健康活動に対する高齢者の意識分析に関する研究

秋田大学　学生会員　○佐藤　聡太
秋田大学大学院　正会員　鈴木　雄
秋田大学大学院　正会員　日野　智

1. はじめに

近年、わが国では高齢化が深刻となっている。そのため、「高齢者の健康」が社会的にも重要と考えられる。高齢者が運動や体を動かすことで健康を維持・促進する活動(以下、『健康活動』)の内容をより良いものとし、長く継続して行えることが望まれる。そのためには、「身体的な健康」だけでなく「楽しむ」ことも意識した健康活動の実現が重要と考える。本研究では「楽しむ」ことによる健康活動の効果の把握やそれを習慣化するための工夫や必要施策などを考察することを目的とする。

2. 意識調査の概要

本研究では秋田県秋田市に住む50歳以上の住民を対象に普段の健康活動に対する意識調査を行った。調査は平成27年12月11日に投函配布・郵送回収方式で実施した。無作為で5地区1500世帯に1500票を配布して計394票を回収した。(これは対象地区の50歳以上人口割合を考慮すると58.1%の回収率であったことを意味する) 健康活動の状況をみると、楽しむことを意識した健康活動を行っている被験者が293人、健康を意識した健康活動のみ行っている被験者が65人となった。健康活動そのものが行えていない被験者は36人であった（**図1**）。

調査では被験者の属性や季節ごとの健康活動実施状況、楽しむための健康活動及び健康のための健康活動、習慣化のための工夫、必要施策について質問している。

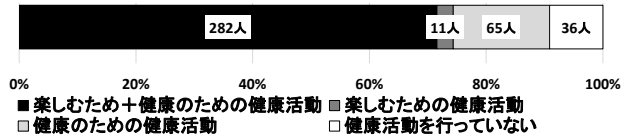

図1　健康活動実施意識別人数の内訳

3. 老研式活動能力指標による生活機能の分析

老研式活動能力指標を用いて健康活動実施意識別に被験者の生活機能の程度を13点満点で算出した平均スコアを**表1**に示す。楽しむことを意識した健康活動を行った方が生活機能が高い傾向にある。次に、生活機能の「合計点」と「手段的自立」、「知的能動性」、「社会的役割」の3つの尺度をそれぞれ1点満点に換算したときの年齢による推移を**図2**に示す。50歳から75歳まではほとんど点数は変わらないが、76歳以降では徐々に下降していることがわかる。

表1　健康活動実施意識別にみた生活機能平均点

健康活動実施意識	生活機能平均点（13点満点）
楽しむため	11.5
健康のため	11.0
健康活動を行っていない	10.2

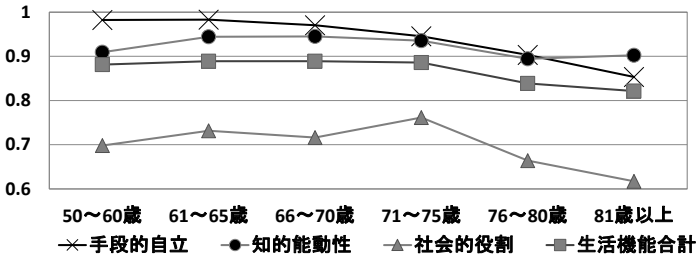

図2　生活機能の年齢による推移

4. 実施意識別健康活動の効果と満足度の分析

被験者が行っている健康活動の内容を**図3**に示す。実施意識別にみると、ウォーキングや階段の上り下り、体操・ストレッチなどの一人でも手軽にできる活動は健康のために行っている被験者が多い。一方、球技やグラウンドゴルフ・ゲートボールなどの競技性があり複数人数で行う活動は楽しむために行っている被験者が多い。

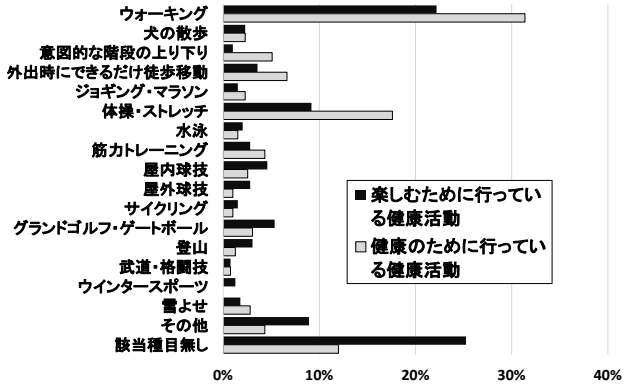

図3　高齢者の健康活動の実施内容

キーワード：意識調査分析、都市計画、高齢者、健康、運動、老研式活動能力指標
連　絡　先：〒010－8502　秋田市手形学園町1－1、TEL(018)-889-2359、FAX(018)-889-2975

被験者が健康活動を行うことにより得られた効果を図 4 に示す。ほとんどの項目で楽しむための健康活動の方がより多くの効果が得られている。健康を意識した健康活動と比べると、特に「気分転換」や「外出の増加」、「友達ができた」、「人と話す機会の増加」といった精神面、行動面での効果が大きくなっている。楽しむことを意識した健康活動を行うことで、健康面も含め、生活の質が高くなると考えられる。

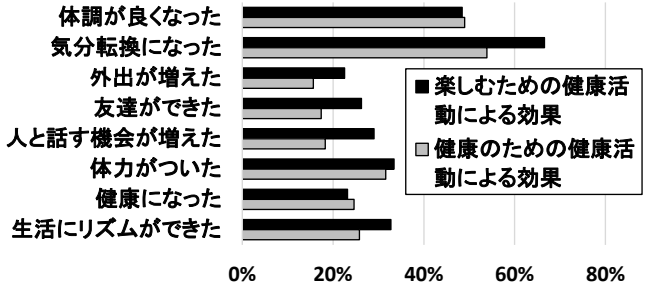

図 4　健康活動により得られた効果

健康活動全般に対する被験者の無雪期の満足度を図 5 に示す。楽しむことを意識した健康活動を行っている被験者ほど満足度が高く、健康を意識した健康活動のみ行っている被験者では下がっている。積雪期では全体的に満足度が低下するものの、傾向は無雪期と同様となった。

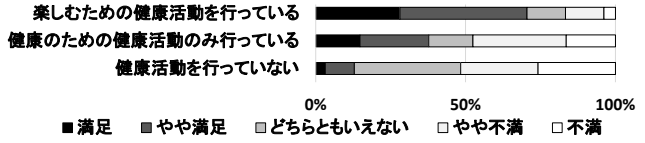

図 5　健康活動実施意識別にみた活動への満足度（無雪期）

5.　実施意識別健康活動に対する工夫と考えの比較

健康活動を行っている被験者が習慣的に行うために工夫していることを図 6 に示す。ほとんどの項目で、楽しむことを意識した健康活動を行っている被験者の方が習慣的に行うための工夫をしている割合が高くなった。項目別にみると「目標を立てて少しずつ無理なく活動する」、「時間を決めて毎日その時間に活動する」、「やる気がない時でも活動場所に行ってみる」の 3 項目の工夫をしている被験者が多い。

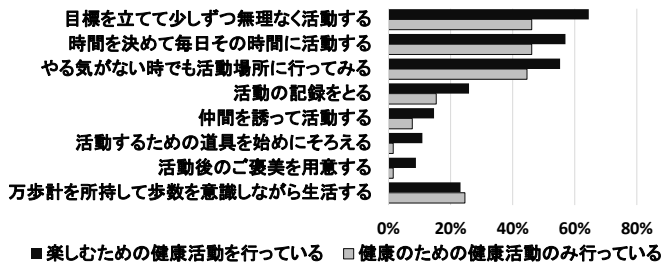

図 6　健康活動を習慣的に行うために工夫していること

被験者が健康活動をやめるとした場合に考えられる理由を図 7 に示す。実施意識に関わらず、「体力の衰えや病気・けが」、「自動車や徒歩での移動が困難になった」といった理由の割合が高くなった。健康を意識した健康活動のみ行っている被験者は「外出や活動が面倒になるか飽きたら」、「なんとなく」という理由が多いことから、楽しむことを意識して健康活動を行うことでモチベーションを高めることが健康活動の継続に必要と考えられる。

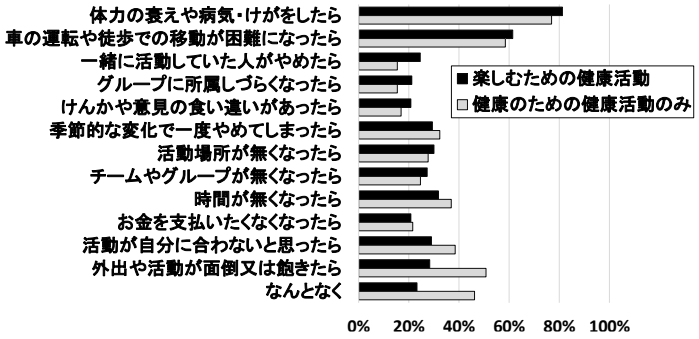

図 7　健康活動をやめるとした場合に考えられる理由

健康活動を行うために必要だと思う施策や環境を図 8 に示す。実施意識に関わらず、「ベンチなどの休憩設備の設置」が必要とされている。また、健康を意識した健康活動のみ行っている被験者においては「道路整備」や「健康活動のための指導者の存在」が必要とされている。

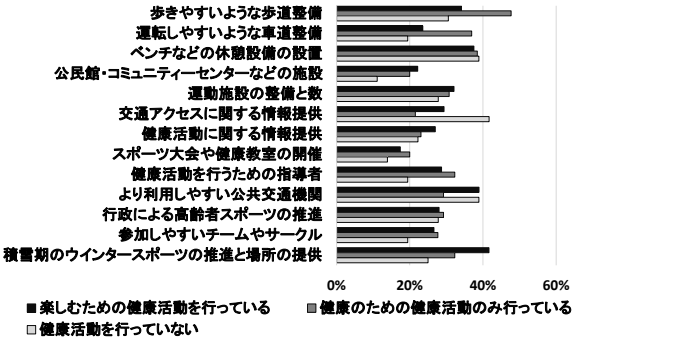

図 8　健康活動を行うために必要だと思う施策や環境

6.　おわりに

本研究では、高齢者の健康活動より良いものとし、長く継続して行うためには健康を意識するだけではなく、楽しむことも意識してモチベーションを高めることが重要であることを示した。しかしながら、実際には楽しむための健康活動を行うことができていない高齢者も多い。そのような意識や行動を変容するには、複数人数で楽しめる活動を支援するための運動施設の増設や、道路や利便性の高い公共交通機関の整備など外出を支援するための施策が有効と推測される。