香川県立保健医療大学リポジトリ

高齢化が進行している団地の健康教室の意義

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2021-06-21 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 大池, 明枝, 中添, 和代, 大浦, まり子, 森口, 靖子, 高嶋, 伸子, 合田, 加代子, 辻, よしみ, 太田, 武夫 メールアドレス: 所属:
URL	https://kagawa-puhs.repo.nii.ac.jp/records/129

香川県立保健医療大学紀要　第4巻，69－75，2007

高齢化が進行している団地の健康教室の意義

大池 明枝*，中添 和代，大浦 まり子，森口 靖子，
高嶋 伸子，合田 加代子，辻 よしみ，太田 武夫

香川県立保健医療大学保健医療学部看護学科

The Importance of Health Promotion Programs in a Housing Complex with Aging Residents

Akie Ooike*, Kazuyo Nakazoe, Mariko Oura, Yasuko Moriguchi,
Nobuko Takashima, Kayoko Gouda, Yoshimi Tsuji, Takeo OHTA

Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Kagawa Prefectural College of Health Sciences

要旨

平成17年度から大学，行政，住民が連携して，A市B町の高齢化が進行している戸建てC住宅団地を対象に，健康づくりを軸にした活力あるコミュニティづくりの方法論を明らかにするための研究に取り組んでいる．平成17年度に実施した住民へのインタビューとそれに基づく20歳以上住民の悉皆調査から，「健康づくり」「団地住民の関係づくり」「交流の場づくり」等の必要性が明らかになった．

今回は，これらの必要性を満たすための一方法として実施した体力測定を中心とした健康教室の意義について分析した．その結果，自治会における体力測定やウオーキングを取り入れた「健康教室」が，運動習慣の形成や体力の維持向上，近所付き合いの深まりに役立っていた．また，地域の環境や人への関心の広がり，共同体意識の高まりがみられ，地域社会の問題を解決する意識を高める場になっていた．

Key Words: 高齢化(aging)，団地(housing complex)，健康づくり(health promotion)，共同体意識(community consciousness)，健康教室(health promotion programs)

*連絡先：〒761-0123　香川県高松市牟礼町281-1　香川県立保健医療大学保健医療学部看護学科　大池明枝
*Correspondence to: Akie Ooike Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Kagawa Prefectual College of Health Sciences, 281-1 Murecho-hara, Takamatsu, Kagawa 761-0123 Japan

序　文

平成17年度から大学，行政，住民が連携して，A市B町の高齢化が進行している戸建てのC住宅団地の健康づくりを軸にした活力あるコミュニティづくりの方法論を明らかにするための研究に取り組んでいる．平成17年度に実施したA市B町C団地住民へのインタビューとそれに基づく20歳以上住民への悉皆調査から，「健康づくり」「団地住民の関係づくり」「交流の場づくり」等の必要性が明らかになった[1) 2)]．大学，住民，B町担当保健師が話し合い，まず，心身の健康の維持向上のために体力づくりを中心としたミニ講義と参加者の疑問について話し合う内容で健康教室を開催し，住民が自分の体力や身体について理解し，団地住民同志が交流を深めるとともに，住民と大学教員（医師・保健師・看護師）やB町担当保健師が交流を深める機会を設けることになった．

地域の健康教室等で行われる健康教育（学習）の目標には，個々人の知識・技術の向上や自分の健康と生活の実体を明らかにし，生活を改善することに留まらず，地域社会の問題に対処する能力をもつことにある[3)]と言われている．

そこで今回実施した健康教室の意義を明らかにすることを目的に研究に取り組んだ．

対象及び方法

１．対象地区の概況

C団地は，昭和46～51年に丘陵地に造成された戸建て用住宅団地[4)]であり，地理的に他の自治会とやや離れている．平成17年の人口は420人，世帯数164，高齢化率24.9%で，年齢構成では50歳代がもっとも多く今後階段式に高齢化が進展することが予想される団地である．

２．対象：平成18年度に実施した７回の健康教室に参加した住民．

３．期間：平成18年９月～平成19年３月．

４．方法

１）体力，運動習慣，地域活動，近所との交流の変化の分析

体力測定時の個人記録（体力測定値，既往・現病歴，食生活，睡眠，運動，ストレス，社会参加等），健康教室の記録（内容・出席者の意見や雰囲気），出席状況を分析した．

２）“歩くことの意味”についての分析

第６回の健康教室において2.5km．のウオーキングの後に，参加者18名を２グループに分け，それぞれのグループに①歩き始めた動機　②歩くことでの変化について約１時間インタビューした．分析は逐語録を熟読し，一文一内容としてコード化し，類似性によりカテゴリ化した．内容の妥当性確保のためにコード化，カテゴリ化を研究者間で意見が統一するまで繰り返した．

５．健康教室について

１）主催・共催

平成17年度の取り組みの結果発足したC団地自治会を母体とする「健康を考える会」が主催し，大学とA市が共催した．

２）内容

①体力測定を２回（竹井機器製　中高年齢体力測定評価システムにて，手伸し，椅座位体前屈，アップ＆ゴウ，椅子からの立ち上がり，往復歩行の５項目），②ミニ講義と質問を中心とした話し合いを３回，　③ウオーキングと話し合いを２回実施した（Table１）．

３）企画・運営

①教室の内容，日時について

大学教員，健康を考える会員，A市担当保健師が話し合いにより回数と日時，内容について計画案を立て，さらに各教室の終了時に次回計画案を教室参加者に示し具体的内容の希望や日時変更の希望を聞いた．

②役割

大学教員は，ミニ講義の講師，ちらし作成，体力測定・健康チェックを担った．健康を考える会員は，住民への周知と声かけを，A市担当保健師は，体力測定・健康チェックを担った．

６．倫理的配慮

本学倫理委員会の承認の得た上で，体力測定等のデーターを研究のために使用することについて，研究の主旨，匿名性の厳守，非協力による不利益がないことを文書に示し，同意を得た．また，インタビュー時の録音も参加者の承諾を得た．

Table 1 Outline of Health Promotion Program

日　時		参加者・従事者	内　容
1回	H18.9.30（土） 9：00～12：00	住民57名　教員10名 保健師１名　学生７名 運動指導士１名	（体力測定と避難所確認） ・健康チェック　・骨密度測定　・体力測定 ・避難所（本学体育館）の確認
2回	H18.10.21（水） 9：00～12：00	住民20名　教員６名 運動指導士１名	（ミニ講義と質問を中心とした話し合い） ・体力測定の結果これからの健康づくり ・ウオーキンググループ立ち上げについて
3回	H18.11.22（水） 10：00～11：35	住民19名　教員７名 運動指導士１名	（ミニ講義と質問を中心とした話し合い） ・「中高年のメンタルヘルス」について ・体力測定の結果と身体活動の重要性について
4回	H19.12.20（水） 10：00～11：00	住民20名　教員７名	（ミニ講義と質問を中心とした話し合い） ・血圧，バランス食について ・「仮称　歩こう会について」
5回	H19.1.10（水） 10：00～12：00	住民25名　教員７名 運動指導士１名	（歩こう会） ・健康チェック　・骨密度測定 ・アンケート　・ウオーキング（2.5km.）
6回	H19.2.28（水） 10：00～12：00	住民19名　教員６名	（歩こう会） ・ウオーキング（2.5km.） ・話し合い「歩くことの意味」
7回	H19.3.23（金） 9：30～11：30	住民21名　教員10名 保健師２名	（体力測定） ・身体計測　・骨密度測定（希望者）・体力測定 ・アンケート

結　果

１．健康教室

１）参加者

（１）参加人数は，延べ実人員68名（男性28名　女性40名）であった．

（２）参加者の平均年齢は，66.7歳（37～82歳）であった．

（３）参加回数

健康教室への参加回数は，１人平均2.7回（１～７回）で，７回すべてに参加した人は参加者の６％の４名，４回以上参加した人は参加者の31％の21名であった．また，教室１回の平均参加人数は26名（19～57名）であった．

２）教室参加者の変化（Table２）

第１回と第７回の健康教室（体力測定）に参加した住民15名について比較した．15名の内男性６名，女性９名で，平均年齢は71.4歳（60～83歳）であった．

（１）運動習慣（１回30分以上週２日以上）が無から有になった人が３名であり，ウオーキングの習慣が無から有になった人が６名であった．

（２）自治会やサークル，ボランティア等地域活動への参加が無から有になった人２名であり，近所付き合いが「挨拶程度」から「会えば世間話をする」「よく家に行き来する」など付き合いが深くなった人が４名であった．この内３名はウオーキング習慣が無から有になった人であった．

（３）体力測定ではバランス，柔軟性，総合歩行，下肢筋力，持久力を総合した総合体力の評価点において９名が向上し，2名は変化なしで，３名が低下していた．低下した３名のうち２名は疾病の悪化や手術を体験していた．

Table 2 Characteristics and Changes in Participants
n＝15

	内容	人数
性別	男性	6
	女性	9
年齢	平均71.4歳 （60～83歳）	
病気	有	11
	無	4
歩こう会参加	有	15
	無	0
運動習慣（１回30分以上，週２日以上）	無→有	3
	有→有	10
	無→無	2
ウオーキング	無→有	6
	有→有	6
	無→無	2
	不明	1
地域活動（自治会，サークル，ボランティア）	無→有	2
	有→有	11
	無→無	2
ご近所付き合い	深くなった	4
	変化なし	8
	浅くなった	2
	不明	1
総合体力	改善	9
	変化なし	2
	悪化	3
	不明	1

２．インタビューによる“歩くことの意味”

インタビューへの参加者は18名で，男性７名，女性11名であった．平均年齢は70.6歳(60～79歳)で，運動習慣が有の人が13名，地域活動への参加が有の人が10名であった．また，これまで５回行われた健康教室への参加回数は平均3.7回（１～５回）であった（Table３）．

Table３ Characteristics of Interview Respondents
n=18

項目	内容	人数
性別	男性	7
	女性	11
平均年齢	70.6歳（60～79歳）	
家族構成	一人暮らし	3
	夫婦二人	9
	複合家族	6
運動習慣	有	13
	（ウオーキング10）	
	無	5
地域活動への参加	有	11
	無	7
健康教室参加回数	平均3.7／５回	

インタビューの分析から16のサブカテゴリと５つのカテゴリを抽出した（Fig.１，Table４）．

＜体力の維持向上への期待＞＜トラウマ克服への期待＞＜地域の役割を果たしたい＞などの【心身の維持向上への期待】，＜活動量がコントロールできる＞＜潜在力の自覚＞など【自己効力感の自覚】，＜仲間と一緒に歩く楽しさ＞＜交流の深まりと広がり＞＜周囲の期待に応えたい＞などの【仲間や周囲の人がいるからこその体験】，＜交流の輪を広げる意識の高まり＞＜地域での役割意識の芽生え＞など【共同体意識の高まり】である．

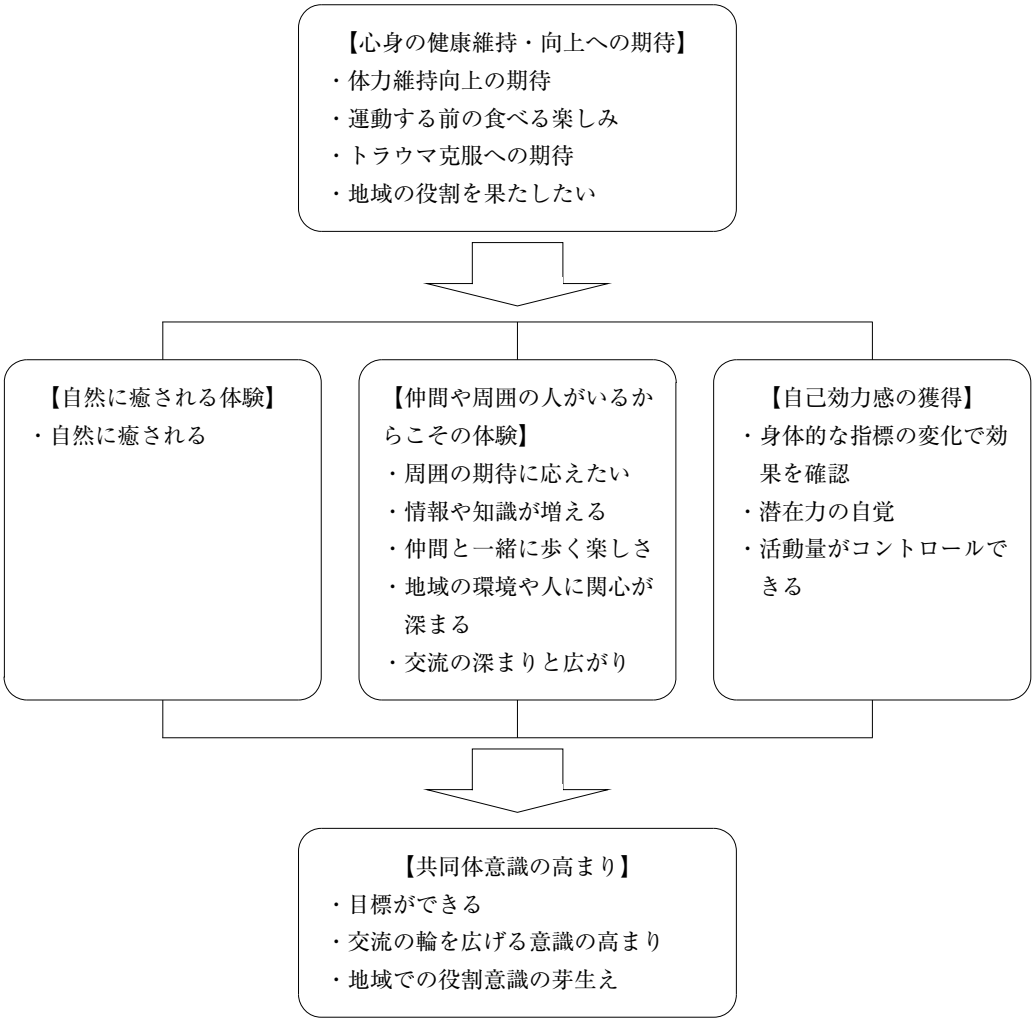

Fig.1 Health and Community Consciousness: Relationships between Categories

Table 4 Health and Community Consciousness

カテゴリ	サブカテゴリ	コード
心身の健康維持・向上への期待	体力維持・向上の期待	体力を維持し，子どもに迷惑をかけたくない
		歩いていないとつまずきやすくなる
		歩くことで，体調を維持できる
		歩くことで健康を維持したい
		体力を向上させたい
	運動する前の食べる楽しみ	運動する前にちょっと食べる楽しみ（DM）
	トラウマ克服への期待	歩く時の交通事故のトラウマを克服したい
	地域の役割を果たしたい	健康づくりのお世話係をしている
自然に癒される体験	自然に癒される	日の出の美しさに感動
		自然とのふれあいで気持ちが穏やかになる
		季節を感じることで心が癒される
		咲いている花を見る楽しみ
自己効力感の獲得	身体的な指標の変化で効果を確認	風邪を引かないようになった
		血液検査データが良くなった
		血圧が下がった
		痩せた
		歩くことで，足の裏が温かくなり気持ち良くなる
		むしゃくしゃが取れる
	潜在力を自覚	だんだん体力に自信がついてきている
		自分の健康に前向きになった自分の気持ちを尊重したい
	活動量がコントロールできる	頭で自分の活動量を考えてこうどうすることができるようになった
		主な移動手段が車から歩きに変化
		自分なりの歩くペースがつかめた
		自分の体力が確認できた
仲間や周囲の人がいるからこその体験	情報や知識が増える	一緒に歩くことで情報交換や知識を獲得できる
	周囲の期待にこたえたい	周囲に期待があるから力が入る
	仲間と一緒に歩く楽しさ	皆と一緒という張り合いがある
		一人だったら続かなかった
		たまには皆の顔を見ながら歩こうと思う
		皆の顔が見れる楽しみ
		健康教室で皆に会うのが楽しみ
		１か月に１回，皆の顔を見れる
		友達と毎日歩くのが楽しみ
	地域の環境や人に関心が深まる	地域の自然環境に気づく
		自家栽培の野菜のおすそ分けによるふれあい
		最近，男性がよく歩いている
		よく挨拶する地域の子どもたちに気づく
	交流の深まりと広がり	子どもとの距離がちぢむ
		会う人への声かけの内容の深まり
		声をかけても知らない顔をする人もいる
		知らない人から声をかけられる
		歩いて声かけをすると笑顔や声がもどってくる
		集まることで顔見知りが増える
共同体意識の高まり	目標ができる	歩くことで次の目標ができる
		仲間で新たなウォーキングコースを計画している
	地域での役割意識の芽生え	子どもの見守りもかねて下校時に歩きたい
	交流の和を広げる意識の高まり	歩く以外の皆が集まることのできる企画への期待
		この活動は，他地区の人たちへの影響を与えている
		他の人にこの活動を広げたいという意欲が湧く
		集まって話し合う機会を計画する必要性の気づき
		皆が大勢でる行事をしたい
		行事の具体的な提案（運動会，盆踊り）
		いろいろな集まる機会が増えることを期待している
		今どうするかについて，過去と現在を比較して考える
		この和を広げたい思いがあるが，メンバーが固定化している憂い

考　察

１．住民の体力，運動習慣，近所付き合い等の変化

住民の体力，運動習慣，近所付き合い等の変化をみることができた15名は全員が60歳以上の高齢者である．また，第１回の健康教室は参加者が57名と７回の健康教室では最も多く，30歳代の人の参加もあった．これは，土曜日に開催されたこと及びＣ団地住民の災害時の避難所になっている大学の体育館への経路確認も目標になっていたためと考えられる．高齢者の参加が多いのは，第１回以外の健康教室は平日の昼間の開催であったこと，また，高齢者が自らの健康についてより真剣に考えるようになってきた[5]ことに関係していると思われる．

健康教室の目標は，自分にあった体力・健康づくり，住民同志の交流や住民と大学教員等との交流を深めることにあった．９名の総合体力が向上し，６名にウオーキングの習慣がついていた．また，３名に運動習慣つき，運動習慣の内容はウオーキングであった．さらに，４名の近所付き合いが深まり，そのうち３名はウオーキングが習慣になった人であった．これらのことから，健康教室に歩こう会を発足させ，ウオーキングを取り入れた健康教室が，参加者の健康・体力の維持向上と住民同志の交流づくりの場になっていたと言える．また，歩こう会を発足させ皆で一緒に歩く機会をつくることができたのは，住民が，「Ｃ団地が丘陵地に造成され適度にアップダウンがある環境がウオーキングに適している」という講師の意見により，それまでマイナスイメージに捉えていた団地の坂道[1]をプラスイメージにできたこと，教室参加者にウオーキング習慣がありその効果を体験している人がいたこと，また，「住民同志の関係づくり」「交流の場づくり」の必要性を強く意識している人の存在があったからと考える．

２．共同体意識の高まり

参加者のウオーキングをはじめた動機は，自身の【心身の健康維持向上への期待】であるが，ウオーキングを開始あるいは続けることで【自己効力感を獲得】したり，他の人と一緒に歩くことで＜情報や知識が増える＞＜仲間と一緒に歩く楽しさ＞など【仲間や周囲の人がいるからこその体験】をしている．そして，「子どもの見守りもかねて下校時に歩きたい」など＜地域での役割意識が芽生え＞，健康教室参加者の固定化や参加できない高齢者がいる現状から，「歩く以外の皆が集まることのできる企画への期待」や「他の人にこの活動を広げたいという意欲が湧く」「いろんな集まる機会が増えることを期待」など＜交流の輪を広げる意識の高まり＞があり，【共同体意識の高まり】がみられた．

インタビューに参加した人たちには，運動習慣のない人が５名，地域活動への参加がないが７名いる．しかし，教室への平均参加回数をみると，それまでに開催した５回のうち3.7回に参加しており，７回の全健康教室の平均参加回数2.7回と比べて多く，健康教室への関心が高く熱心に参加している集団である．この集団の人たちに【共同体意識の高まり】が抽出されたことは，ミニ講義と質問を中心とした話し合いの健康教室が地域社会の問題を解決する意識を高める場になっていたと言える．松下は，主体形成を可能にするための基本的能力とは，具体的問題への取り組みのなかでの学びの体験によって身につくものである[6]といっている．ウオーキングを取り入れた教室での自己効力感の獲得や楽しさ等仲間や周囲の人がいるからこその体験をしながらも，教室に参加できない人等地域の他の人に思いを馳せる意識体験が，高齢化が進行しているＣ団地の健康問題を実感させ問題解決のための主体的行動のスタートラインに立たせたとも考えられる．

平成17年度の研究[1, 2]からも団地住民は，人間は人々との交流が絶たれ孤独になると機能が低下し健康まで損なってしまう社会的動物である[7]ことや家族以外との会話，地域活動への参加等社会関連性が乏しいと死亡率が高い[8]ことなどを認識していることが窺える．このように健康教室での体験と社会関連性の重要性を認識している人たちと共に，今後も引き続き，住民が健康で活き活きと暮らせる地域づくりに主体的に取り組むことができる方法を模索し創造していきたい．

結　論

１．自治会における月１回の体力測定やウオーキングを取り入れた健康教室が，教室に参加できる健康レベルの人（多くが高齢者）にとっては，運動習慣の形成や体力の維持向上，近所付き合いの深まりに役立っていることがわかった．

２．健康教室により，自分の心身の健康だけでなく地域の環境や人への関心が広がり，共同体意識が高められ，健康教室が地域社会の問題を解決する意識を高める場になっていることがわかった．

文　献

1）大池明枝，高嶋伸子，合田加代子，辻よしみ，白石裕子，中添和代，則包和也ほか（2006）団地住民の望む暮らしと積極的参加者の健康度の特徴.香川県立保健医療大学紀要　3: 159－167.

2）高嶋伸子，大池明，合田加代子，辻よしみ，森口靖子，白石裕子，中添和代ほか（2006）団地の健康づくりにおける対象選定から課題共有までの過程．香川県立保健医療大学紀要　3: 169－176.

3）渡辺月子（2005）健康教育の展開過程，“標準保健師講座２地域看護技術”（中村裕美子編），1版，医学書院，東京，p127－128.

4）牟礼町史編集委員会（1993）“牟礼町史”，1版，牟礼町，牟礼町，p387－388.

5）厚生労働省（2003）“厚生労働白書平成15年版”，１版，ぎょうせい，東京，p27.

6）松下拡（2007）健康教育，“最新保健学講座３地域看護支援技術”（村嶋幸代編），1版，メヂカルフレンド社，東京，p160.

7）近藤克則（2006）“健康格差社会何が心と健康を蝕むのか”，1版，医学書院，東京，p58.

8）安梅勅江，篠原亮次，杉澤悠圭，伊藤澄雄（2007）高齢者の社会関連性と生命予後　社会関連性指標と７年間の死亡率の関係．日本公衆衛生雑誌　９：681－667.

Abstract

The aim of this study is to examine methods for creating vibrant communities through programs that promote health in housing complexes with aging residents. The subject of the study was housing complex C in district B of city A, where the college, government agencies and local residents have cooperated to implement health programs since 2005. Interviews of residents and a subsequent survey conducted on all residents over twenty years of age clearly identified the need for health promotion, the development of relationships among housing complex residents, and the creation of opportunities for interaction.

The study analyzed the impact of a health promotion programs focused on physical fitness testing, which were being implemented as one way of fulfilling the above needs. The results indicated that the programs, which included community physical fitness testing and walking, helped develop the habit of regular exercise and contributed to improved physical strength and closer neighborly relationships. In addition, people's interest in the community environment and in other residents broadened and community consciousness increased. The study also indicated that these health promotion programs were becoming a venue for raising residents' awareness of solving problems in community society.

受付日　2007年10月31日

受理日　2008年１月21日