

[演題 3] 在宅高齢者の余暇活動が日常生活に及ぼす影響 ～ダンス教室の果たす役割～

小西 里佳子

医療リハビリテーション学科 作業療法学専攻

1. 目的

本研究は、在宅高齢者が習慣的にダンス教室（以下教室）へ通うことで、日常生活に及ぼす影響と教室の果たす役割を明らかにすることを目的とする。

2. 方法

- (1) 対象者：明石市内のある教室に通う高齢者 19 名（女性、57～82 歳、平均年齢 73.3 ± 6.4 ）ならびに教室の指導者 1 名（女性、50 歳代）である。
- (2) 調査方法および調査期間：3 回のフィールド調査ならびにアンケート調査とインタビュー調査を行った。調査期間は平成 22 年 1 月 31 日～2 月 13 日であった。調査項目は以下の通りである。
 - ①教室参加者へのアンケート調査：QOL (PGC モラールスケール)、自覚的健康度、教室参加状況、日常生活の変化 23 項目、家族とのふれあい・行動の変化 11 項目
 - ②教室参加者へのインタビュー調査：既往歴・現病歴、現在と過去の生活の変化、教室の存在
 - ③指導者へのアンケート：教室概要、教室開始のきっかけ、具体的なレッスン内容、不安・展望
 なお本研究は「神戸学院大学総合リハビリテーション学部ヒトを対象とする研究等倫理委員会」の承認を得て実施した。

3. 結果

(1) 教室開始のきっかけおよび教室概要

平成 19 年、教室のダンスをみた高齢者の方が「私もやってみたい」と言われたことから高齢者の教室を開講することになった。現在メンバーは 19 名（女性のみ）。練習は週 1 回 3 時間、ストレッチ体操、筋力トレーニング、ウォーキング、リズムダンスを行っている。年齢層の異なる 5 チームと合同で練習を行ったり、地域の祭りや発表会に参加することもある。また、月 1 度の誕生日会や季節行事、旅行なども行われている。

- (2) 参加者の基本的属性：対象者の 23.5%は独居生活であり、「既往歴有り」と回答した人は 77.8%であった。自覚的健康感は全員が「健康である」「生きがいを感じている」と回答し、体力は「非常に自信がある」15.8%、「まあまあ自信がある」89.5%であった。

- (3) QOL：PGC モラールスケール得点の平均は 14.4 ± 1.9 点（10～17 点）であった。

4. 日常生活への影響

参加者の教室継続年数は平均 2 年 6 ヶ月であった。参加状況について、教室で過ごす時間、教室開催頻度については全員が「満足している」回答した。また生活への影響として、全員がダンスは生活に「役立っている」と回答した。教室参加のきっかけとして最も多かったのは「健康作りに役立つと思ったから」84.2%であり、次いで「自分でもできそうな運動だから」「楽しそうだったから」が 73.7%、「友人に誘われた」「運動するのが好きだから」が 57.9%であった。教室の継続理由は「楽しいと感じるから」「できる運動だから」と全員が回答した。「人生に張りが出るから」「一緒に活動する仲間がいるから」「先生が好きだから」が 94.7%であった。

日常生活の変化として回答が最も多かったものは「友人の数」「友人とのつながり」が増えたが 88.9%であり、「余暇を大切に思う気持ち」「健康（生き生きとした、若返った）」「毎日の楽しみ」が

増えたが 83.3%、「生活にはりと生きがい」「外出回数」が増えた 77.8%であった。

家族とのふれあい・行動の変化のうち、「増えた」との回答が最も多かったものは「ダンスに関する会話」61.1%であった。次いで、「家族との日常会話」55.6%であった。

参加者の Aさんは、「股関節脱臼で歩くことが難しかったけれど、ダンスを始めて1年後には手すりを使わなくなった。とても充実していて幸せ。若い頃できなかったことをして、今第二の青春を送っている」と語り、Bさんは「膝が痛く杖を使用していたが、今は走ることができる。生活に張りが出て生きる力をもらった。ダンスの友達以外の友人とも旅行に行くようになった」と語った。

5. 考察

(1) QOL と生きがい

今回調査した参加者は赤嶺ら^[1]や小林ら^[2]の先行研究と比較しても QOL が高い層であることがわかった。PGC モラールスケールの得点が高いということは、自分自身についてについての基本的な満足感をもっていること、環境の中に居場所があるという感じを持っていること、動かし得ないような事実についてはそれを需要できている人が多いと考えられる。また、「生きがい」については、全員が「感じている」と回答し、日々の生活に充実を感じていると推測される。

(2) 指導者との関わりと教室の果たす役割

教室で過ごす時間について全員が「満足している」と回答した。この要因として、第1に身体状況に関わらず全員が「楽しく」「できる」プログラムが用意されていること、第2に「一緒に活動できる仲間がいる」こと、第3に身体活動・Activities of Daily Living (ADL) の拡大があげられる。まず、第1の要因で指導者の関わりが大きく関係していると考えられる。指導者は身体的な問題から他者と同じようにダンスができない人に対して集団活動ができるように、車いすのままダンスが踊れるように個人に合わせたプログラムを作成したりダンスに杖を使用したりする工夫をこらしていた。今回の調査の結果からも、教室を継続できる要因として「楽しい」「できる運動だから」と全員が回答した。指導者の配慮が既往歴の有無関係なく、一緒に「楽しく」「できる」ことを実現させたと考えられる。中村ら^[3]も「楽しく」「できる」運動プログラムの提供が健康運動を習慣的に継続させるためには有効であると述べている。また、第2の要因に挙げた「一緒に活動できる仲間の存在」が大切であるという点は重松ら^[4]も指摘している。教室に参加し活動を重ねていくことで、参加者間の関わりが大きくなり、関わりが深くなっていた。先行研究同様に、一緒にできる仲間の存在が重要であると考えられる。第3の要因では、ダンスを始めてから歩行能力が向上し、自宅の手すりがいらなくなるなどダンスを行うことで身体活動の向上や ADL の拡大みられた。これらが満足感につながり、日常生活に影響をもたらしていると考えられる。

引用文献

- [1] 赤嶺伊都子. 新城正紀: 地域在住高齢者へのペインマネジメントの導入: 沖縄県立看護大学紀要第3号: 25 - 32, 2002.
- [2] 小林量作. 黒川幸雄. 村山伸子. 西脇京子: 健常高齢者における PGC モラールスケールに影響する要因. 理学療法学 30: 176, 2003.
- [3] 中村恭子. 古川理志: 健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討 - ジョギングとエアロビックダンスの比較 -. 順天堂大学スポーツ健康科学研究 8: 1-13, 2004.
- [4] 重松良祐. 櫻井しのぶ. 藪下典子. 北村純: 高齢者に運動参加・継続を促す人材の生育システム - 隣接する複数自治体の協働による長期取り組み -. 第21回健康医科学研究助成論文: 47-56, 2006.