

高齢者健康教室開始時のアンケート調査

山田, 裕章
Institute of Health Science Kyushu University

峰松, 修
Institute of Health Science Kyushu University

冷川, 昭子
Institute of Health Science Kyushu University

<https://doi.org/10.15017/485>

出版情報 : 健康科学. 9, pp.193-201, 1987-03-28. 九州大学健康科学センター
バージョン :
権利関係 :

研究資料

高齢者健康教室開始時のアンケート調査

山田裕章 峰松 修 冷川昭子

Activity of Elderly Subjects in Daily Life (2)

Hiroaki YAMADA, Osamu MINEMATSU and Akiko HIYAKAWA

高齢者健康教室で運動処方をおこなう前に、この健康教室に参加した高齢者群の日常の活動性をしらべるためにアンケート調査をおこなった。

回答総数は28で内訳は男20, 女8であった。これは参加者32名の88%に相当する。アンケート調査表および回答は表1に示されている。

日常の家事の手伝いをする者は85%の割合であり、「しない」と答えたのは男子3名, 女子1名であった。掃除については約半数(13名)の者は自分ひとりで家の掃除をすると答えている。戸内は男子4名, 女子9名で女子が多いが, 戸外は男子10名, 女子3名で男子が多い。掃除の回数は週3日から毎日というのが半数以上であった。

洗濯に関して、「洗ってもらおう」と答えたのは男子4名, 女子1名の計5名であるが, 逆に家族の分も洗うと答えた4名のうち2名は男子であった。その他に「ときどき洗う」という項目も男子3名が回答していた。このように洗濯を手伝う高齢男子は予想外に多いという印象であった。

男子はまた買物にもよく出かける。回答のあった18名中2名は「行かない」と答えているが, 週2~3回行く男子は12名(67%)であった。買物をする店までの距離は半数(14名)は歩いて15分以内の距離であった。

戸外へ出るのは買物だけではない。自宅の庭あるいはアパートの前庭に毎日1回以上は出ると答えた者は22名で, 2~3日に1回出る者を加えると回答者の93%はよく戸外に出ていることがわかる。隣近所とのつき合い方をみると, 隣近所を訪問するのは約半数であった。グループ活動をおこなっている者も約半数である。また行政側が主催・後援をする行事や新聞社などのおこなう行事に参加しているのは20名(71%)であった。同様に活動性をみる意味で, 繁華街のデパート

等に行く回数をみると, 回答者の85%が月2回以上出かけていた。

問7の外出については, 約40%の人が「できるだけ歩くようにしている」と答え, 「歩く」と「電車, バスの利用」は64%であった。それでは, どの位の時間休まずに歩くことができるだろうか。回答者の48%は1~2時間は休まずに歩けると回答している。健康教室に参加する前の1週間に毎日どの程度歩いていたかをたずねたのが問8-2)である。毎日30分以上歩いていた人は全体の54%に達し, 1~2時間歩いていた人が2人いた。このように毎日歩いている人の歩行速度は当然速いようで, 歩くスピードについてたずねた問8-3)では, 「かなり速い」と答えた人が7名(25%)に達し, 他は「年齢相当」と答えていた。

健康のために何か運動をしていますかという問9)に対し, 運動をしている人は全体の78%(21名)であった。運動の種目は散歩が最も多く, 週1~2回以上の散歩をする人が19名(90%)であった。その他ジョギング1名, ゴルフ2名などであった。これをみると, 健康教室に参加した高齢者の大部分は, 散歩を中心にした運動をよくやっていたことがわかる。

問10は運動以外にどのような趣味があるかをたずねたものである。回答の約半数43%は庭いじりであり, つぎに旅行, 散歩などがつづいていた。戸内での活動は, 半数(45%)は読書であったが, その他書道, 音楽, 造形等多岐にわたる趣味を持っている。これらの趣味活動に費す時間は, 30分~3時間以内が最も多く17名であり, 30分以内を含めると19名になる。その結果として, テレビを見る時間が3時間以内の者が22名(79%)であった。

体調に関しては, 「何ともない」と答えた人は25名(89%)であったが, このうち何等かの症状をもつ人は4名いた。症状は便秘, 腰痛, 肩こり, 背中痛

などである。

食事についての質問では、「食欲があまりない」と答えた人は2名に過ぎない。「食事の量にも気をつけている」と答えた人が19名(68%)であったが「出されたものは全部食べる」人も12名(43%)という結果であった。

また、睡眠時間は7～8時間が20名(71%)で最も多かった。気分が安定していると答えた人は27名(96%)であった。

これまで送ってきた人生に対する満足や不満の度合いをしらべるために「人生満足度テスト」をおこなった。表1の問19がそれである。結論から言えば、満足度テストの平均値は15.1点であり、一般のスコア13～14点より高かった。すなわち自分の人生を肯定的に眺め、将来も積極的に人生を送ろうと考えている人々のようである。全員の回答を検討すると、いくつかの設問で正解が相半ばしている。設問5)「私の人生は今よりもっと良くなっていたかもしれない」の回答は1. はいと答えた者14名, 2. いいえと答えた者12名であった。同様に設問8)「これから何か面白い事があるよ

うな気がする」で1. はいと答えた者13名, 2. いいえと答えた者11名であった。設問5)は過してきた人生に対するいくばくかの悔恨の念をもつ人を見る質問であろう。設問8)はこれからの人生に対する積極的な期待をみようとするものであろう。好奇心や感動をもって人生をみることができるといったところであろう。

高齢者健康教室に参加した人の特徴は、アンケート調査によればつぎのようになる。

まず、全体の活動性が高い。よく散歩し、できるだけ歩くように心がけている。家事の手伝いも小まめにする。近所へ買物に出たり、デパートに行ったり、洗たくを手伝ったりしている。同時に戸外、戸内を問わず、さまざまな趣味の活動をしている。ぼんやりとテレビの前に坐っている時間は少なく、いつも何かをしている。そのためか食事もおいしい人が多く、睡眠も十分にとれ、気分も安定しているという結果であった。つまり、健康科学センターに週2回、3カ月間も行ってみようとする高齢者は、もともと健康生活についての動機づけが強い人々であった。

表1 高齢者健康教室開始時のアンケート調査回答 (昭和60年10月)

回答数 28 (男20, 女8)
 整理番号 _____ 回答年月日 昭和 年 月 日
 氏名 _____ 生年月日 年 月 日生
 満 歳 男・女

次の質問に答えてください。あてはまる答の記号または番号を○でかこんでください。

1. 家事 (掃除, 洗濯, 買い物など) の手伝いをなさいますか

A 「はい」 B 「いいえ」

家事の手伝いをする 24 (85%)
 しない 4 (男3, 女1)

『はい』の方はつぎの質問に答えてください

1) 掃除

- a 家の掃除は自分ひとりです (毎日, 週__回, 月__回) 13
- b 他の部屋も掃除する (毎日, 週__回, 月__回) 5
- c 自分の部屋だけ掃除する (毎日, 週__回, 月__回) 9
- d 戸外の掃除は自分です (毎日, 週__回, 月__回) 13
- e 頼まれれば掃除をする 2
- f 掃除はしない 1
- g その他 _____ 1

週に3日から毎日掃除する人が半数以上である。

2) 洗濯

- a 家族の分も全部洗う 4 (男2, 女2)
- b 時々家族の分も洗う 5 (男3, 女2)
- c 自分のものだけ洗う 4
- d 全部洗ってもらう 5
- e 頼まれれば洗う 2
- f その他 _____ 1

3) 日常の買い物 (a 毎日, b 週__回, c 月__回, d 行かない)

毎日行く 3
 週に2~3回以上行く 17 (65%)
 行かない 3

4) 日常の買い物をなさる店やマーケットまで歩いて何分くらいかかりますか

(a 5~10分, b 10~15分, c 15~30分)
 15分以内が14

2. 庭またはアパートの前庭に出ることがありますか

(a 1日に1回以上, b 2~3日に1回, c 週に1~2回, d 月に__回,
 f それ以下, g その他 _____)

1日に1回以上 22 (81%)

3. 隣近所を訪問することがありますか

(a 1日に1回以上, b 2~3日に1回, c 週に1~2回, d 月に 回,
f それ以下, g その他 _____)
週に1~2回以上 11 (42%)

4. 隣近所の人たちと何かのグループ活動をしていますか

A 「はい」 B 「いいえ」
「はい」 14 「いいえ」 14

「はい」の方
それはどんなグループですか _____
そのグループには何人くらいいますか _____人
月に何回くらい集まっていますか 月 _____回
30人以下のグループで月2回以下が9

5. 市役所や公民館などの行事あるいは新聞社などが行なう講座（老人大学、趣味の講座など）に参加していますか

1) 積極的に参加している	20
2) 参加したいが時間がない	2
3) とくどき気がむいたら参加する	4
4) ほとんど参加しない	1
5) 興味がない	
6) その他 _____	1

6. 繁華街のデパートや専門店に行くことがありますか

(a 1日に1回以上, b 2~3日に1回, c 週に1~2回, d 月に _____回,
f それ以下, g その他 _____)
月に2回以上が23 (85%)

7. 外出について

1) できるだけ歩くようにしている	14
2) バスや電車を利用する	9
3) タクシーを利用する	
4) 家族に自動車で送ってもらう	1
5) 自動車を自分で運転して外出する	7
6) その他 _____	2

歩くまたはバス, 電車をあわせると23

8. 歩くこと

1) あなたはどれ位休まずに歩けますか
(a 10分以内, b 10~15分, c 15~30分, d 30~45分,
e 1時間, f 1時間~2時間, g それ以上)
15~30分 4
30~45分 5
1時間 4
1~2時間 13
それ以上 1

2) この健康教室に参加する前の1週間に、1日平均どれ位歩きましたか

(a 10分以内, b 10~15分, c 15~30分, d 30~45分,
e 1時間, f 1時間~2時間, g それ以上)

10分以内	2
10~15分	1
15~30分	8
30~45分	5
1時間	6
1~2時間	2

3) 歩くスピードはどれ位でしょう

① かなりはやい, 若い者には負けない	7
② 年齢相応のはやさと思う	20
③ ややおそいと思う	1
④ かなりおそい	
⑤ その他	

4) 長い時間(30分以上)歩くと体の具合が悪くなりますか

① なんともない	23 (82%)
② 足や膝や痛くなる	2
③ 腰が痛くなる	1
④ 体が疲れる	1
⑤ 心臓が苦しくなる	1
⑥ その他	

9. 運動について

あなたは自分の健康のためになにか運動をしていますか(散歩, ジョギング, ゲートボール, ゴルフ, テニス, 水泳, バレーボールなど)

1) 運動をしている	2)	特になにもしていない
運動をしている	21	
していない	6	

A. 運動をしている方へ

- ① 散歩
 - a. 毎日, b. 週に3~4回, c. 週に1~2回, d. 月に1~2回,
e. 2~3カ月に1回, f. 年に1~3回)
- ② ジョギング
 - a. 毎日, b. 週に3~4回, c. 週に1~2回, d. 月に1~2回,
e. 2~3カ月に1回, f. 年に1~3回)
- ③ ゲートボール
 - a. 毎日, b. 週に3~4回, c. 週に1~2回, d. 月に1~2回,
e. 2~3カ月に1回, f. 年に1~3回)
- ④ ゴルフ
 - a. 毎日, b. 週に3~4回, c. 週に1~2回, d. 月に1~2回,
e. 2~3カ月に1回, f. 年に1~3回)
- ⑤ テニス
 - a. 毎日, b. 週に3~4回, c. 週に1~2回, d. 月に1~2回,
e. 2~3カ月に1回, f. 年に1~3回)

⑥ 水泳

(a. 毎日, b. 週に3~4回, c. 週に1~2回, d. 月に1~2回,
e. 2~3カ月に1回, f. 年に1~3回)

⑦ バレーボール

(a. 毎日, b. 週に3~4回, c. 週に1~2回, d. 月に1~2回,
e. 2~3カ月に1回, f. 年に1~3回)

⑧ その他

(a. 毎日, b. 週に3~4回, c. 週に1~2回, d. 月に1~2回,
e. 2~3カ月に1回, f. 年に1~3回)

散歩 週に1~2回以上 19

ジョギング 1

B. 運動をしていない方へ

運動をしない理由は何でしょう

- | | |
|--------------------------|---|
| 1) 健康なので特に運動をしたくないと思わない | 2 |
| 2) 毎日動いているのが運動になると思う | 2 |
| 3) 運動しようと考えているが運動するひまがない | 1 |
| 4) ついおっくうになる, めんどくさい | 2 |
| 5) スポーツは苦手だ | |
| 6) その他 _____ | |

10. どんな趣味をお持ちですか

1) 戸外活動

スポーツ, 散歩, 旅行, 庭いじり, 家庭菜園, その他 _____

スポーツ	1
散歩	8
旅行	9
庭いじり	20
家庭菜園	4
その他	4

2) 戸内活動

読書, 作文等の創作活動, 音楽, 美術, 書道, 造形, その他 _____

読書	13
創作活動	1
音楽	2
美術	1
書道	3
造形	1
その他	8

3) 1), 2) のうちどちらの活動に時間を使っていますか

戸外活動	8
戸内活動	8

11. 趣味に使う時間は1日あたりどのくらいですか

- ①30分以内 ②30分~1時間 ③1~3時間 ④3時間以上
⑤その他 _____

3時間以内が19

17. 睡眠時間

あなたにとって丁度よい睡眠時間は何時間くらいですか

- | | |
|--------------|----|
| 1) 5時間以内 | |
| 2) 5～6時間 | 9 |
| 3) 7～8時間 | 20 |
| 4) 8時間以上 | |
| 5) その他 _____ | |

18. 気分について

自分の気分についてお答えください

- | | |
|----------------------------|----|
| 1) 気分は安定しているとおもっている | 27 |
| 2) 気分がおちつかない | 1 |
| 3) すぐ不機嫌になる | 1 |
| 4) 気が滅入ることがある (気分が落ち込みやすい) | 0 |
| 5) ちょっとしたことが気になりやすい | 1 |
| 6) 気分が陽気すぎる | 0 |
| 7) その他 _____ | |

19. 人生満足度テスト

今の生活、これまでの生活についてあなたはどのような考えをもっているでしょうか。全部の質問に答えてください。

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| 1) 年をとってみると昔考えた程には物事が悪い方には進まないと思う。 | |
| 1. はい 28 | 2. いいえ 0 |
| 2) 私の人生は他の知人に比べて幸運に恵まれていた。 | |
| 1. はい 21 | 2. いいえ 7 |
| 3) 今が私の人生で一番いやな時だ。 | |
| 1. はい 19 | 2. いいえ 9 |
| 4) 私は若い頃と同じ位幸福だ。 | |
| 1. はい 23 | 2. いいえ 4 |
| 5) 私の人生は今よりももっと良くなっていたかもしれない。 | |
| 1. はい 14 | 2. いいえ 12 |
| 6) 今が私の人生で一番良い時だ。 | |
| 1. はい 20 | 2. いいえ 7 |
| 7) する事なす事がわずらわしくたいくつだ。 | |
| 1. はい 1 | 2. いいえ 26 |
| 8) これから何か面白い事がある様な気がする。 | |
| 1. はい 13 | 2. いいえ 11 |
| 9) 若い時でも今でも物事に対する興味は同じ位に持っている。 | |
| 1. はい 20 | 2. いいえ 7 |
| 10) 年をとったし体もつかれた。 | |
| 1. はい 9 | 2. いいえ 19 |
| 11) 年をとったが別に気にしていない。 | |
| 1. はい 25 | 2. いいえ 3 |
| 12) これまでの生活に満足している。 | |
| 1. はい 25 | 2. いいえ 3 |

- 13) もしこれ迄の人生が変えられるとしても変えたいとは思わない。
1. はい 22 2. いいえ 6
- 14) 私は同じ年ばいの人たちに比べてずいぶん馬鹿な事をしてきた。
1. はい 1 2. いいえ 27
- 15) 同年配の他の人に比べると私は身なりがきちんとしている。(風さいが上がる方だ。)
1. はい 18 2. いいえ 10
- 16) 1カ月なり1年なり先に何かしようと考えている事がある。
1. はい 15 2. いいえ 13
- 17) これまでの生活を振り返って見ると若い頃持っていた主な願い事は殆どかなえられていない。
1. はい 21 2. いいえ 7
- 18) 他の人たちより私は気持がくじけ易い。
1. はい 6 2. いいえ 22
- 19) これまでやりたいと思った事はたいがい果たす事ができた。
1. はい 16 2. いいえ 12
- 20) 年をとるにつけて嫌な事はだんだん増し楽しい事は少なくなる。
1. はい 3 2. いいえ 25

注：回答に下線のあるものが正解