

高齢者のプログラムを通してレクリエーションの生活化を図る

Recreation program in the life for advanced age

曾 和 光 代

I はじめに

21世紀は余暇の時代といわれ、如何に余暇活動を楽しく生活の中に取り入れていくかが問題になる。神戸親和女子大学（以下 本学という）においても、高齢者の方々の健康づくりなども考え、レクリエーションを通して自由生活時間の一部に根付く身体活動プログラムに取り組んだ。

生活時間との関係でレクリエーションをみていくと、生活を3分割していくと基本的な生活・社会的役割生活・自由生活となる。

基本的な生活時間は、人間が生命を維持していくのに不可欠な時間で、睡眠・食事・排泄・休息等の時間である。

社会的役割生活時間は、生活の中で社会との接点を持つ時間である。一般的には労働時間や地域活動の時間である。その他、家事や家族の役割に使う時間である。

自由生活時間は、自由に自分の生活の中にデザインできる時間である。この時間帯は、気晴らしから自己開発に至る時間になる。この時間をバランスよく保つように生活することで、QOL（生活の質）の向上につながると考える。特に、自己開発においては「生きがい」につながるような活動としてレクリエーション援助をしていかななくてはならない。

日常生活の中で人間らしく生きる基本としての衣食住が満たされると、精神的なふれあい・やすらぎが生まれる生活のレクリエーション化が必要である。このことは、衣では

個人のセンスを生かした服飾をしたい。食においても季節や旬を生かした食材を用いる。住でも人と語り合える空間や装飾に心をくだくことである。

もう一つは、レクリエーションの生活化である。生活の中にレクリエーションを取り入れ人生を豊かに生きるため、自分の意思でやりたいことがある。やっけて楽しく友達もでき互いの活動を認め合い、自由時間の中に生きがいを見つけ、継続して取り組み、生活に根付かせる。その結果、身体的自立・社会的自立につながり健康な生活を自身で生み出していくことになる。

レクリエーションは、「楽しい」という感情をベースにもっていなくてはならない。この楽しさが、健康づくり・体力づくり・情緒安定（ストレス解消）・知的刺激・仲間づくり・自己開発（生きがいづくり）として効果を発揮してくれる。この効果をねらって、ぜひ生活の中に根付かせ継続していける活動を研究課題とする。

II 研究方法・目的

目 的

実際に地域に開放講座より、受講者の生活や健康を把握

スポーツを通してコミュニケーションの場を提供

世代を超えた交流

健康・生活の質的向上

対 象

本学「ワクワクスポーツ」受講者

1934年生まれ～1947年生まれの女性14名

内訳 1934年-1、35年-1、36年-1、37年-1、38年-1、40年-3、42年-1、44-3、46年-1、47年-1

実施期間

10月6日～11月7日の講座の実施日

方 法

調査質問紙法

調査内容

後に添付

この調査内容データ処理に関しては、児童教育学科「生涯体育・スポーツ」コースを受講している4回生但尾ゼミの松本 里菜さん、萬谷 美佳さんの協力を得た。

文部科学省出版「新体力テスト」より抜粋利用した生活面や健康面での質問紙法も使用。一後に添付

Ⅲ 結果の考察

質問項目を順に追っていくと

[生活面]

問1「普段の生活では、移動手段は何ですか。」については、図1。徒歩の割合が多いことを期待していたが、自動車利用の人が多。買い物をするにしても、カルチャーセンターへ行くにも駐車場があれば、服装も簡単に済ませることができて便利なのは確かである。一番経済的である徒歩と自転車利用が最も多い。これがすべての面で効率的である。この利用者が多いことは、ありがたいとしなくてはならない。時には、日々の買い物に荷物を荷台にのせ、少し遠い場合も徒歩より速く時間の短縮になる。そのうえガソリン代・税金・道路状況の良し悪しも心配なく、駐車場も気にならなくてよい。環境汚染防止にも貢献している。大きな荷物がなければ、普段の地域内移動は徒歩を中心に活動すれば、日々の運

動量は増え、健康につながると考える。文明器機にたよらず、「ちょっと、そこまで歩きましょう」

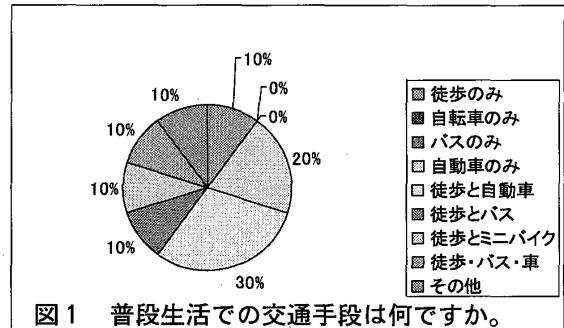


図1 普段生活での交通手段は何ですか。

問2「普段の生活の中で、何か苦勞することがありますか。」については、図2の通りである。

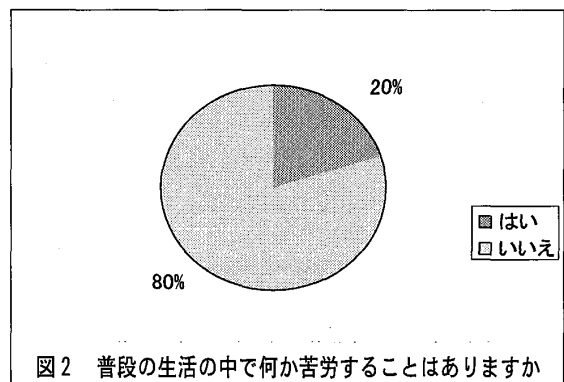


図2 普段の生活の中で何か苦勞することはありますか

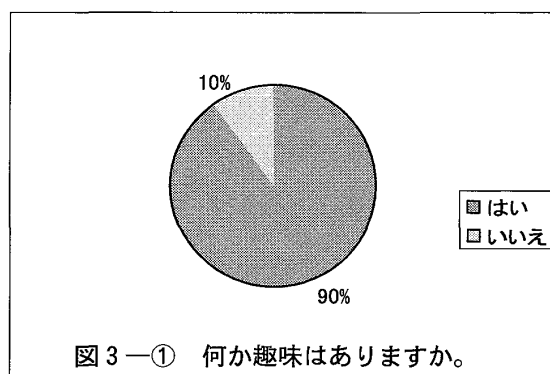
80%の方が日常問題なく過ごしておられ、何らかの理由で苦勞しておられる方が、20%を示している。この割合をみると、日々苦勞して大変と思われがちであるが、表1のように、そんなに日常生活で人の手を借りなくてはできないという程のこともない。年齢を重ねるごとに老化が身体のあらゆる部分にやってくる。人それぞれ差はあるが、具体的には、少しずつ重い物が持てなくなったり、階段の昇り降りが負担になったり、何かのわずみでバランスをくずしやすくなる。この事に関しては、文部科学省「新体力テスト」の調査項目中のADL（日常生活活動テスト）を実施した。調査項目は12項目ある。回答の1～3までの間のうち3から1に向けてできなくなっていく。調査対象者どこかの項目において2あるいは1の回答があり、オール3の

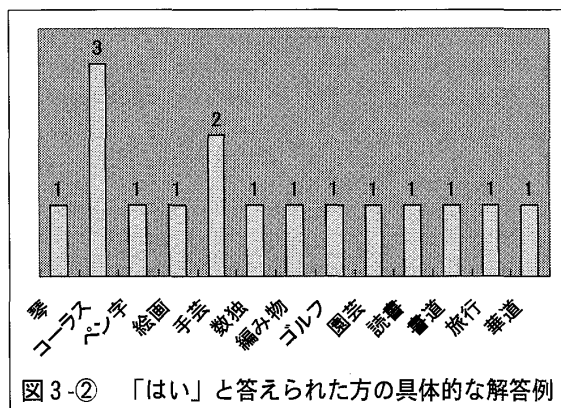
問1	休まないでどれくらい歩けますか	1. 5～10分程度	(1名)	
		2. 20～40分程度	(6名)	
		3. 1時間以上	(7名)	
問2	休まないでどれくらい走れますか	1. 走れない	(2名)	
		2. 3～5分程度	(9名)	
		3. 10分以上	(3名)	
問3	どれくらいの幅の溝であつたら飛び越えられますか	1. できない	(0名)	
		2. 30cm程度	(9名)	
		3. 50cm程度	(5名)	
問4	階段をどの様にして昇りますか	1. 手すりや壁につかまらないと上れない	(0名)	
		2. ゆっくりなら手すりや壁につかまらずに昇れ	(9名)	
		3. さっさと手すりや壁につかまらずに昇れる	(5名)	
問5	正座の姿勢からどのようにして立ち上がれますか	1. できない	(1名)	
		2. 手を床についてなら立ち上がれる	(4名)	
		3. 手を使わずに立ち上がれる	(9名)	
問6	目を開けて片足で何秒くらい立っていますか	1. できない	(1名)	
		2. 10～20秒程度	(8名)	
		3. 30秒以上	(5名)	
問7	バスや電車に乗ったとき、立っていますか	1. 立ってられない	(1名)	
		2. 吊革や手すりにつかまれば立っている	(8名)	
		3. 発射や停車のとき以外は何もつかまらずに立っている	(5名)	
問8	立ったままでズボンやスカートが履けますか	1. 座らないとできない	(3名)	
		2. 何かにつかまれば立ったままできる	(1名)	
		3. 何もつかまらなくて立ったままできる	(10名)	
問9	シャツの前ボタンを掛けたり外したりできますか	1. 両手でゆっくりとならできる	(2名)	
		2. 両手ですばやくできる	(4名)	
		3. 片手でもできる	(8名)	
問10	布団の上げ下ろしができますか	1. できない	(1名)	
		2. 毛布や軽い布団ならできる	(2名)	
		3. 重い布団でも楽にできる	(11名)	
問11	どれくらいの重さの荷物なら10m運べますか	1. できない	(2名)	
		2. 5kg程度	(6名)	
		3. 10kg程度	(6名)	
問12	仰向けに寝た姿勢から手を使わないで上体を起こせますか	1. できない	(6名)	
		2. 1～2回程度	(4名)	
		3. 3～4回以上	(4名)	

人はいない。この項目には、眼に関する細かい手作業についての項目はないが、眼の老化により書籍の小さな字が見えないことや、針に糸を通すのに手元が見えなくなっている人が全員である。

人の手を借りる程ではないが、何か徐々に老化を感じている。若い時と比較するので、この数値になっている。

問3 「何か趣味は、ありますか。」に関しては、図3-①、②の通りである。



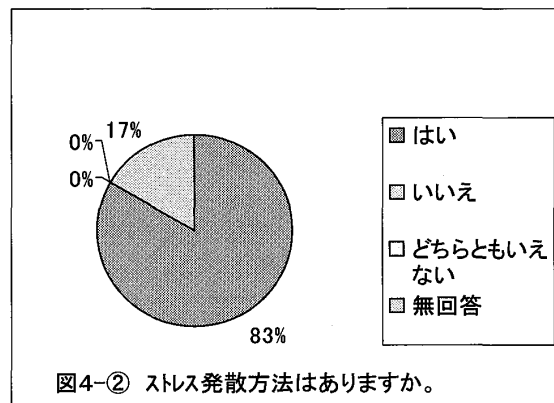
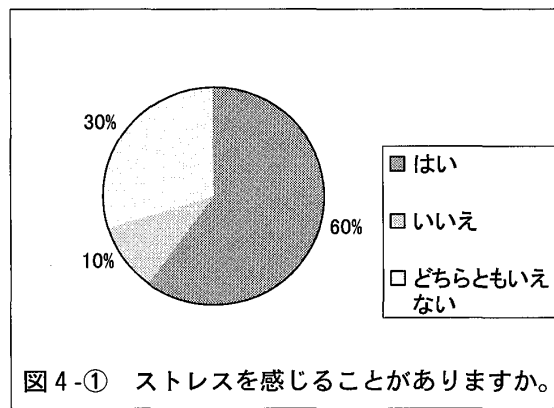


何らかのかたちで趣味をもっている人が、90%を占めている。全体的にスポーツ種目より文化活動傾向がある。2つ以上の趣味をもっている人もあるが、何もない人にもこれからの余暇人生を楽しんでいただくのに、この講座が楽しみみつけの手助けとなれば良いと考える。何らかのかたちで身体を動かして趣味をもっていたらきたいと、プログラムを組む側としては考えていたが、日々の散歩と文化的趣味を通じて人との交流を図るというレクリエーションとしての意味がある。この方向へと支援していくのも一つの方法である。

問4 「ストレスを感じるがありますか。」については、図4-①・②の通りである。

60%の人がストレスを感じており、いいえと答えた人は10%と少ない。人それぞれの性格や環境も異なってくるので、ストレスを感じている人のうち83%の人が、ストレス発散方法をもっているが。旅行・おしゃべり・ハイキング・好きな事をする・美しいものを観たり、聴いたりする等レクリエーション的な事が大いに役立っていると考え。この面でもレクリエーション支援や奨励は、大切である。

「なるようにしかならない達観する」と答えた人は、この年になってこそ感じる精神面での成熟度合いの高さを感じる。なかなかここまでくると、ストレスを感じても精神面で乗り越えてゆける納得した精神の極みである。

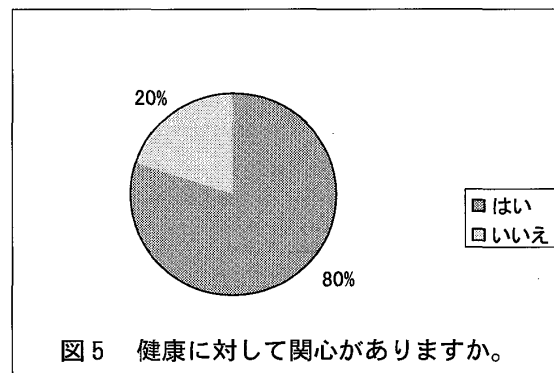


る。

[健康面]

問1「健康に対して関心がありますか。」については、図-5の通りである。80%の人が関心があると答えている。この健康に関しては、生活面でのチェック同じくプログラム実施上必要なもので、健康状態のチェックを行っている。文部科学省の新体力テストの項目の中より抜粋引用した。次の2項目については、次の通りである。

I「現在、体の具合の悪いところがありますか。」においては、14人中4人が何らかの身体的に悪いところを訴えている。その内訳は、



膝・股関節・背痛・唾液分泌異常等外科的疾患が4件(3人)、内科的疾患が1件(1人)と外科的な訴えが多い。この疾患が徐々に行動範囲を狭めていくので、進行を遅らせたいためである。大半の人は、日常生活に支障なく生活できている状態である。

Ⅱ「生まれてから現在まで、何か病気をしたことがありますか。」については、“はい”と答えた人は8人、“いいえ”と答えた人は6人となっている。疾患は、高血圧・中性脂肪・コレステロール・糖尿病・胆嚢疾患・甲状腺機能低下・白内障・めまい等内科的疾患が持病となりつつあり、また、薬事療法を受けているのが6人である。日々気をつけて健康チェックをしながら気をつけて生活している年齢になっている。

食生活においては、特に気をつけなくてはならない。食べたらず動くようにする。食と運動は、一つの流れとして健康のバランスを考えるうえで気を付けたいものである。運動に関しては、その人の疾患を考慮してプログラムを組んでいきたい。

問2「健康面に対して何か気をつけている事はありますか。」については、図6の通りである。“はい”と答えた人が80%と多い。健康チェックの時に記入する項目の疾患のことも考えると、食生活と運動には自分の体調に合わせて気をつけている。

問3「一日3食きちんと摂っていますか。」については、図7-①の通りである。

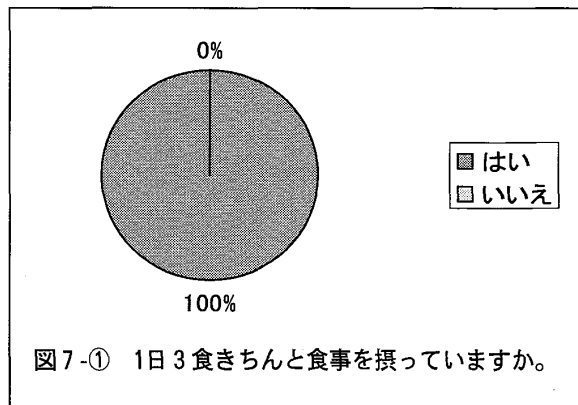
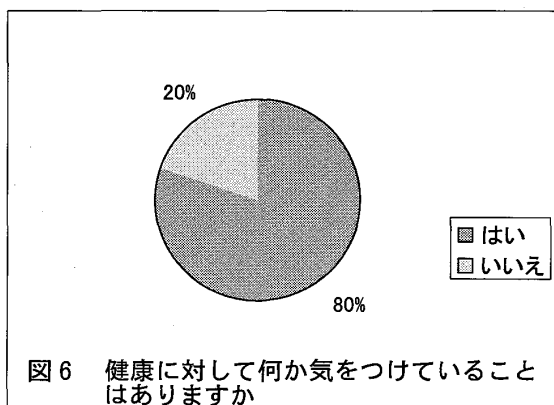


図7-① 一日3食きちんと食事を摂っていますか。

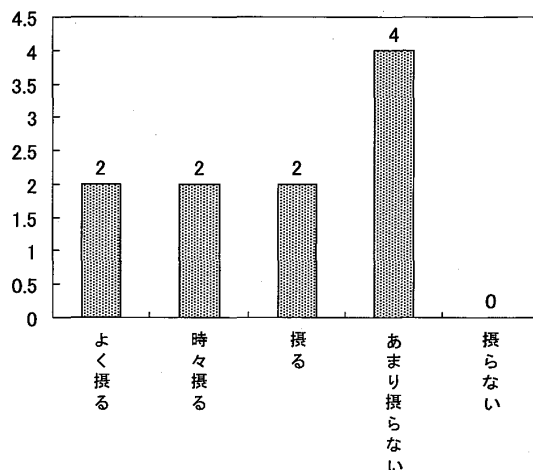


図7-② 間食は摂りますか

全員が“はい”と答えている。この点でも、健康面について気をつけているがトップの一つである。間食に関しては、多かれ少なかれ取っているが、肉・魚介類は少なくひかえ、せんべい・果物・和菓子・野菜・木の实が多い。この点でも、健康面で気をつけている。

Ⅳ まとめ

以上のことから、特に生活面と健康面についての項目をまとめてみたが、「このプログラム以外に身体を動かす機会は、ありますか。」の質問に対し、ここに参加する以前から地域のカルチャーセンターでヨガ・バトミントン・水泳を健康のため心がけていると答えた人もあり。日常生活の中で楽しみや生きがいをもつことが、徐々に衰えていく機能に対して精神面や人的交流により引きこもらず、誰にもやってくる老化のことを話したり、聞

いたりすることが悩みを解消していく。多種多様なレクリエーション資材が、その助けをしてくれると考えたい。

この意味でも、その資材を可能にしてくれる学校等の施設開放は、身近な施設である。大学の場合は、それをサポートできる人材も抱えており、物的にも人的にも地域に根付く地域のコミュニケーションの場であってほしい。また、そうなるべきである。地域の生活の中に根付いた活動の場となっていくよう、個人においては、レクリエーション活動が生活の中の楽しみ・生きがいとなるような「レクリエーションの生活化」を支援できるよう考えていきたい。

V おわりに

高齢者においても、個人差はあるが、スポーツに対する適応能力が十分にトレーニングすることによって、運動能力の改善は認められる。ライフスタイルの違いにより、個人差は一層拡大しやすいが、一般的には加齢に伴う身体的な老化現象が顕著になると共に、体力・運動能力が低下して、疲労回復に時間がかかったり、体温調整機能も弱くなってくる。

体力的には、握力の低下は比較的緩やかであっても、動的な筋力発揮能力の低下は顕著であり、筋パワー（瞬発力）を必要とする運動は不得意になる。

持久力の基盤となる呼吸循環機能も加齢に伴う低下の傾向を強めるが、日常的に持久的運動を行っている人では、ゆっくりと時間をかけた方法で運動することによって、長い距離を走ったり、歩いたりすることも可能である。

高齢者では、歩くこと・つまづかないこと・姿勢のバランスを調整できることなどが筋力柔軟性といった体力要素と共に大切であり、運動を行ううえで重要なポイントとなる。

高齢者が運動習慣をもつことの第一の意義

は、老化による身体機能の低下を遅延させることにある。しかし、日常生活を不自由なく送ることのできる自立自助能力を備えていればよいということに止まらず、高齢になっても社会との関わりをもって、活動的に生活していけるだけの健康・体力の保持を目的として、運動を行っていくことが望ましいといえる。

平均寿命は著しく延びてきているが、健康に対する不安や一人暮らしなどによる孤独感から情緒不安定になりやすく、心身の異常を訴える人が多くなっている。この時期においては、家族や社会からの温かい支援が望まれるが、自ら健康づくりを心がけ、主体的に行動する自立したライフスタイルが求められる。このためにも、日常生活において、軽度の身体的な活動の機会をできるだけ増やすことが必要であり、歩行などの負荷の軽いものを疲労が残らない程度に積極的に行うことが望ましい。

また、仲間や世代を超えた人々との交流をもつことがもともとめられており、地域におけるスポーツ・レクリエーション活動や趣味のサークルに進んで出かけていく機会をもつことも大切である。

今回の受講者の人々は、日々大変不自由であり生活や健康面で支援が必要な人はいないが、少しずつ老化の兆候が出始めている。身体の中のどの部分に老化が出始めているかは個人差はあるが、不活動な生活は、生活習慣病をはじめとする疾病を引き起こす原因ともいえる。中高年期の疾病は急速に体力水準を低下させてしまう。身体を動かし活動することにより健康や楽しみを創り出していく努力は、したいものである。そのためには、活動は継続してレクリエーションの生活化につながるような魅力あるプログラムの仕掛けが必要になる。この活動が、日々の生活の中に組み込まれていくことが、「生きがい」につながってほしいものである。

いかに日々の生活の中に継続して楽しみを見つけて出すプログラムを用意しなくてはならないかは、今後の研究課題である。

参考文献

- 1 雑誌「体育の科学」vol.56、生涯スポーツのすすめ、杏林書院
- 2 「新体力テスト」有意義な活用のために、文部科学省ぎょうせい、2006年5月10日6版発行
- 3 「いますぐ使える、福祉レクリエーション」、一アセスメントの視点をもって援助する一、池良弘、中央法規、2003年3月20日発行
- 4 「高齢者のスポーツ・レクリエーション」、草川一枝、吉川喬子、遊戯社、1992年4月10日、再版発行
- 5 「福祉レクリエーション総論」、日本レクリエーション協会監修、中央法規、2002年3月25日、初刷、第4刷発行
- 6 「福祉レクリエーション援助の方法」、日本レクリエーション協会監修、中央法規、2002年3月20日、初刷、第3刷発行
- 7 「福祉レクリエーション援助の実際」、日本レクリエーション協会監修、中央法規、2002年3月20日、初刷、第3刷発行
- 8 「福祉にかかわるすべての人に一、「新・福祉カウンセリング」、藤田雅子、編著、日本文化科学社、2003年4月20日、第2刷発行
- 9 学びやすい「レクリエーション援助」、硯川眞旬、編集代表、金芳堂、2002年9月10日、第3版、第1刷発行
- 10 改訂「生涯スポーツ概論」、黒川國児、浅沼道成、清水茂幸、編著、2004年5月20日、発行

資料1

1 「ワクワクスポーツ」アンケート用紙 《生活面について》

- 問1 普段の生活では、何を使って移動されますか？
・徒歩 ・自転車 ・バス ・車 ・その他（ ）
- 問2 普段の生活の中で何か苦勞することはありますか？
・はい ・いいえ
「はい」と答えられた方は、以下の質問にもお答えください。
① どんなことですか？具体的にお書きください。
[]
- 問3 何か趣味がありますか？
・はい ・いいえ
「はい」と答えられた方は、以下の質問にもお答えください。
① それは何ですか？
[]
② それに時間をどのくらいかけていますか？
[]
- 問4 ストレスを感じることはありますか？
・はい ・いいえ
「はい」と答えられた方は、以下の質問にもお答えください。
① ストレスの発散方法がありますか？
・はい ・いいえ ・どちらともいえない
② その方法は何かですか？
[]

《健康面について》

- 問1 健康に対して関心がありますか？
・はい ・いいえ
- 問2 健康に対して何か気をつけていることはありますか？

高齢者のプログラムを通してレクリエーションの生活化を図る

- ・はい
- ・いいえ

「はい」と答えられた方は、以下の質問にもお答えください。

① 何をしていますか？

[]

問3 食事についてお聞きします。

① 1日3食きちんと食事を摂っていますか？

- ・はい
- ・いいえ

「いいえ」と答えられた方は、以下の質問にもお答えください。

・1日何食ですか？ []

・朝食は摂りますか？

- ・はい
- ・いいえ
- ・日によって違う

② 間食は摂りますか？

- ・よく摂る
- ・時々摂る
- ・摂る
- ・あまり取らない
- ・摂らない

③ 好きな食べ物は何ですか？

[]

④ 嫌いな食べ物は何ですか？

[]

資料2

ADL（日常生活活動テスト）

*各問について、該当するものを1つ選び、その番号を□の中に、該当するものが無い場合は×を記入してください。

問1 休まないで、どのくらい歩けますか。

- 1. 5～10分程度
 - 2. 20～40分程度
 - 3. 1時間以上
-

問2 休まないで、どのくらい走れますか。

- 1. 走れない
 - 2. 3～5分程度
 - 3. 10分以上
-

問3 どれくらいの幅の溝だったら、とび越えられますか。

□ □

問4 階段をどのようにして昇りますか。

手すりや壁につかまらないと昇れない

□

ゆっくりなら、手すりや壁につかまらずに昇れる

サッサと楽に、手すりや壁につかまらずに昇れる

問5 正座の姿勢からどのようにして、立ち上がれますか。

- 1. できない
 - 2. 手を床についてなら立ち上がれる
 - 3. 手をつかわずに立ち上がれる
-

問6 目を開けて片足で、何秒くらい立っていられますか。

- 1. できない
 - 2. 10～20秒程度
 - 3. 30秒以上
-

問7 バスや電車に乗った時、立っていられますか。

- 1. 立ってられない
 - 2. 吊革や手すりにつかまれば立ってられる
 - 3. 発車や停車の時間以外に何もつかまらずに立ってられる
-

問8 立ったままで、ズボンやスカートがはけますか。

- 1. 座らないとできない
 - 2. 何かにつかまれば立ったままできる
 - 3. 何もつかまらなくて立ったままできる
-

曾 和 光 代

- 問9 シャツの前ボタンを、掛けたり外したりできますか。
1. 両手でゆっくりとならできる
2. 両手ですばやくできる
3. 片手でもできる
- 問10 布団の上げ下ろしができますか。
1. できない
2. 毛布や軽い布団ならできる
3. 重い布団でも楽にできる
- 問11 どれくらいの重さの荷物なら、10m運べますか。
1. できない 2. 5kg程度 3. 10kg程度
- 問12 仰向けに寝た姿勢から、手を使わないで、上体だけを起こせますか。
1. できない 2. 1~2回程度 3. 3~4回以上
- 総合得点 判定

資料 3

健康状態のチェック

記述日：平成 年 月 日

氏名 性 生年月日 年 月 日 歳

(年齢は平成 年 月 日現在の満年齢)

以下の質問について、当てはまるものの番号を○印で囲んでください。また、必要に応じて、() 内に記述してください。

I. 現在、体の具合の悪いことがありますか (体調が悪いですか)

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にもお答えください。

○どういう点ですか、以下から選んでください。

1. 熱がある 2. 頭痛がする 3. 腹痛がする 4. 胸がしめつけられる
5. 息切れが強い 6. めまいがする 7. 強い関節痛がある
8. 睡眠不足で非常に眠い 9. 強い疲労感がある
10. その他 ()

II. 生まれてから現在まで、何か病気をしましたか (特に内科的疾患)

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下の質問にもお答えください。

○どういう病気ですか、以下から選んでください。

1. 狭心症または心筋梗塞 2. 不整脈(病名) 3. その他の心臓病(病名)
4. 高血圧 5. 脳血管障害(脳梗塞や脳溢血) 6. 糖尿病 7. 高脂血症
8. 貧血 9. 気管支喘息 10. その他 ()

○薬物治療を受けている病気がありますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と答えた方は、以下にもお答えください。

(病名:)

分かれば服用している薬の名前を記述してください。

(薬剤名)

III. 以下の項目を測定し、記述してください。(現在の値を)。

- 脈拍数 泊/分
○血圧 / mmHg