

高齢者運動教室終了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/10.15017/486>

出版情報 : 健康科学. 9, pp.203-204, 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

高齢者健康教室終了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 (1)

Hiroaki YAMADA, Osamu MINEMATSU and Akiko HIYAKAWA

3ヶ月間にわたる高齢者健康教室の終了時に、本教室に関するアンケート調査を参加者およびその家族についておこなった。回答が得られたのは、男子18名、女子6名合計24名である。

表1に参加者の回答が回答数の多い順に示されている。健康教室が目標にした「各個人にとっての適当な運動の方法や運動量がわかった」と全員が回答した。「歩くこと」を主な運動としたため第2位「遠方へ行

表1. 健康教室参加者のアンケート回答

1. 自分にとっての適当な運動の方法や運動量がわかった。	24(100.0%)
2. 遠方に行くことが苦にならなくなった。	22(91.7%)
3. 新しい友達がふえた。	21(87.5%)
4. 身体の具合(調子)に合わせた運動ができるようになった。	19(79.2%)
4. 気軽に買物に行くようになった。	19(79.2%)
6. 自分の体力に自信ができた。	17(70.8%)
7. 自分の身体の調子がよくわかるようになった。	16(66.7%)
8. 自分の気持ちにゆとりができた。	14(58.3%)
9. 家族の者の運動量にも気にかけるようになった。	12(50.0%)
9. 九大の健康教室以外の講座やサークルにも参加した。	12(50.0%)
11. 3ヶ月前とくらべて身体の調子は変化がなかった。	9(37.5%)

表2. 健康教室参加者家族の評価

1. 遠方まで出かけることが苦にならないようだ。	22(91.7%)
2. 全体として生き生きとするようになった。	21(87.5%)
3. あちこち散歩ようになった。	20(83.3%)
3. 家族の健康のことや運動のことにも注意するようになった。	20(83.3%)
5. 買物も手伝うようになった。	16(66.7%)
6. 家の掃除も手伝うようになった。	14(58.3%)
7. 家庭内がなごやかになった。	13(54.2%)
8. 身体の工合を気にしなくなった。	10(41.7%)
9. 元気が出すぎて、かえってうるさくなった。	3(12.5%)
10. ほとんど変化がなかった。	2(8.3%)
11. かえって調子がわるくなった。	0

くことが苦にならない」、第4位「身体の調子に合わせた運動」、「気軽に買物に行く」が上位を占めている。第3位「新しい友達ができ」の項目がこのような上位を占めることは意外であった。運動の楽しさは単なる肉体的な動きだけでなく、どのような場所で、どのような人達とおこなうかということが大きなウエイトを占めているようだ。非スポーツマンに運動を行わせる場合のグループ作りの重要性が示されている。また健康教室の波及効果として第9位「家族の者の運動量」にも気にかけるようになっている。心理的な直接効果として58.3%が「自分の気持ちにゆとりができた」と回答している。

健康教室の参加者を家族の者はどう見ているだろうか、表2は家族に対するアンケートの回答を示す。参加者本人が認めているように第1位「遠方まで出かけるのが苦にならない」第3位「あちこち出歩く」が目立つ。つまり行動範囲が広がって来たことがわかる。附随的に「買物の手伝い」(第5位)、「家の掃除も手伝

う」(第6位)というように活動性も増加している。参加者本人も「気持ちにゆとりが出来た」ことで家族の評価も「家庭内がなごやかになった」(第7位)と回答している。心身の調子が良くなったためか「身体の工合を気にしなくなった」(第8位)人たちも半数近くみられた。この教室の副作用とも言うべき「元気が出すぎて、かえってうるさくなった」人が3名いるが全体からみるとほとんど問題にならない。

家族に対するアンケート調査をおこなったのは、参加者本人だけの調査ではその意識や行動にズレがある可能性があるためである。しかし、この2つの回答を見るかぎりズレはみられない。回答者の自由記述をみると全員が健康教室に参加したことに感謝の意を表明していた。家族からも同様な回答が多かった。ただ1名の家族からは「買物や掃除の手伝いをせずに毎日歩いてばかりいます。歩きさえすればよいと思っているのでしょうか」と微苦笑をさそうようなコメントがあった。