カテゴリー	サブカテゴリー	コード(一部抜粋)
教室の仲間の存在	新しい仲間との出会い	・お友達がいなかったもんで、仲良くしてもらって。
	良好な友人関係の継続	・10年間ずっと3人で並んで体操している。
	仲間の存在自体が励み	・みんな休まなくなったから私も続けなきゃいけないと思う。
	仲間からの励まし	・病気になってもうできないかと思ったけど、Oさんに言われて来てそれからよくなった。
	A地区の仲間との交流	・やっぱり土地の者と一緒にやりたいですよ。 ・土地の人と一緒にいいと思って
楽しさの実感	教室での楽しさ	・楽しくてね。やっぱりお友達がいるから。 ・先生のお話がすごい参考になります。いろいろ勉強になります。
健康維持の実感	健康維持への思い	・自分の体のために休まない ・自分より年下の人が介護を受けたりしている。
	自分ができることの実感	・こういう運動とかは出来るんです。
	運動効果の実感	・主治医が(怪我した腕が)よく上がりますねって言う。 ・娘が体の動きをみて「ちょっとましになった」って言う。
自分で決めたこと	自分で決めたこと	・遠くに行くものは全部やめてこちらにした。 ・体操教室は休まないで、あとは自由。
通いやすさ	予定に合う開催日	・ちょうど金曜日があいているので。今でも土日は仕事をしている。
	自宅から近距離	・場所が近いというのが第1位。
家族のサポート	家族のサポート	・息子がいますから、夫の介護を頼んでいられる。

【考察】

対象者の語りには、体操教室の参加者は「仲間」という意識が強く感じられた。対象者にとって、教室の仲間との交流や励まし、仲間の存在自体が励みといった、教室の仲間の存在が大きいことがわかった。

さらに、教室での楽しさや自身の健康維持を実感できることも相まって、参加のモチベーションの維持につながっていると推察する。体の痛みや不自由がある自分でもできる運動や、自分のペースでゆっくりやれることで、自己効力感が高まっていると考えられる。

対象者は、自身の健康維持に対する思いがあり、自分で決めたことにしたが、主体的に参加を続けた。継続参加の意欲維持には、教室での仲間づくりの支援や、楽しさや健康維持を実感できるような教室運営が重要であると考えられる。