

高齢者の健康意識が運動実施の有無に及ぼす影響

The factor of healthy consideration of senior citizen and movement execution

1K06A501

指導教員 主査 中村好男先生

新井 淳平

副査 岡浩一郎先生

．背景

現在日本は、高齢化の一途をたどっている。平成20（2008）年10月1日現在、我が国の総人口は1億2769万人。国立社会保障・人口問題研究所によると、高齢者人口は団塊の世代の高齢者化により増加を続け平成25（2013）年には高齢化率は25.2%で4人に1人、平成47（2035）年には33.7%で3人に1人、平成67（2055）年には40.5%。実に国民の2.5人に1人は65歳以上の高齢者になる社会がやってくると推計されている。

健康日本21によると「身体活動・運動には、生活習慣病の発症を予防する効果があり、健康づくりの重要な要素であることから、国民の身体活動・運動に対する意識を高め、日常生活における活動性及び運動習慣を持つ者の割合を増加させるとともに、これらの活動を行うことができる環境づくりを行う必要がある」とある。

従来の研究では健康意識とそのための知識の定着度合いを測るものは多数見られたが、その要因を追求したものはほとんど見られなかった。本研究の目的は、高齢者における健康意識がどのようにして運動実施の有無に結びつくかを捉えることで、日本の高齢社会における生活の質（QOL:Quality Of Life）の維持と向上を図るものである。

．研究方法

本研究では、健康に関して積極的な働きをしている高齢者と働きをしていない高齢者に対し

てインタビュー調査をし、その行動の差に表れる要因を比較研究する。インタビュー調査としたことにより、一方的に質問をぶつける質問紙調査等と異なり、会話という形式をとることで対象者の内に潜む真実を引き出すことを期待した

．結果

健康に関して積極的な働きをしている者とそうでない者、それぞれ1名にインタビュー調査を実施することができた。

そのなかで積極的な働きをしているA氏からは「人に迷惑をかけたくない」「自覚」、そうでないBさんからは「仕方ない」「先が長くない」というキーワードを得ることができ、その行動には大きな差が見られた。

．考察

両者ともに「人に迷惑はかけたくない」、つまり周囲の人間に自身が仮に介護などの手を煩わせることを恐れる考えがあったことがわかった。しかし両者の間にはそれを防ぐための行動に大きな差が見られた。これは両者の根底に「数年後の自分」への展望に大きな差が見られたためであり、それに比例して健康への行動、特に運動という形での行動に大きな差が現れることがわかった。

．まとめ

国民の2.5人に1人は65歳以上の高齢者となる将来の日本、その時高齢者といわれるの

は現在非高齢者といわれている若年層の人間である。将来を見据える、という点で現在の非高齢者も高齢者も同じことであり、すべての国民がそのことについて相互に働きかけを行わなければならない。高齢者のＱＯＬを上げるために非高齢者と高齢者、さらに情報を発信する側とそれを受け取る側、相互の理解と行動が今こそ必要とされている。