



公益財団法人
身体教育医学研究所
Physical Education and Medicine Research Foundation

外出が からだを動かし こころを動かす



Going
outside
keeps
your
mind and
body
healthy.

令和 7 (2025) 年 3 月



地域の将来像を示す「第3次東御市総合計画」では、「人と自然にやさしい 豊かな暮らしを実感できるまち とうみ」を掲げ、持続可能なまちづくりを目指しています。人にやさしく、豊かな暮らしを実感できる…、その具体的なあり様を地域の方々の営みに重ね合わせると、お一人お一人が孤立・孤独を感じたり、閉じこもったりすることなく、社会の中で様々な人々と生き生きと交流する姿が思い浮かびます。

行政の具体的な取り組みとして、「市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」では「介護予防・高齢者の社会参加の推進」を謳い、「市地域公共交通計画」では「日中の交通弱者移動に果たすデマンド交通の役割」を示しています。

高齢者の積極的な外出を促すことは市の重要施策の1つであり、本冊子はその取り組みを後押しするものとなることを願っています。

公益財団法人 身体教育医学研究所 代表理事 田丸 基廣
(長野県東御市 副市長)



高齢者の方々が毎日を生き生きと暮らすために、「キョウイク」と「キョウヨウ」が大切、という話は一度はどこかで聞いたことがあるのではないのでしょうか？

言葉の響きから「教育」と「教養」が思い浮かびますし、もちろんこれらも大切ですが、ここで伝えたいのは、高齢者の方々にとって、「〃今日、行く〃ところがある」、「〃今日、用〃事がある」ことこそが元気の秘訣、ということだそうです。実際に、社会参加や人とのつながりが、高齢者の方々の健康状態

に深く関わる科学的根拠は多く示されています。

「外出するから健康である」と同時に、「外出できるように健康であり続けたい」という思いをお持ちの方は多くいらっしゃると思います。積極的な外出がまさに、ころにも、からだにも良い刺激になることが、本冊子を通して改めて伝われば、と思います。

公益財団法人 身体教育医学研究所 所長 岡田 真平

01

高齢者が外出することの意義

4

- 1) 外出が健康寿命を保つ 4
- 2) 外出して人と交流することの意義 6
- 3) 運動をすることによって得られるメリット 8
- 4) フレイルにならない、フレイルから脱出する 10
- 5) 閉じこもることのリスク 12
- 6) 高齢者が外出をためらう時 14

02

外出の前の準備・確認

16

- 1) ストレッチングでからだをほぐしましょう 16
- 2) 正しい姿勢で歩きましょう 18
- 3) 転びやすい場所「ぬ・か・づけ」に気をつけて 19

03

自分に合った教室に参加してみよう

20

- 1) 東御市 介護予防教室 20
- 2) 東御市 地域包括支援係 出前講座 22
- 3) 身体教育医学研究所の活動 23
- 4) 東御市 生涯学習講座 24

04

閉じこもり傾向にある高齢者は

26

どのように感じ、考えているか

〔引用・参考文献・資料〕 30

〔あとがき〕 31

高齢者が外出することの意義

1) 外出が健康寿命を保つ

21世紀も1/4が過ぎようとし、日本は高齢者の割合が3割に迫り、人生100年時代を迎えようとしています。そんな中で、健康上の問題で日常生活に制限されることなく生活できる「健康寿命」の期間をいかに伸ばしていくかが、個人の生活においても、社会状況においても、喫緊の課題となっています。

健康寿命を保つためには、食事・栄養とともに、からだを動かすことが重要です。家に引きこもることなく積極的に外出し、地域の活動やスポーツ・文化活動などにも参加して、健康寿命を保つよう努めましょう。



「きょういく」と「きょうよう」

高齢者の日常生活において大切なことのひとつとして、「きょういく」と「きょうよう」がある、と言われます。これは「教育と教養」という意味ではありません。

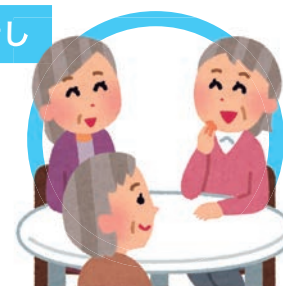
高齢者にとって大切なのは、「今日行くところがある」こと、そして「今日用がある」ことを意味しています。

家にずっとこもって人と触れ合わないでいるのではなく、戸外へ出て、趣味やボランティア、地域活動、運動教室など、様々な活動を通して、人々と触れ合う場所や機会を持つことが大切です。

買い物



お話し



運動教室



趣味



通院



スポーツ



仕事



散歩

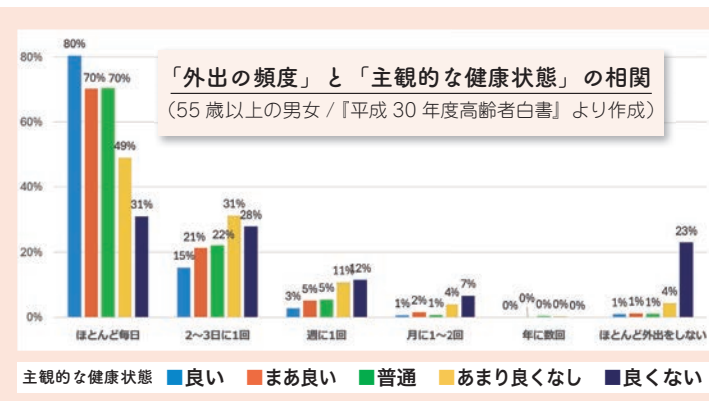


2) 外出して人と交流することの意義

高齢者が外出を避けるようになって、家に引きこもりがちになると、身体機能や認知機能が徐々に低下して、うつ気味になったり、要介護や寝たきりなどの状態になる可能性が高まります。



高齢者にとって外出することは、適度な運動による体力の維持・向上の効果があるだけでなく、風景や四季の移ろいの変化を感じ、他の人と会話などで触れ合うことで、孤独感の緩和、認知症やうつ病の予防などの効果も期待できます。



内閣府が発表した『平成30年度高齢者白書』の中の「高齢者の健康に関する調査」という項目では、外出の頻度が高いほど主観的な健康状態も良いという結果が報告されています。

心身機能の維持向上

外出して身体を動かすことにより、自然と適度な全身運動ができ、筋力や体力を維持・向上させることができます



認知症予防

外出先でいつもと違った風景を見たり、さまざまな人と触れ合ったりすることで、認知機能の低下を予防する助けとなります。



気の合う仲間との交流による充足感

同じ興味や経験を持つ仲間と交流することで、互いに支え合う関係性を築け、生活にハリが生まれます。また、社会活動などへの参加は、自分の役割と責任を実感でき、生きがいも生まれます。



居場所を感じられ、孤独感が緩和

外出して、人々と会話をしたり触れ合うことで、孤独感を軽減することができます。



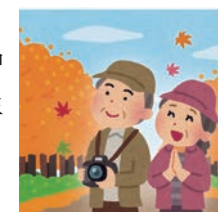
ストレスの軽減

外出して家の外の空気を吸い、開放的な景色を見ることで、気分転換ができ、ストレスを解消できます。



生活意欲の向上

外出することで、季節を感じる、仲間と会う、おしゃれを楽しむなど、生きがいや楽しみが増えます。



3) 運動をすることによって得られるメリット

高齢者は、外出するだけでなく、習慣的に運動を行うことによって、筋肉量を増やす他にも、血流の改善、食欲促進、腸の働きの改善、気分が良くなるなどのさらなる効果が得られます。

筋力トレーニングやバランス訓練は筋力を強化し、筋肉量を増やします。ウォーキングやプールでの水中運動などの有酸素運動は、心肺機能を向上させ、ウォーキングは骨が丈夫になる効果も得られます。ストレッチングは筋肉の柔軟性が促され、関節の動きが滑らかになります。

運動の種類

筋力トレーニング

スクワットやダンベル運動などで、筋肉に刺激を与える運動です。



有酸素運動

ウォーキングなど、比較的長い時間行う全身運動です。



ストレッチング

筋肉や関節をゆっくりと伸ばしていく柔軟運動です。



ひざ・腰・肩
など関節の痛みの
予防・改善



肥満や病気の
予防・改善



血流が良くなり
冷え性が改善



脳に刺激を
与えてもの忘れを
防ぎ、精神を
安定させる



内臓の働きが
活性化して
食欲が増進



腸内環境が
良化して免疫力
が高まる



筋力や
持久力が
向上



転倒や骨折
などの予防



ストレスの
解消



睡眠の質
が向上



4) フレイルにならない、フレイルから脱出する

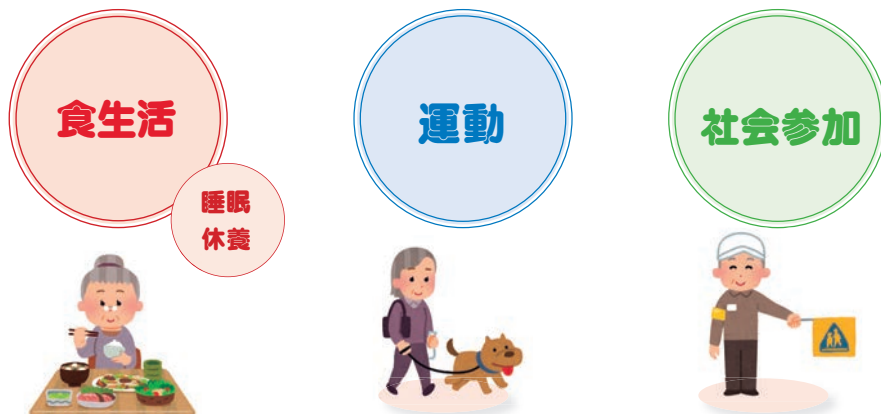
人は誰でも高齢者になるにしたがって、からだや脳の機能が衰えてきます。「フレイル」とは、下図のように「健康な時」と、「要介護の状態」の間の期間のことで、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が徐々に低下しつつあり、身体が弱る傾向にある状態のことをいいます。

フレイルは、早い段階で対策を行えば、健常な状態に戻すことができます。高齢者がフレイルの状態になると、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症を引き起こす危険性が高まります。フレイルを予防して、健やかで実りある楽しい生活を送れるよう心がけましょう。



フレイルを予防するための3要素「栄養」「運動」「社会活動」

フレイルを予防する対策として、①「栄養バランスの取れた食生活」、②「適度な運動」、③「社会活動への参加」を3要素を充たすことが重要です。特に社会活動への参加が減るとフレイルになりやすいと言われています。また、必要十分な「睡眠」(休養)を取ることも心がけましょう。



座りすぎで不健康に

2021年に公表された「WHO 身体活動・座位行動ガイドライン」の冒頭に、下表のように6つの項目が「重要なメッセージ」として挙げられています。そのうちの2つが「座りすぎ」についての項目です。特に65歳以上の高齢者に対しては下記のような注意喚起がされています。

高齢者では、座りすぎは、総死亡率や心血管系疾患、がんによる死亡率の上昇、心血管系疾患やがん、2型糖尿病の発症の増加といった悪影響を及ぼす。

「推奨」項目として、下記の2点が挙げられています。

- ▶ 座りっぱなしの時間を減らすべきである。座位時間を身体活動(強度は問わない)に置き換えることで、健康効果が得られる。
＜強い推奨、中等度のエビデンスレベル＞
- ▶ 長時間の座りすぎが健康に及ぼす悪影響を減するため、中強度から高強度の身体活動を推奨レベル以上を行うことを目標にすべきである。
＜強い推奨、中等度のエビデンスレベル＞

＜重要なメッセージ＞

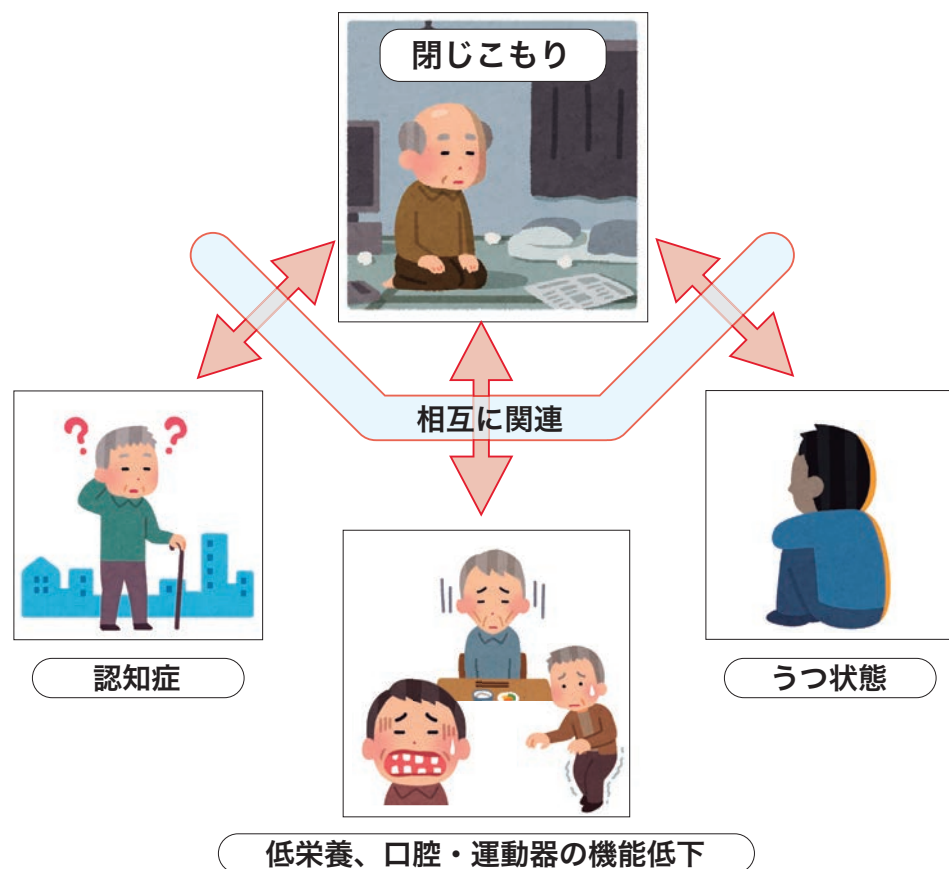
- | | |
|---|---|
| ① | 身体活動は心身の健康に寄与する。 |
| ② | 少しの身体活動でも何もしないよりは良い。多い方がより良い。 |
| ③ | すべての身体活動に意味がある。 |
| ④ | 筋力強化は全ての人の健康に役立つ。 |
| ⑤ | 座りすぎで不健康になる。 |
| ⑥ | 身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、すべての人が健康効果を得られる。 |



5) 閉じこもることのリスク

「閉じこもり」とは、外出の頻度が少なく、生活の活動がほぼ家の中だけに狭まっていく状態とされています。このような生活の状況では、筋肉や関節などのからだの機能が低下していくだけでなく、人と会ったり話したりすることによって受ける刺激もなくなるため、脳の機能も物忘れがひどくなって、何事にも興味をもてなくなる、憂うつな気分がつづく、などの状態に陥りやすくなり、社会的に孤立しやすくなります。

これらの状態がつづく、介護が必要なまでに心身の機能が衰え、寝たきりになってしまうこともあります。

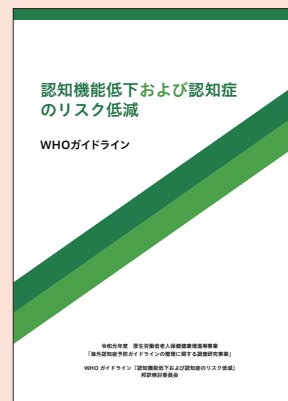


(厚生労働省『介護予防マニュアル(第4版)』を元に作成)

認知症予防と身体活動

2019年に公表された『認知機能低下および認知症のリスク低減 WHO ガイドライン』によると、認知症の発病には加齢などの変えることのできない要因だけでなく、身体活動や食事の内容、飲酒、喫煙などの生活習慣や、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、うつ病などの疾病の有無が深くかかわっていることがわかっています。同ガイドラインでは、生活習慣や行動を変えることによって認知症のリスクを低減させ、その発症をできるだけ遅延させようと呼びかけています。

その中でも、身体活動^{*1}は認知機能低下のリスクを低減させる可能性があり、骨密度や生活習慣病、うつ病などのリスク低減にも寄与するとされています。また筋力トレーニングよりも有酸素運動のほうが効果が高いと考えられ、特に認知機能が正常の成人に効果があるとし唆されています。



『認知機能低下および認知症のリスク低減 WHO ガイドライン』日本総合研究所, 2020

<65 歳以上の成人への推奨内容>

- ① 週あたり 150 分の中強度有酸素運動、週あたり 75 分の高強度有酸素運動、または、同等の中～高強度の運動を組み合わせた身体活動を行うこと。
- ② 有酸素運動は 1 回につき、少なくとも 10 分以上続けること。
- ③ さらに健康効果のため、中強度有酸素運動を週 300 分に増やすこと。または週 150 分の身体活動を高強度の有酸素運動にすること。または、同等の中～高強度の身体活動を組み合わせて行うこと。
- ④ この年齢群に属する高齢者で運動制限を設ける場合、バランス能力を向上させ転倒を防ぐための身体活動を週 3 日以上行うこと。
- ⑤ 筋力トレーニングは週 2 回以上、主要な筋肉群を使うトレーニングをすること。
- ⑥ 健康状態によって、高齢者がこれらの推奨する身体活動を実施できない場合は、身体能力や健康状態の許容範囲で可能な限り活動的であること。

^{*1} 65 歳以上の成人にとって、身体活動とは、日課や家庭・地域社会と結びついたレクリエーションや余暇を使って身体を動かすこと。通勤などの移動(徒歩、自転車)、仕事、家事、遊び、ゲーム、スポーツなどを含む。

6) 高齢者が外出をためらう時

外出をすると、心がリフレッシュされ、ストレスの発散になります。しかし、場合によっては、外出することがストレスとなり、ひいては外出拒否に至ってしまうケースもあります。また認知症の症状が現れている場合、外出の意味が理解できず不安感を募らせ、外出を拒否している場合もあります。



体力的な不安



トイレの不安



人に会うのが
煩わしい



きっかりや
用事がない



交通機関がない



高齢者が外出拒否したときのヒント

本人の意思を尊重する

高齢者が外出を拒んだ時に、強引に外へ連れ出すことは逆効果です。本人の話を聞き、気持ちに寄り添って、認めてあげることが大切です。もともと「出かけることが好きだったかどうか」や、外出の目的が本人の趣味や嗜好と合っていたかなどと照らし合わせてみましょう。



時間を置いて声かけをする

外出することを頑なに拒否している場合は、一旦その場を離れ、時間を置いてから声をかけましょう。時間をおくことで本人の気持ちも落ち着き、外出に対して前向きになっている可能性があります。



趣味に合った外出先を探してみる

本人の趣味に合った外出先であれば、興味も湧き、気持ちも前向きになります。その外出が楽しいければ、次の外出が楽しみなものになります。



定期的に外出できる予定を作る

買い物や散歩、通院など、定期的に外出する予定を作ることで、外出を習慣として身につけられます。



家族が同行する

外出に慣れるまでは家族が同行してみましょう。身近な家族が側にいることで安心感につながり、外出先が危険な場所ではないことを認識できます。



高齢者対応の外出支援サービスを利用する

外出の付き添いを行ってくれる高齢者対応の外出サービスを利用することも検討してみましょう。



トイレ情報を利用する

同行者が事前にトイレの場所や設備内容などを調べていることを伝え、高齢者のトイレへの不安は低減します。スマホの地図アプリなどを利用すると、公衆トイレや多機能トイレなどの情報を得られます。



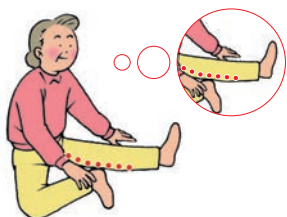
外出の前の準備・確認

1) ストレッチングでからだをほぐしましょう

ストレッチングは、^{すじ}筋を伸ばすことで関節を動きやすくして、からだの柔軟性を高めます。自分のからだの状態にあった方法で、活動を始める前や運動の前後、またはゆっくりできる時間を選んで行いましょう。

ストレッチングのポイント

- ① 伸ばす筋肉を意識しながら行う



- ② はずみをつけないで、ゆっくり伸ばす
(目安 30 秒)

✗ 反動をつける



- ③ 痛みのない範囲でその姿勢を保つ



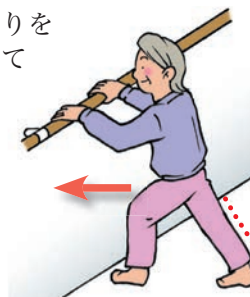
- ④ 呼吸は自然に行い、決して止めない

✗ 力を入れて息を止める

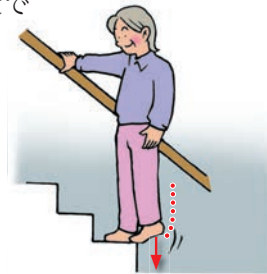


ふくらはぎ
アキレス腱

手すりを使って



階段で

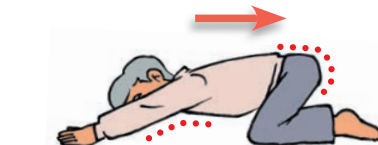


肩まわり
背中

立った状態で

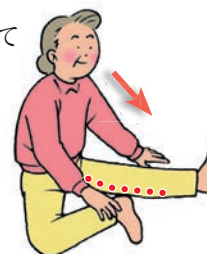


よつんばいで

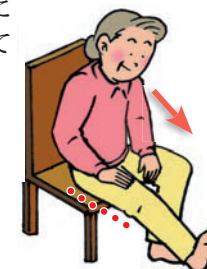


太ももの裏側
(ハムストリング)

床に座って



イスに座って

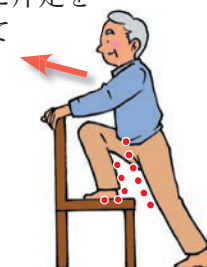


ももの付け根

よつんばいで
片足を立てて



イスに片足を
立てて

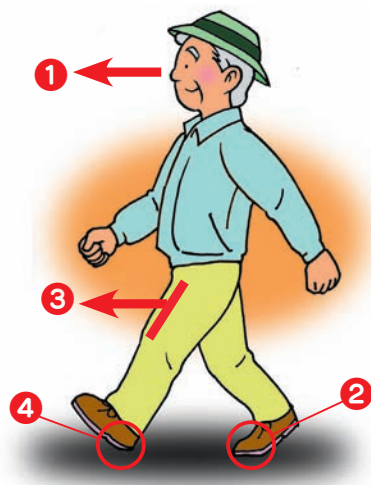


2) 正しい姿勢で歩きましょう

「老化は脚から」と言われますが、ふだんの生活の中でしっかり歩いてからだを動かすように意識すれば、脚の衰えを和らげ、老化を防ぐことができます。

正しい歩き方

- 1 目線を前方において
- 2 足先で地面を蹴り
- 3 ももからしっかり動かして
- 4 かかとから着地する



ウォーキング時の服装や持ち物

- 自分にあったウォーキングシューズを選びましょう。
- 足の大きさは左右で違う場合が多いので、必ず店内で両足とも履いて、座ったり足首を曲げたり、階段などを歩いて全体のフィット感を確認しましょう。
- 荷物はできるだけ軽くし、飲料や財布など小物類はリュックやウエストポーチに収納して両手は空けましょう。
- 服装は吸汗、速乾性にすぐれた繊維質のスポーツウェアがおすすめです。
- スポーツウェアを着ることで、やる気にもつながります。



(笹川スポーツ財団ホームページ「スポーツ辞典」を参考に作成)

3) 転びやすい場所「ぬ・か・づけ」に気をつけて

外出先にも、転びやすい場所はとて多いものです。そういった場所を、「ぬ・か・づけ」^{*1}というキーワードで覚えて危険を回避しましょう。

ぬ 濡れている所



路面が濡れている場所は、滑りやすいので気をつけましょう。特に雨や雪の日は危険です。マンホール、側溝のふた、工事現場の鉄板といった金属の上、横断歩道の白い塗料の上や 落ち葉の上なども、濡れている時は注意しましょう。

か 階段・段差



階段や段差がある場所はつまずきやすいので、あわてず、慎重に歩きましょう。バスや電車の乗降口、施設やお店の出入口、スロープの傾斜が急に変わる場所なども転びやすい場所です。

づけ 片づけられていない場所



路面には、空き缶、袋、ペットボトル、チラシ、マスク、小石、枯葉など、思わぬ物が散乱していることがあります。それらを知らぬ間に踏みつけると、転倒してしまう危険性があります。

外出時のチェックリスト

持ち物

- | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 財布・小銭 | ☐ 保険証 | ☐ 薬・お薬手帳 |
| ☐ 杖、メガネ | ☐ ペットボトルや水筒など | |
| ☐ 日傘や帽子、サングラス、日焼け止め、雨具、防寒具など | | |
| ☐ ハンカチ、タオルなど | ☐ 携帯電話、緊急連絡先メモ | |

確認事項

- | | |
|---|---|
| ☐ 家族への伝言（行き先、戻り時間、同行者など） | |
| ☐ ガス、電気の OFF | ☐ 窓や玄関・勝手口などの戸締り |

事前確認

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 持ち物 | ☐ バスや電車の時間 | ☐ トイレや休憩場所 |
| ☐ 天気予報 | ☐ 体調確認 | |

*1 一般社団法人日本転倒予防学会の提唱

自分に合った教室に参加してみよう

長野県東御市では、様々な運動教室や文化活動教室を行っています。ご自分のニーズに合わせて積極的に参加して、健康寿命の維持・延伸に役立ててみましょう。

東御市 介護予防 教室

おむむね 65 歳以上の方が対象です。

【お問い合わせ先】福祉課地域包括支援係

【電話】0268-64-5000

【ファックス】0268-64-8880

【メール】kaigo@city.tomi.nagano.jp

【ホームページの QR コード】→



～ 心も体も “らくらく” (楽しく楽に) 教室 ～

最近体力落ちた気がするなあ 膝や腰が痛いけど、病院に行くほどでも ... おしゃべりもしないし、笑うことも少なくなったなあ ...
そんなあなた！無理せず & 楽しく 一緒に体を動かしませんか？

◆対象者：おおむね 65 歳以上で楽しく介護予防に取り組みたい方

◆持ち物：タオル、水分等（動きやすい服装でお出かけください）

◆内 容：ストレッチング、スクエアステップエクササイズ、
身体や頭を使ったレクリエーションなど

◆参加費：無料



転倒予防 水中ウォーキング

～ 関節にやさしく、バランス能力を鍛えましょう ～

浮力のある水中は、関節への負担が少なく、水の抵抗により、少しの動きでも大きな運動量が得られます。

楽しく水中歩行をしながら、転倒予防ができる体にしていきましょう！

◆対象者：おおむね 65 歳以上の市民の方

◆持ち物：水着、プール用の帽子、タオル、水分等

◆利用者負担：1,200 円（入館料）

◆内 容：水中ウォーキング、ストレッチングなど



～ 貯 “筋” 教室 ～

気力！体力！筋力！アップ！

いつまでも 自分のやりたいことを 好きにだけ続けるために・・・

スクワットなどで、しっかり貯筋！

器械を使わず、自分の体の重さを使っての筋力トレーニングです。

◆対象者：おおむね 65 歳以上で筋力トレーニングをしたい方

◆持ち物：タオル、水分等（上履きはいりません）

◆内 容：器械（マシン）を使わないで、腹筋やスクワットなど
の筋力トレーニング

◆参加費：無料



～ かんたん体操教室 ～

ケガ予防 & 全身の筋肉のバランスを整えよう

最近、体力が落ちてきたなあ 足腰が弱くなってきたなあ、肩こりもあるし・・・でも、どうやって体を動かせばいいんだろう・・・簡単な体操で、一緒に体を動かしませんか？おなかや脚など大きな筋肉を優先的に鍛えることで 全身の筋バランスが整い、ケガの予防になります。

◆対象者：おおむね 65 歳以上で体力をつけたい方

◆持ち物：タオル、水分等（上履きはいりません）

◆内 容：ストレッチング、全身の筋肉を意識した運動

◆参加費：無料



地域包括 支援係 出前講座

介護予防を目的とした出前講座です。下記以外の内容もご要望に応じ対応しますので、お気軽にご相談ください。詳細は市報または右のQRコードから。

【お問い合わせ先】地域包括支援係 0268-64-5000



健脚度測定 (足腰しゃん しゃん教室)

日常生活に必要な「歩く」「またぐ」「昇って降りる」の動作と「つぎ足歩行」の測定後、個別に結果をお返し、運動のアドバイスをします。(2時間程度)

身体教育医学研究所 地域包括支援係

ずく出し教室

「家から外へ出る習慣」散歩、買い物、通院など、自分の力で外出することをできるだけ続けていくための、カラダづくりのコツや情報をお伝えする教室です。希望する方にはリハビリテーション専門職に当日相談ができます。

身体教育医学研究所 東御市リハビリテーションスタッフ

『ずくさち体操』 応援隊！

“ずく”も積もれば幸(さち)となる！ずくさち体操を活用し、地域で定期的に集まる場所づくりを応援します。(定期的な集いに5回程度職員を無料で派遣します)

身体教育医学研究所

“しんたい”の 体操教室

からだが軽くなるストレッチング・足腰を守る筋トレ・ポールを使ったウォーキングなど、ご希望に沿った介護予防向けの運動指導を行います。

身体教育医学研究所

老後について 学ぶ学習会

自分らしい生活を送り続けられるよう、老後の生活に必要な「住まい、医療、介護、障害、認知症、予防、生活支援等」について学ぶ学習会です。

東御市民間介護・福祉事業所連絡会

～知ろう「認知 症」のこと～ 認知症サポ ーター養成講座

認知症は偏見が多く、ご本人やご家族はとても辛いことです。症状を正しく知り、支えるサポーターになりましょう。

※テキスト代 1人 100円 (学生は無料)

地域包括支援係 東御市民間介護・福祉事業所連絡会

医療と介護の 出張相談

医療・介護・福祉について、公民館等へ出張して相談会を行います。

地域包括支援係



公益財団法人

身体教育医学研究所の活動

Physical Education and Medicine Research Foundation



身体教育医学研究所は、高齢者の介護予防、中高年の生活習慣病予防などに取り組み、それぞれの活動の中で保健・医療・福祉・介護・教育・スポーツなど、幅広い分野から調査研究を行い、教育や啓発、情報発信をしています。

地域ですこやか支援

保健・医療・福祉・スポーツ分野と連携しながら、からだを動かすことの楽しさや心地よさを実感できるような健康づくり・介護予防支援を行っています。



みんなのスポーツ

ユニバーサルスポーツ「ボッチャ」の普及活動と、障がい者(児)のスポーツ参加の機会づくりに取り組んでいます。



子どもすくすく支援

子どもすくすく支援として、子どもが持つ“自ら育つ力”を引き出せるよう、主に二つの支援活動(「運動あそびの実践と普及活動」「里山探検」)を行っています。



湯の丸高地トレーニング

高地トレーニングの効果を健康づくりに役立てるプログラムを開発・実施し、トップアスリート向けに整えられた情報や環境を一般の方々も活用できるよう支援します。



東御市 生涯学習 講座

東御市公民館(中央・滋野・祢津・和・北御牧)では、社会教育活動の地域への広がりと学習成果の地域還元を目的として生涯学習講座を開講します。詳しくは市報または右のQRコードからご確認ください。



学ぶ <文学・歴史・語学・自然・IT など>



俳句・短歌・詩



神話



埋蔵文化財



古文書



英会話



手話



自然観察



パソコン・スマホ

趣味 <絵画・書道・工芸・料理など>



油絵・水彩画



書道・水墨画



版画・篆刻・木彫



陶芸



編み物・パッチワーク



かご作り・ステンドグラス



生花・フラワーアレンジメント



盆栽



お茶



料理・そば・パン



着付け



手品

音楽 <歌う・演奏するなど>



歌う



合唱



マンドリン



フルート



箏・鼓



大正琴



詩吟



コカリナ・オカリナ

からだ <運動・体操・健康・脳トレなど>



ボッチャ



モルック



太極拳



ヨガ



体操・ストレッチング



バランスボール



気功



登山・里山歩き



フォークダンス



麻雀



脳トレ



ゲートボール

閉じこもり傾向にある高齢者はどのように感じ、考えているか

この章では、閉じこもりの傾向にある高齢者が、教室型プログラムへの参加・継続・中断へと至る要因を調査・分析した論文^{*1}の中から、「参加につながる要因」の部分を引用して、高齢者が教室に参加する際にどのように感じているかをご紹介します。

この論文では、フォーカス・グループ・インタビュー（FGI）という手法によって高齢者の「なまの声そのまの情報」を採取して、分類・分析しています。



<調査で実施された教室型プログラムの内容>

所要時間1回約60分で、運動と交流で構成。運動プログラムは、音楽体操と筋力トレーニング、ストレッチを行い、交流プログラムは、スタッフ、ボランティアと参加者が含まれた2～4人程度の少人数で、生活状況日記を用いて前回教室以降の生活状況を振り返り、他者と会話する時間を設けた。期間は2週間に1回の頻度で全12回の6ヶ月間。

<データ収集方法>

対象者（25名）にとってなじみのある教室でFGIを実施。1グループは5～7人。質問項目は「教室に参加した感想」「参加のきっかけ」「教室参加前後の変化」「ボランティアのかかわりについて」「生活状況日記に取り組んでの感想」「教室修了後の活動」「今後希望する教室」などに関することを自由に発言してもらった。グループの全員が発言できるように配慮するとともに、お茶を用意するなどの工夫を行い、対象者の話しやすい雰囲気づくりを行った。各グループの所要時間は55～80分。



^{*1}「閉じこもり傾向にある高齢者の教室型プログラム参加に繋がる要因と継続要因」山縣恵美（同志社女子大学看護学部准教授）ら『老年社会科学』40（1），2018

1) 参加を検討する背景

「参加を検討する背景」には、「加齢変化の自覚に伴う不安」と「健康、疾病予防への期待」という2つのカテゴリが抽出されました。

加齢変化の自覚に伴う不安

下肢筋力低下の自覚

- 昔は簡単に階段を登れたが、現在ではそうではないことを実感



加齢による全身各部の機能低下の自覚

- 2、3日寝込むだけで体の不自由さを実感



健康、疾病予防への期待

今の身体機能を維持したいという強い思い

- 若い子に負けるまいという強い思い
- 体に良いことを知りたかったことが参加の動機



認知症に対する不安と予防の意識

- 近所の高齢者の認知症発症を通して、予防を考えていく必要性の実感



他教室からの継続意思

- すでに終了した運動教室の代わりとして参加



2) 参加の後押しする決め手

「参加の後押しする決め手」には、「納得できる外出基準」「個人宛の勧誘」「通いやすい所」「行く気にさせる他者からの勧め」「家族の理解」という5つのカテゴリが抽出されました。

納得できる 外出基準



特別な外出機会

- 遠出や特別に出かける機会が外出であるという認識
- 教室は出かける場所としてちょうどよい



男性にとって出かける場所、きっかけの重要性

- 男性参加者にとって出かける場所があることの重要性
- 同性の少ない集まりに参加することの抵抗感
- 男性は出かける機会を探している



個人宛の 勧誘



個人宛の気持ちを動かす勧誘とそれに応えたい気持ち

- 熱心さが伝わる勧誘
- 期待に応えたい気持ちが参加につながる
- 参加を断ろうとしたが、電話勧誘により参加を決意



通い やすい所



参加しやすい距離での教室開催

- 教室の会場が自宅の近所



行く気に させる他者 からの勧め



知り合いがいる事の安心感

- 参加者の友人から情報をもらったのが参加のきっかけ



家族からの勧め

- 家族からの参加の勧め



家族の 理解

家族の都合や意見を考慮

- 家族の都合のつく範囲で参加
- 高齢のため外出を心配する家族の存在



この章で紹介している論文「閉じこもり傾向にある高齢者の教室型プログラム参加に繋がる要因と継続要因」は、インターネット上で閲覧できます。右のQRコードからご確認ください。



この論文には、ここで引用した「参加につながる要因」の他に、「継続を判断する要因」が掲載されています。このパートは「継続に傾く判断材料」と「中断に傾く判断材料」の2つに分類され、それぞれ以下のようなカテゴリーに分類されています。

継続に傾く判断材料

「交流による充足感」「ボランティアへの肯定的な思い」「満足できる運動」「居場所を感じられる場」

中断に傾く判断材料

「生活状況の記録のノルマ」「年寄り扱いされることへの不満」「無料こそ譲歩」

この調査・分析の結論として、抄録では下記のようにまとめられています。「教室参加者は、案内時から参加に至ったあとも参加するか否かで気持ちの揺らぎが生じていることがうかがえた。教室型プログラムにおける閉じこもり傾向にある高齢者に対する支援では、教室案内時から修了までを通して、個別的な支援の必要性が示唆された」

〔引用・参考文献・資料〕

- ・『スポーツ医学を志す君たちへ』 武藤芳照著, 久保谷智子イラスト, 南江堂, 2021
- ・『平成 30 年度 高齢社会白書』 内閣府, 2018
- ・「中高年の体力・運動能力, 身体活動の生理学的・社会学的意義」 岡田真平, 北湯口純, 『新運動療法ガイド 少子高齢社会の健康づくりの手引き<改題改訂版>』 pp103-110, 日本医事新報社, 2025
- ・ウェブサイト『健康長寿ネット』 公益財団法人 長寿科学振興財団
- ・『"元気" さがしのずく出し教室 "フレイル" ってなに?』 身体教育医学研究所, 2024
- ・『月刊健康づくり No.509 2020 年 9 月号』 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
- ・『WHO 身体活動・座位行動 ガイドライン』 日本運動疫学会, 国立健康・栄養研究所, 東京医科大学, 2021
- ・『介護予防マニュアル (第 4 版)』 厚生労働省, 2022
- ・『認知機能低下および認知症のリスク低減 WHO ガイドライン』 日本総合研究所, 2020
- ・ウェブサイト『日刊介護新聞 by いい介護』, 株式会社 エイジプラス, 2024
- ・『暮らしの中の転倒予防プログラム』 武藤芳照 監修, ユウエンタープライズ株式会社, 2004
- ・ウェブサイト『笹川スポーツ財団 スポーツ辞典』 笹川スポーツ財団
- ・ウェブサイト『東御市公式ホームページ』 東御市
- ・『東御市市報』 東御市
- ・ウェブサイト『公益財団法人 身体教育医学研究所ホームページ』 身体教育医学研究所
- ・「閉じこもり傾向にある高齢者の教室型プログラム参加に繋がる要因と継続要因」 山縣恵美ら, 『老年社会科学』 40 (1), 2018

〔身体教育医学研究所 委託事業啓発冊子〕 令和元 (2019) 年～



令和元 (2019) 年度
『高地トレーニング
ってなに?』



令和 2 (2020) 年度
『「老化は脚から」
を防ぐために』



令和 3 (2021) 年度
『健康スポーツの
しかたと注意』



令和 4 (2022) 年度
『自然の中の
子どもの遊び』



令和 5 (2023) 年度
『シニア世代の
健康・生活ガイド』



令和 6 (2024) 年度
『外出が
からだを動かす
ところを動かす』

〔あとうき〕



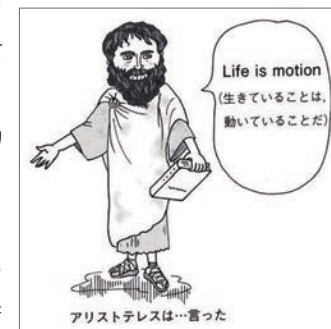
かつて英国のオックスフォード大学を訪問した折に、学内の書店で見つけて購入した大部の書籍が『オックスフォード・テキストブック・スポーツ医学』(全 774 頁) でした。帰国後、全体を眺めていて特に惹かれたのが、「高齢スポーツ」の章に記載されていたアリストテレスの言葉「ライフ イズ モーション」でした。

「ライフ」は、「生命、生活、人生」を表現し、偉大な古代ギリシャの哲学者は、わずかに三つの単語で、「生きていることは動いていることだ」と深遠な意味の言葉を紡ぎ出しているのです。そして「モーション」は、からだの運動や身体活動のみではなく、「エモーション」という英語があるように、「感動・感激・情動」につがる心の運動をも表しています。^{*1}

つまり、人生においては、「からだを動かし 心を動かす」ことが大切であることを、この言葉は教えてくれているのです。

歌人・劇作家の寺山修司 (1983 年、47 歳没) の著作『書を捨てよ、町へ出よう』(芳賀書店 1967 年刊、フランスの作家アンドレ・ジッドの言葉を引用) では、読書は大切だが、外に出て現実世界と触れ合うことも必要と語っています。

この冊子では、特に高齢者にとって、外出の意義と効果、その具体的な内容について分かりやすく示しています。「からだが動けば心も動く、心が動けばからだも動く」ことを銘記して、一人ひとりの高齢者が、健やかで実りある日々を過ごされるのに、いささかでも参考になれば幸いです。



*1 『スポーツ医学を志す君たちへ』
武藤芳照著, pp21-23, 南江堂, 2021

令和 7 (2025) 年 3 月

一般社団法人 東京健康リハビリテーション総合研究所 代表理事 / 所長
東京大学 名誉教授

武藤 芳照

〔編集・制作委員会 (一般社団法人 東京健康リハビリテーション総合研究所)〕

武藤 芳照、小川 誠、芦田 由可里、山本 久子、棟石 理実

〒113-0033 東京都文京区本郷 7-2-12 スカラグリジア 1001 号

Tel : 03-6801-5301 / Fax : 03-3816-1139 / Web : www.kenko-reha.jp

発行

令和 7 (2025) 年 3 月 31 日



公益財団法人

身体教育医学研究所

Physical Education and Medicine Research Foundation

〒 389-0402 長野県 東御市 布下 6-1

Tel / Fax : 0268-61-6148

Web : pedam.org