

# 男性高齢者の参加を促進する介護予防運動教室の在り方に関する検討

國香 想子 (201011903、体力学)

指導教官：大藏 倫博、田中 喜代次、木塚 朝博

キーワード：地域在住男性高齢者、参加しやすさ、運動継続、自主化

## 【目的】

自治体で開催されている介護予防運動教室（以下、運動教室）では、女性の参加が多く、男性の参加が極めて少ないことが問題視されている。そこで、教室の参加者を男性限定にすることで、男性が女性と共に活動することへの抵抗感を取り除くことができ、対人関係の構築や交流を促進し、運動教室に参加しやすくなるという仮説を立てた。本研究では、参加者を男性に限定した運動教室（以下、男性教室）が高齢者にとって参加しやすいか、仲間との交流を促進できるか、継続しやすいか等を検討することを目的とした。

## 【方法】

平成 25 年 6 月から 12 月に開催された、茨城県笠間市の男性教室に参加した地域在住男性高齢者 16 名（平均年齢 73.8±5.5 歳）を対象者とした。参加者のうち 12 名は運動サークル（専門家による指導ではなく、参加者が自主的に運動を継続する団体）において運動を継続実践している者であった。本運動教室への募集は、広告チラシを作成し、運動サークル参加者へ配布し、本人または知人へ参加を呼び掛けた。運動教室は Square-stepping exercise と玄米ダンベル体操を中心とし、週 1 回、1 回 90 分、全 24 回にわたって開催した。調査項目は、参加者の行動観察、教室の参加しやすさと継続しやすさに関する質問紙調査及び個別インタビューをおこなった。また、毎回の運動教室時に体組成測定と立ち上がりパワー測定をおこなった。そして、運動教室前と 3 カ月時点に 9 項目の体力測定をおこなった。体力測定値の推移は対応のある t 検定により検討した。有意水準は 5% とした。

## 【結果と考察】

運動教室参加者の初期と後期の様子を比べると仲間との交流頻度が多くなっていく様子が観察された。特に、Square-stepping exercise と玄米ダンベル体操の実践場面では互いに教え合う姿が見られた。男性同士であるので共通の話題が多く、対人関係の構築がしやすいことが考えられる。質問紙調査およびインタビューにおいても、参加者を男性限定にすると教室に参加しやすくなると答えた者が半数を超え

た（下図）。その理由として、「異性を気にしなくてよい」、「格好を良くみせなくてよい」、「真剣に集中しておこなえる」、「固い縛りがなく、気楽に参加できる」、「運動レベルが同じでやりやすい」、「コミュニケーションがとりやすい」があがった。女性の前で格好悪い姿をみられたくないという感情や緊張は、男性が女性のいる環境で運動をおこなう際の抵抗感になっているといえる。

運動教室後に自主サークル化して活動することに対する意識を調査したところ、参加者の中にリーダー的存在が必要であることを多くの人が感じていた。指導者の存在に依存している状態を克服し、参加者が自ら運動をおこなっていくためには、メンバーを引っ張っていくリーダーが必要不可欠と言える。

## 【結論】

男性高齢者にとって参加者を男性に限定することは、参加への抵抗感が少なく、仲間との交流が促進され対人関係を構築しやすくなる可能性がある。また、男性特有の真剣な雰囲気が参加者自身の運動実践に集中できたと感じることにつながった。また、仲間とお互いに高め合えたことで、体力の向上を実感することができた。これらのことから、男性限定にすることによって男性高齢者が運動教室に参加しやすくなり、運動実践の継続につながったと考えられる。今後は、男性教室の有効性を検討するための研究を進めるとともに、男性限定の自主的な運動サークルとしての活動の普及が期待される。

(人)

