

□原著論文□

介護予防教室への参加継続とそれを促す運営スタッフの配慮について  
～神奈川県 Y 市の介護予防教室における調査から～

和島 英明\* 堀井 真美子\*\* 岩下 清子\*\*\*

抄 録

本研究は、一般高齢者対象の介護予防教室において、運営スタッフが参加者のニーズをどうとらえ、どのような配慮や認識をもって運営しているのか、またそのことが参加者の参加継続とどう関係しているのかを明らかにすることを目的とした。

参加者に対する自記式質問紙調査と教室運営スタッフに対するインタビュー調査を実施した。

調査の結果、参加者は「健康に役立つ」「教室の内容や雰囲気が楽しい」「仲間と一緒に過ごせる(話ができる)」などの意義を見だし、これらが教室への参加継続理由となっていた。一方、運営スタッフには、①参加者の生活背景やニーズの多様性を認識、②誰もがができる運動、③多種多様なプログラムの工夫、④楽しさの創出、⑤参加者同士関わりを促すなどの配慮がみられた。これらの配慮によって参加者の参加意義を引き出し、参加継続を促しているものとする。介護予防教室では、参加継続できる運営上の配慮と工夫が重要である。

**Considerations by management staff for encouraging continued participation by general elderly people in classes aimed at minimizing the need for long-term care**

**An investigation into classes held in Y city, Kanagawa prefecture**

WAJIMA Hideaki, HORII Mamiko, and IWASHITA Kiyoko

**Abstract**

The purpose of this study was to clarify how management staff providing classes for general elderly people aimed at minimizing the need for long term care identify the needs of participants; what kind of consideration, recognition, and understanding they apply in order to meet these needs; and how their methods relate to continued participation of the elderly people in further classes.

We asked the participants to fill in a questionnaire. We also interviewed management staff.

The questionnaire clarified that participants found the classes meaningful because they felt that "they help them to maintain/improve their health", "the contents of the classes and the atmosphere are interesting", and "the classes provide them with an opportunity to be with friends (to have a chat)", etc. These were considered to be reasons for their continued participation in the classes. The interview with staff members found that staff understand they need to take the following into consideration: <1> the variety of participants' life backgrounds and needs, <2> the

---

受付日：2011年3月10日 受理日：2011年6月13日

\*国際医療福祉大学大学院 医療福祉学研究所 保健医療学専攻 先進的ケア・ネットワーク開発研究分野  
博士課程 2011年単位取得満期退学

Division of Development of Care Network, Doctoral Program in Health Sciences, Graduate School of Health and Welfare Sciences, International University of Health and Welfare Graduate School, Certified for Completion of Course Credits in 2011  
E-mail : dopamine0712@m2.gyao.ne.jp

\*\*国際医療福祉大学大学院 医療福祉学研究所 保健医療学専攻 先進的ケア・ネットワーク開発研究分野  
博士課程

Division of Development of Care Network, Doctoral Program in Health Sciences, Graduate School of Health and Welfare Sciences, International University of Health and Welfare Graduate School

E-mail : dopamine0712@m2.gyao.ne.jp

\*\*\*国際医療福祉大学大学院 医療福祉学研究所 保健医療学専攻 先進的ケア・ネットワーク開発研究分野  
Division of Development of Care Network, Graduate School of Health and Welfare Sciences, International University of Health and Welfare Graduate School

necessity of providing exercise that anyone can take part in, <3> creating and preparing a wide variety of programs, <4> making it enjoyable <5> encouraging the participants to build relationships with others, etc.

It is seen that when staff consider these points, their efforts make participants feel that attendance is meaningful, resulting in continued participation by elderly people in the classes. We conclude that such classes should include these considerations in order to encourage elderly people to continue taking part.

**Keywords:** care prevention (介護予防), continued participation (参加継続), management way (運営方法)

## I. はじめに

高齢者の介護予防のためあるいは心身の健康維持・向上のために、「運動」の重要性を指摘する人は多い。一定期間の運動介入によって心身機能の向上が期待できるという研究報告は数多いが、その多くは「運動の継続」を課題として挙げている。一般的に運動を継続することは容易なことではない。わが国の「健康日本21」において、高齢者(60歳以上)の運動習慣者の割合は、男性で28.6%、女性で24.6%でしかないことが指摘されており、運動継続が容易でない現状がみられる。

在宅で暮らす一般高齢者の多くは自立した生活を送る高齢者であるが、その中には虚弱、一人暮らし、閉じこもりなどの高齢者も少なくなく、心身の健康において身体的ニーズだけでなく、心理的・社会的ニーズなど一人ひとり多様なニーズをもっている。筆者はこれまで、いくつかの介護予防教室にかかわる中で、教室参加者から「一人で運動を継続することは難しく、教室に参加することで続けることができる」といった声をしばしば聞いたり、また介護予防教室に「参加継続」する過程で、多くの参加者が心身ともに元気になっていくことを経験し、参加継続することの重要性を実感してきた。

財団法人日本公衆衛生協会による「今後の介護予防事業のあり方に関する研究」報告書(平成21年3月発行)では、一般高齢者対象の「運動教室等の介護予防教室」において、例えば、参加率向上のための環境要因として、「教室参加のための送迎」「教室実施環境・期間」「地区組織・知人・家族等の活用」など、また教室室内要因として、「プログラム名や内容の工夫」などが挙げられている。また、介護予防事業の参加促進に関して、開催施設までの距離や交通手段(平井ら2008)、

グループディスカッションを取り入れた心理的援助の重要性(久保ら2008)、参加者の自律性への配慮(松本ら2003)などの研究報告がみられる。しかし、参加期間を定めない介護予防教室において、参加継続を促すための運営スタッフの配慮(認識)に関する研究報告はみられない。

そこで本研究では、神奈川県Y市の地域在住の一般高齢者対象の介護予防教室において、運営スタッフが参加者のニーズをどうとらえ、どのような配慮や認識をもって運営しているのか、またそのことが参加者の参加継続とどう関係しているのかを明らかにすることで、これからの介護予防教室の参加継続につながる運営方法についての示唆を得ることを目的とした。

## II. 方法

### 1. 対象とした介護予防教室の概要

#### 1) 教室の経緯と概要

Y市の介護予防教室は、介護保険が始まった平成12年の秋から市の事業として市社会福祉協議会(以下、市社協)に委託され、現在まで10年間以上実施されてきた。事業の対象者は、介護認定を受けていない一般高齢者として設定され、市内12会場(通いやすい各地域のコミュニティセンター等)において各々週1回定期的に開催されている。教室は参加継続できるように参加期間は限定されていない。市社協が運営主体であるが、地域の地域包括支援センター、地区社協、民生委員、ボランティアなどの協力を得ながら開催されている。開催時間は約4時間で、運動や体操を午前中に約60~90分間必ず実施し、その後昼食を挟み、午後はレクリエーションや自主活動などを約90分間実施するのが基本的内容である。

開始当初2~3年間は、教室の運営にあたる市社協ス

スタッフと実施主体である市職員（理学療法士や保健師など）の両者が、運営プログラムの企画や運営方法について詳細な話し合いを重ねともに運営にあたった。これは当初の介護予防事業は市にとっても初めてであり、工夫の余地が大いにあったからである。両者の連携の中で、介護予防教室の趣旨や運営方法などについて共通認識が生まれた。

## 2) 教室の趣旨

実施主体である市の立場から特に強調されたことは、①心身の介護予防につながる「運動」と「仲間づくり」の両方に重点を置くこと、②楽しい雰囲気、楽しいプログラムを工夫すること、③将来、自主グループ化を目指し参加者の主体性を促すこと、などであった。

## 3) 参加者数と離脱者数（市社協提供資料より）

平成22年1月時点の登録者数は350人（12会場）、一日平均参加者数は274人（12会場）、一会場あたりの一日平均参加者数は22.8人（最少会場9人、最多会場42人）となっている。

また、平成21年4月から22年1月までの10ヶ月間において、途中で参加しなくなったいわゆる離脱者数は、登録者350人中44人（12.6%）、このうち11人（3.1%）は介護保険への移行者で、残りのほとんどは入院や体調不良であった。

## 4) 教室の運動介入の効果

開始当初、本教室において週1回、全10週間の運動介入を行った結果、対照群と比較し体力面や心理面（セルフエフィカシー・主観的健康感・不安感）に有意な改善がみられた（和島2003, 2004）。

## 2. 調査1（教室参加者への自記式質問紙調査）

### 1) 対象者

12会場のうち7会場の介護予防教室参加者全員、149人（女性126人、男性23人）。介護認定を受けず、また特定高齢者でもない一般高齢者である。

### 2) 調査方法

調査期間内に調査の実施が可能であった7会場で自記式質問紙調査を実施した。各会場において、午前の運動プログラムが始まる前に全員一斉に実施した。調

査は高齢者を対象としていることから、記入漏れや誤回答がないよう個別に確認しながら進めた。記入後の調査票はプライバシーに配慮しながらその場で回収箱にて回収した。

### 3) 調査内容

調査内容は、参加動機、参加継続意欲、参加継続理由（「健康への役立ち感」、「体力維持への役立ち感」、「運動の重要度」、「楽しみの期待度」、「会話・交流の重要度」等）、基本情報に関することである。

### 4) 調査時期：2009年10月～2010年1月

### 5) 分析方法

データ処理については、「エクセル統計2010」を用い、層別の記述統計量を算出した。

## 3. 調査2（運営スタッフへのインタビュー調査）

### 1) 対象者

介護予防教室の開始当初から関わる運営スタッフ（市社協の常勤職員）2人。

### 2) 調査方法

運営スタッフ2人に対し、半構造化インタビューを約2時間2人同時に行った。開始当初から現在に至るまでの教室運営に関して自由に語ってもらった。また了承を得た上で面接内容の録音を行った。インタビューは、教室運営に関係していない共同研究者が行った。

### 3) 調査内容

#### ①リサーチクエスチョン

「運営スタッフはどのような認識で教室を運営してきたのか」

#### ②主なインタビュー項目

- ・事業開始から現在までの経緯
- ・委託先である運営スタッフによる事業趣旨の把握
- ・参加の呼びかけかた
- ・参加動機と参加継続の意味
- ・参加継続による参加者の変化
- ・やめる人についての理解
- ・初めて参加する人や馴染めない人への配慮
- ・教室のプログラム

- ・教室運営上配慮していることやノウハウ
- ・運営に関し難しいと思っていること
- ・教室運営に関する経験知の後任者への伝授

4) 調査時期：2010年1月

5) 分析方法

録音したデータから逐語録を作成した。インタビュー項目ごとに質問の意味する「スタッフの語りの中の具体例」を集約して分析ワークシートを作成した。リサーチクエスションである「運営スタッフがどのような認識や配慮で教室を運営してきたのか」ということを主軸に置き、概念を抽出すると同時にカテゴリーに分類した。

#### 4. 倫理的配慮

調査1については、事前に調査の趣旨、任意の協力であること、無記名回答であることを説明し、調査票の回答をもって同意を得たものとした。高齢者であることから、調査票が見えにくい、理解しにくいといった高齢者に対しては必要に応じて個別にサポートした。

調査2については、調査対象者2人に対して研究の趣旨、プライバシーの保護に努めること、不利益を生じさせないこと、答えたくない質問に対しては無回答でもよいこと、そしてインタビュー内容を録音することを説明し、同意書に署名を得た。

なお本研究は、国際医療福祉大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号：09-108)。

### III. 結果

#### 1. 調査1の結果

##### 1) 参加者の属性

###### ①平均年齢

平均年齢は女性78.7±6.6歳(最低54歳～最高92歳)、男性81.8±6.1歳(最低68歳～最高91歳)であった。

###### ②家族形態

一人暮らし42人(28.2%)、配偶者と2人暮らし38人(25.5%)、3人以上家族同居69人(46.3%)であった。

##### ③Y市居住年数

1年未満1人(0.7%)、1年以上5年未満6人(4.0%)、5年以上10年未満15人(10.1%)、10年以上127人(85.2%)であった。

##### ④教室参加継続期間

半年未満11人(7.4%)、半年以上1年未満21人(14.1%)、1年以上3年未満40人(26.8%)、3年以上5年未満23人(15.4%)、5年以上54人(36.2%)。

##### ⑤老研式活動能力指標

13点68人(45.6%)、10～12点68人(45.6%)、9点以下13人(8.7%)。

##### ⑥教室外活動の有無

教室以外(運動、サークル、地域活動など)の活動の有無については、「活動なし」68人(45.6%、この内女性55人、男性13人)、「活動あり」81人(54.4%)であった。

##### ⑦主観的健康感

「非常に健康」21人(14.1%)、「やや健康」75人(50.3%)、「どちらともいえない」26人(17.4%)、「あまり健康でない」20人(13.4%)、「健康でない」7人(4.7%)であった。

#### 2) 参加者の参加動機

教室への参加動機について最も強い動機を一つ選んでもらった結果、「健康や運動のため」78人(52.3%)、「友人の誘い」16人(10.7%)、「地区役員、介護施設、市の関係者の誘い」14人(9.4%)、「友人や話し相手がほしい」12人(8.1%)、「楽しそう」10人(6.7%)、「足腰を強くしたい」10人(6.7%)などであった。

#### 3) 参加者の参加継続の意義

##### ①参加継続希望

「継続して教室に参加したいと思いますか」という問いに対して、「大変思う」130人(87.2%)、「やや思う」19人(12.8%)であった。また「どちらとも言えない」以下の項目では回答者がいなかった。

##### ②参加継続希望理由(参加継続の意義)

参加継続希望理由に関して、第1位～3位までの複数回答の結果は、表1のとおりであった。

2. 調査 2 の結果

介護予防教室の運営スタッフがどのような配慮や認識で教室を運営してきたのかについて、語りの中から抽出した 30 個の概念 (以下“ ”で示す)、7つのサブ

表 1 参加継続希望理由

	第 1～3 位 (複数回答) n=149
健康に役立つ	90 人 (60.4%)
教室の内容や雰囲気が楽しい	67 人 (45.0%)
仲間と一緒に過ごせる (話ができる)	66 人 (44.3%)
運動ができる	61 人 (40.9%)
体力維持に役立つ	52 人 (34.9%)
ストレス解消になる	41 人 (27.5%)
スタッフなどにいろいろ相談できる	25 人 (16.8%)
友人が増える	25 人 (16.8%)

教室参加者に対する自記式質問紙調査において、教室への参加継続希望の理由について第 1 位～第 3 位までの複数回答からの集計結果を示している。

カテゴリー (以下<>で示す)、4 つのカテゴリー (以下【】で示す) に分類した。その運営スタッフの配慮や認識などに関する概要を図 1 に示した。

1) 【事業目的と対象者の明確な認識】

市の事業として委託を受けた市社協の運営スタッフは、事業の目的は、“介護予防に資すること”であると強く認識していた。対象者は、地域在住の一般高齢者、とりわけ“虚弱高齢者、閉じこもり高齢者、一人暮らし高齢者が主な対象者であること”を認識していた。また介護予防の目的をもつ事業であるが、“運動で急によくなるわけではなく”、“体力の維持が大事である”という認識をもっていた。

2) 【参加者のニーズ把握】

運営スタッフは、<参加者の意向や関心への理解>をもち、<参加者の状況の違いを認識>し、また<参加者個人の変化の把握>を行うなど、参加者一人ひとりのニーズを把握していた。<参加者の意向や関心への理解>としては、参加者は、“おしゃべりだけでなく付加価値を求めている”、“運動への関心が強い”、“おしゃべりやゲームなどの楽しさへの関心が強い”といった参

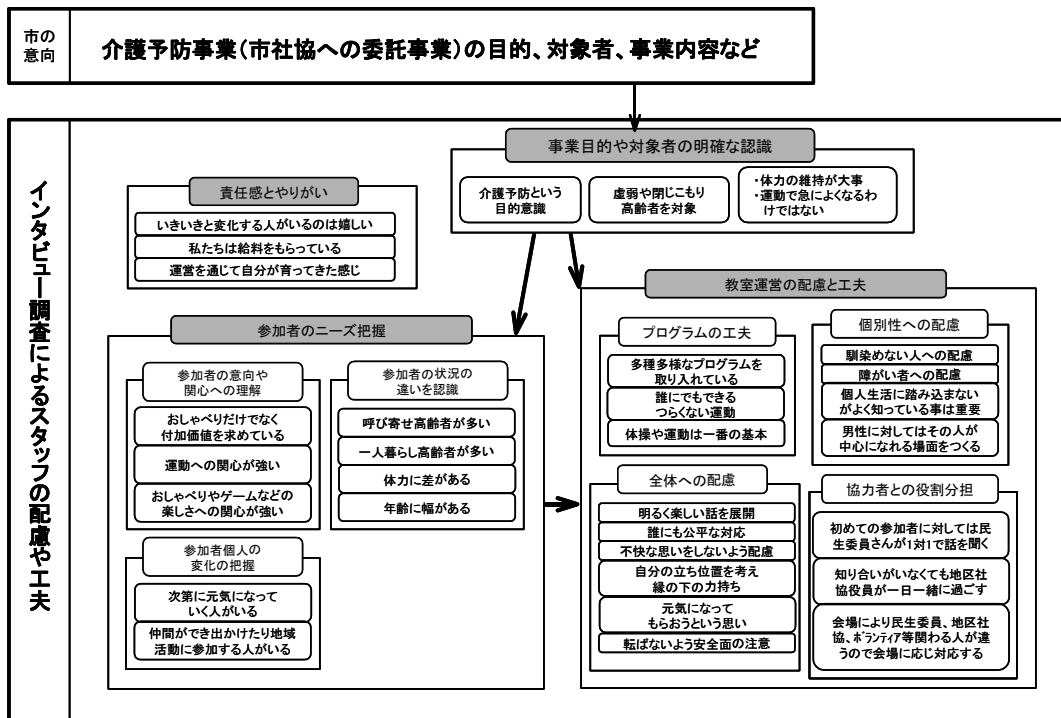


図 1 運営スタッフの語りから得られた運営上の配慮や工夫

運営スタッフへのインタビューによる語りから得られた「教室運営上の配慮や工夫」についての概要

加者一人ひとりの意向や関心に目を向けていた。<参加者の状況の違いを認識していること>については、参加者の中には“呼び寄せ高齢者が多い”，“一人暮らし高齢者が多い”，“体力に差がある”，“年齢に幅がある”といった参加者一人ひとりの生活状況や身体状況には違いがあることを認識していた。実際の参加者の中には、年齢相応に足腰の機能低下のみられる者、寡黙な男性高齢者、疲れやすい者、一人暮らしで仲間との交流が必要な者など混在する。<参加者個人の変化の把握>については、参加者の中には参加継続することによって“次第に元気になっていく人がいる”，“仲間ができて一緒に出かけたり地域活動に参加する人がいる”といった参加者一人ひとりの変化も把握していた。

### 3) 【教室運営の配慮と工夫】

運営スタッフは、教室を運営するにあたり、<プログラムの工夫>、<全体への配慮>、<個別性への配慮>、そして<協力者との役割分担>などの配慮がみられた。<プログラムの工夫>については、“体操や運動が一番の基本”であるにとらえ、“誰にでもできるつらくない運動”を心がけ、また運動だけではなく、“多種多様なプログラムを取り入れている”。具体的には、機器を用いない筋力トレーニング、ストレッチング、体操、ゲーム、音楽療法、歌、踊りなど、ボランティアの協力も得ながら行われていた。<全体への配慮>については、“誰にも公平な態度”で、“不快な思いをしないよう配慮”し、“元気になってもらおうという思い”で、“明るく楽しい話を展開”していた。参加者が会場に到着すると早々に賑やかなおしゃべりが始まり、その様子を運営スタッフは、「まるで女子学生のような」と表現している。また“転ばないように安全面の注意”といった、参加者の負の経験を避け、細やかで意図的な配慮がなされていた。全体への配慮と同時に、<個別性への配慮>もなされており、教室に“馴染めない人への配慮”，“障がい者への配慮”がみられ、参加者の中でも特に“男性に対してはその人が中心になれる場面をつくる”といった気遣いがされていた。特に男性は参加者は数も少なく孤立しがちであるため、特段の配慮がされていた。また運営スタッフの参加者に対す

る関わり方として、“個人生活には踏み込まないがよく知っていることは重要”といった適度な関係を保っていた。<協力者との役割分担>については、“会場により民生委員、地区社協、ボランティアなど、関わる人が異なるので会場の状況に応じて対応する”といったことが日常的に配慮され行われていた。また“初めての参加者に対しては民生委員の方が1対1で話を聞く”ことや、“(参加者の) 知り合いがいなくても地区社協役員が一日一緒に過ごす”ことなど、スタッフだけでは参加者への個別的な対応には限界があり、それを地域の協力者と役割分担をしながら教室全体を運営している側面もみられた。もちろん、運営スタッフは、民生委員や地区社協などの地域の協力者が教室内の役割だけではなく、地域の中で一人暮らしや閉じこもり高齢者の見守りや市の福祉とのつなぎ役という重要な役割を有していると認識していた。

### 4) 【運営スタッフの責任感とやりがい】

運営スタッフは介護予防教室の運営を通じて、“参加者がいきいきと変化する人がいるのは嬉しい”と感じ、“私たちは給料をもらっている”と他の協力者とは立場的に異なることを自覚し、“自分の立ち位置を考え縁の下の力持ち”であると認識し、“運営を通じて自分が育ってきた感じ”であると、運営スタッフとしての<責任感とやりがい>を実感していた。

## IV. 考察

介護予防教室の参加者は、「健康に役立つ」「教室の内容や雰囲気を楽しむ」「仲間と一緒に過ごせる(話ができる)」「運動ができる」などの意義を見いだしており、これらが教室への参加継続の理由となっていることがわかった。

在宅で暮らす高齢者は、「運動」や「楽しみ」といったニーズが単一に存在するわけではなく、複合的であり長い生活の中ではそのニーズは多様に変化する。しかし、高齢者自身はそのニーズを必ずしも自覚しているとは限らず、あるときは運動の必要性を感じ、またあるときは友人との語らいに必要性を感じる。教室の参加者は、これらのニーズが満たされることで意義の

ある参加だと自覚し、そのことが参加継続につながっているものと推察する。

一方、運営スタッフは、参加者の生活背景や健康に関するニーズの多様性を認識し、また教室の運営に対しては、教室全体に関することから細部に至るまで広い視点でとらえているということが明らかとなった。

つまり、参加者が最も重要な意義として見いだしていた「健康に役立つ」という点については、運営スタッフの配慮として、①運動をプログラムの基本においていること、②無理しない誰にでもできる運動であること、③一人ひとりの心身機能の変化を捉えること、④不快な思いをさせないこと、などが関連しているものと推察する。

これは、慣れない運動が自分なりにできたといった経験や、参加回数を重ねるごとに自分の体力変化(向上)を自覚することで、それが成功経験となり自己効力感を高めることにつながっているものと推察する。逆に運動不足の人が、その人にとって運動負荷が大き過ぎるために苦痛を体験すると、運動は辛いものだというマイナスイメージが大きくなり運動の継続を抑制する。運営スタッフがこれらのことに配慮しながら運営することは、参加者の参加継続に関連しているものと推察する。「健康に役立つ」ことについては、もちろん「運動」だけではなく、以下に述べる「教室の内容が楽しいこと」や「仲間と一緒に過ごすこと」とも関連していると考えられる。

参加者の継続理由の二つ目は、「教室の内容や雰囲気が楽しい」ことである。たとえ、教室の内容が非常に有益な内容であっても、楽しいという思いが伴わないと継続につながらない。多くの研究報告では、活動中の楽しさの必要性は漠然と述べられているが、本研究では、参加継続の理由の一つとして約45%の参加者が、上位3つの理由の一つに「楽しさ」を挙げていたことを明らかにしたことは意味のあることだと考える。

「楽しさ」の中身は、仲間とおしゃべり、運動、プログラムへの参加、教室の雰囲気などさまざまな事柄が考えられる。運営スタッフは、これらのことを十分認識し、①話題の提供、②教室全体の雰囲気づくり、

③偏らない多彩なプログラムの工夫、④参加者への公平な態度、⑤参加者同士の関わりを促すことなどから「楽しさ」を生み出すことによって、参加者の参加継続につながっているものと推察する。

参加者の継続理由の三つ目は、「仲間と一緒に過ごせる(話ができる)」ことである。

これは、仲間がいるから教室に出かける、仲間もやるから運動に参加する、おしゃべりすることでストレス解消になるといった参加者の声をよく聞く。参加継続することで次第に友人が増え、不安なことがあれば友人に相談し、信頼関係が深まることで教室外の活動と一緒に出かけるといった人も少なくない。これらは、いわゆるソーシャルサポート(特に情緒的サポート)のような働きが作用しているものと考えられる。

ソーシャルサポートに関する研究報告は数多くみられるが(近藤2004; 斎藤ら2005; 富樫2007)、受領サポートや提供サポートは、ストレス解消などの心理的健康に影響すると言われている。また、運動の必要性を感じていても実際に継続できないでいる人は、仲間による相互支援が継続要因であるといわれたり(星2005)、教室内の「凝集性」の高まりが運動継続に大きな効果をもつといわれている(太田ら1996)。

運営スタッフは、長年の運営経験の中から参加者の関係性に意図的に配慮してきたものと推測する。例えば、①馴染めない人への配慮、②男性参加者への配慮、③地区役員などの協力者との役割分担、④運営スタッフは前面に出ず参加者を主役に置くことへの配慮などは、参加者同士の良好な関係性を構築し、集団活動であることのメリットを大いに活用することで、参加者の参加継続につながっているものと推察する。

なお、中高年者は病気の恐れと健康不安とをもっており、健康行動を行う際の動機になっているといわれている(高瀬2004)。今回の調査でも、参加者の主観的健康感が肯定的でない者が36%もおり、参加動機や参加継続理由の一つになっている人も少なくないと推察される。運営スタッフは、このような参加者に対しても日々彼らの体調に気を配っており、そのことが参加継続につながっているものと考えられる。

このように、運営スタッフは参加者一人ひとりの健康に関する身体的・心理的・社会的ニーズを総合的にとらえ、参加過程のその時々で各々のニーズに配慮しながら教室運営にあたることで、参加者の参加の意義を最大限に引き出し、それが参加継続につながっているものとする。

## V. 結論

今回、介護予防教室の参加者に対する自記式質問紙調査、及び運営スタッフに対するインタビュー調査の結果から、参加者は、「健康に役立つ」「教室の内容や雰囲気を楽しむ」「仲間と一緒に過ごせる(話ができる)」「運動ができる」などの意義を見いだすことで参加継続につながっていることがわかった。一方、運営スタッフは、参加者の生活背景やニーズの多様性を認識し、例えば、①「運動」を基本においた誰にでもできる運動への配慮、②多彩なプログラムの工夫、③楽しみの創出、④一人ひとりの変化を捉える配慮、⑤参加者同士の関わりを促す配慮、⑥不快な思いをさせない配慮、⑦参加者への公平な態度、⑧馴染めない人や男性参加者への配慮などによって、参加者の参加意義を引き出し、それらによって参加継続を促しているものとする。

一般高齢者の介護予防を考えると、老人クラブ、スポーツクラブ、運動サークル、ボランティア活動といった既存の活動も介護予防につながる可能性をもつ。その一方で、行政施策においての一般高齢者対象の介護予防教室は、様々な個人的背景とニーズをもつ高齢

者が集まるため、その運営には参加継続のための配慮(認識)と工夫が必要である。在宅高齢者ができる限り元気で自立した生活を送るためには、身体的・心理的・社会的側面から総合的に健康をとらえることが必要であり、教室参加を通じて、参加者の健康を継続的にフォローすることや、閉じこもり予防といった視点も必要であるとする。

## 謝辞

調査にご協力くださったY市介護予防教室の運営スタッフの方々および教室の参加者の皆様に深く感謝いたします。

## 文献

- 平井寛ら, 2008, 敬老堂をモデルとしたポピュレーションアプローチの試み, 日本福祉大学社会福祉論集, 特集号, 99-107
- 星旦二, 2005, 健康維持のための運動と継続, 体育の科学, 55(1), 25-29
- 近藤克則, 2004, 人間関係と健康, 公衆衛生, 68(3), 224-228
- 久保克彦ら, 2008, 中高齢者の運動継続への心理的援助の効果, 人間文化研究, 22, 61-76
- 松本裕史, 竹中晃二, 2003, 運動行動における自律性と運動継続意図の関連性の検討, 健康支援, 5(2), 114-119
- 太田壽城ら, 1996, 運動の動機づけと継続化の要因について, 臨床スポーツ医学, 13(11), 1213-1220
- 斎藤嘉孝ら, 2005, 高齢者の健康とソーシャルサポート, 公衆衛生, 69(8), 661-665
- 高瀬佳苗, 2004, 中高年者の健康行動と行動の遂行に關与している要因, 日本赤十字看護学会誌, 4(1), 70-77
- 富樫ひとみ, 2007, 高齢者のソーシャルサポート提供に関する文献的考察, 福祉心理学研究, 4(1), 54-64
- 和島英明, 2003, 在宅の虚弱高齢者に対する転倒骨折予防教室の介入効果, 地域保健, 34(9), 60-67
- 和島英明, 2004, 介護予防のための在宅虚弱高齢者に対する運動介入の効果, 地域保健, 35(9), 61-70
- 財団法人日本公衆衛生協会, 2009, 「今後の介護予防事業のあり方に関する研究」報告書