

太極拳の高齢社会における有効性

Effects of Tai Chi exercise on aging society

1K08A026-6 伊豫永孝子

主査：中村好男教授 副査：宮内孝知教授

【背景】現在、わが国の総人口は平成 23 年 5 月 1 日の時点で 1 億 2774 万 2 千人で、そのうち 65 歳以上の人口は 2963 万人 2 千人と、総人口の 23.2%を占めるまでになった。世帯構造にみた高齢者（65 歳以上）のいる世帯は全体の 2070 万 5 千世帯、全世帯の 42.6%となっており年次推移をみると、年々増加の傾向にある。その内訳は、夫婦のみの世帯が 29.9%で最も多く、単独世帯が 24.2%となっている。このことより、高齢者の社会的孤立や、それが発展して孤独死といったことが今日の社会的問題となっている。また高齢者の死因は、依然として悪性新生物、心疾患、肺炎、脳血管疾患が上位を占めており、要介護の原因も転倒・骨折、認知症が増えているという状況がある。

【研究目的】今日、多くの健康運動が様々なメディアを通して紹介され、人々に浸透しつつある。その中でも太極拳は、あまり目立った普及活動がされているわけでもないのに、100 万人もの愛好者が日本に存在するという。本研究の目的は「背景」で述べた高齢社会の問題を身体的に、社会的に改善する手段として太極拳に焦点をあて、太極拳が高齢社会の問題の解決に貢献しうるか、高齢社会に有益なものであるかを証明し、今後太極拳が普及する上での課題を抽出することである。

【方法】本研究ではアンケート調査と先行研究調査を行った。ワセダクラブ 2000 の太極拳教室にアンケートを配布し、50 から 85 歳の男女 188 人から回答が得られた。得られた結果は解析ソフト SPSS15.0J for Windows (SPSS Inc.) を用いて分析を行った。

【結果】先行研究により、太極拳が 3.8METs から 4METs くらいの運動強度で、血圧を下げる効果、筋肉を鍛える効果、転倒予防トレーニングになるということ、呼吸方法や体勢によって負荷を調節できることが証明された。またア

ンケートに答えて頂いた太極拳教室の参加者の特徴として、女性が 8 割を占めていた。これは太極拳連盟が発表している、太極拳会員のうち女性が 8 割であるという結果と同じであった。また夫婦のみの世帯が約半分を占めており、これは国の調べによる 65 歳以上の「夫婦のみの世帯」の約 30%よりも多数値を示した。太極拳を始めたきっかけとして「健康に良さそう」というイメージを抱いている人が 64.9%で最も多かった。また継続要因として「健康に良いから」とする人が 97.3%とその効果を主観的に実感している人の多さが目立った。同じく継続要因として「指導者・指導方法がよい」とする人が 93.6%と高かった。また SPSS の統計処理において有意差がでた中で、太極拳歴を浅い人と長い人（1 年未満と 1 年以上）に分けた場合長い人の方が習慣になっていると感じる人の割合が多いということだった。

【考察】高齢者が負荷に耐えられる程度の運動であることや、その効果が先行研究で実証されていること、アンケート結果から参加者が主観的に健康になっていると実感できているといった点からも太極拳は身体的に有効であると考えられた。またアンケート結果から仲間づくり、指導者と参加者間、または参加者同士のコミュニケーションといった点から、社会的孤立や孤独を解消しうると手段になると考えられ、社会的に有効であると考えられた。よって両側面を改善する手段として太極拳は大いに貢献するものと結論付けた。今後の課題としては、太極拳を始めるきっかけとして友人からの誘いが少ないことから、会員からの呼びかけが必要であること。また指導者の良さが継続要因につながっていることや、太極拳の型を覚えることが簡単ではないと感じている人が多いことから、適切に指導を行うことができる指導者の育成が必要であることが本研究では示唆された。