

地域高齢者を対象とした運動教室に関する調査

—米国ハワイ州と日本国内との比較—

The survey on health status and lifestyle in elderly Japan and Hawaii. —Exploring the differences of exercise class—

○早野曜子（女子栄養大学非常勤講師）・金子嘉徳（女子栄養大学）
・長谷川千里（東京女子体育大学）・三宅良輔（日本体育大学）

1. 目的

超高齢社会を迎えた今日の日本では、壮年期以降の健康の維持増進は、高齢者の自立を支える上でますます重要になってきており、健康長寿延伸に向けて「健康日本 21・第 2 次」（厚生労働省）などによる取り組みが進められている。また米国においても “Healthy People 2020” による取り組みが進められており、ハワイ州でも 2011 年 “Hawaii's Healthy People 2020” が発表されている。そこで本調査では、高齢者の健康づくりのために実施されている日米の運動教室参加者にアンケート調査を行い、参加者の意識や課題について比較検討し、今後の高齢者の健康づくり推進のための資料を得ることとした。

2. 方法

日米の高齢者を対象とした運動教室参加者（別紙「日米運動教室の概要」）に、日常生活活動、健康・体力・生活の自己評価、運動習慣、健康運動教室についての全 24 項目からなるアンケート用紙に回答してもらった（無記名）。対象者は①ハワイ州ヒロ：地方自治体と County of Hawaii,D.O.Parks & Recreation 主催による運動教室参加者男性 4 名（平均年齢 73.3 ± 5.6 歳）、女性 89 名（ 71.5 ± 10.3 歳）（調査日：2014 年 1 月 27 日）と、②埼玉県坂戸市：J 女子大学主催スポーツ教室参加者男性 10 名（ 70.2 ± 5.5 歳）、女性 88 名（ 68.6 ± 5.4 歳）（調査日：2014 年 5 月 24 日・6 月 7 日）である。分析は、Excel,2011 によるクロス集計後、 χ^2 検定を行った。倫理的配慮：本調査は調査対象者に調査概要について説明し、調査への協力の同意を得て実施した。

3. 結果

①日常生活活動：「1 日の歩行時間」は日本、ハワイともに差は見られないが、「車の運転」は「毎日運転する」がハワイは非常に多い傾向が見られた。②健康・体力・生活の 5 段階による自己評価は全体的にハワイの方が有意に高い傾向であった。③運動習慣：定期的な運動習慣についてはやや日本の方が多い傾向が見られたが、運動時間や誰と運動するかについて差は見られなかつた。④運動教室：「教室に通う年数」はハワイの方が有意に長い者が多かった。「運動を始めた理由」は、日本、ハワイともに「健康・体力づくりのため」が約 8 割で最も多かった。「継続の理由」は、日本は「友達がいる」が最も多く次いで「指導者がよい」であったのに対し、ハワイは「体力の改善を実感」と「指導者がよい」が多く、次いで「費用が安い」であった。「教室参加の効果」は、日本は「気持ちが前向きになった」が最も多く、次いで「友達ができた」、「ストレス発散できた」であったのに対し、ハワイでは「健康になった」が最も多く、次いで「気持ちが前向きになった」「友達ができた」の順であった。最後に「生活の質の維持に大切なこと」については、日本、ハワイともに「健康・体力の維持」が最も多く、次いで日本では「趣味を持つ」、「自立した生活」で、ハワイでは「自立した生活」、「社交を大切にする」であった。

4. 考察

本調査から、運動教室参加者は、日本、ハワイともに健康・体力維持に対する意識が高い人が多いが、ハワイではより「体力の改善を実感」できるような内容の運動教室が求められ、日本では「人との交流」など精神面での満足感が得られるような内容が教室参加の継続につながるのではないかということが推察された。それは教室参加の効果に日本は「気持ちが前向きになった」「友達ができた」ことをあげる人が多かったのに対し、ハワイでは「健康になった」をあげる人が多かったことからも推察される。