

# 地域高齢者に対するオンライン運動プログラムの効果に関する検討 —質的研究—

介護予防マネジメント研究領域  
5022A304-1 大井嘉七美

指導教員： 岡 浩一朗 教授

## 【研究背景と目的】

Covid-19 感染拡大以降はオンラインを使っ  
ての運動が注目されるようになり、高齢者へ  
の ICT 活用の必要性和共に、具体的活用支援  
も期待されている。先行研究において、高齢  
者へのオンライン運動による心身への客観的  
な効果は散見されているが、主観的な効果の  
報告は見られない。また、介護予防としての  
オンライン運動プログラムの効果についての  
報告は未だ見られない。ICT 利用の運動プロ  
グラムが高齢者の具体的支援となるために、本  
研究では、地域高齢者が自らインターネット  
を利用して、オンラインによる同時双方向の  
運動プログラムの効果をどのように捉えている  
か、インタビューによって詳細な主観的な効  
果を聴き取り、検討することを目的とした。

## 【方法】

筆者が定期的に行っているオンライン運動  
プログラム（60～75 分/週）に 8 週以上継続的  
に参加している地域高齢者 16 名（78.9±4.4  
歳）に対し、ZOOM にて 1 名あたり 46 分±6 分  
の半構造化インタビューを行った。（プログ  
ラムの運動内容は、下肢筋力のトレーニング  
や有酸素運動を中心としたマルチコンポーネ  
ント運動であった。）インタビュー前に紙面  
上で対象者の属性に関するアンケートを実施  
した。インタビュー内容は、オンライン運動  
プログラムに参加した事による身体・心への  
効果について、その他効果と思われること  
についてなどであった。分析方法は、言語記  
録から内容を分類し、抽出度を高めてカテ  
ゴリー化していく、分析的帰納法を採用した。

## 【結果】

対象者の平均年齢は 78.9(±4.4) 歳、週の外  
出頻度は 4.2 (±1.7) 日/週、参加時のデバイ  
スはスマートフォンが半数以上であった。特  
別な運動習慣がある者はいなかった。

インタビュー内容の分析の結果、オンライ  
ン運動プログラムの効果は、15 のサブカテ  
ゴリーから【身体の変化】【心の変化】【運動  
の継続】【つながり】【ICT 社会への対応】の  
5 つのカテゴリーが生成された。（表 1 参照）

## 【考察】

【身体の変化】の自覚は、《ADL の向上》、  
《IADL の向上》、《歩行の変化》、《睡眠の変化》  
《痛みの軽減》、《変化なし》など個々によ  
って様々であり、日々の暮らしの中で効果と自  
覚されていることが明らかになった。その中  
でも特に《IADL の向上》で家事動作の語り  
が多かったのは、自宅で行えるオンライン運  
動の効果として自覚されやすく、オンラインの  
利便性を活かした【運動の継続】も加味され  
た効果であると考えられる。この《IADL の向  
上》効果が得られた事は、介護予防におい  
て重要であり、オンライン運動が地域高齢者  
の自立した生活機能の維持向上に役立つも  
のであると考えられる。【心の変化】におい  
ても多様な効果の語り得られ、運動による  
効果のみでなく様々な因子が混在すると考  
えられる。

【つながり】を感じ、指導者や参加者同  
士からの刺激や連帯感を自覚していたこと  
は、オンライン上でも他者との交流や社会参  
加が可能となる側面がみられ、それらが運  
動プログラムへの継続参加を促し、心身へ  
の効果を実感する一要因となったのではない  
かと考えられる。また、対象者が自らスマ  
ートフォンやタブレットの操作を行いなが  
らプログラムに参加し、インターネットに慣  
れ活用していくことでの【ICT 社会への対  
応】効果は、運動の効果と同様に多く語ら  
れていた。後期高齢者がプログラムに参  
加していく事で、《状況対応》をしながら、  
《インターネットへの自信》を高め、「孫や  
友人とラインを活用して交流」し、「YouT  
ube で運動するようになった」などの語  
りが得られたのは、対象者の生活への刺  
激や広がりがあったものと考えられる。

介護予防では、運動習慣の獲得を通じて  
下肢機能を維持するといったアプローチだ  
けでなく、高齢期の健康目標である QOL  
の増進が目的とされる。そのために社会  
参加の促進や、日々の生活行為の活性化  
を支援することが重要であるが、対象者  
から得られたオンライン運動プログラムの  
ベネフィットは、介護予防として高齢者  
に還元されると考えられる。

【結語】

オンライン運動プログラムに参加による効果についてのインタビューにより、先行研究で得られていなかった地域高齢者の詳細な主観的効果が明らかになった。オンライン運動プログラムの効果は、運動による心身機能の

改善効果のみでなく、他者との交流、社会参加の側面もみられ、インターネットの利活用効果によるQOLの向上にも寄与するものと考えられる。オンライン運動プログラムは高齢者のICTを活用した新たな介護予防の選択肢となり得るものと考えられる。

表1 オンライン運動プログラムの主観的効果

カテゴリー	サブカテゴリー	要約内容の例 (テキスト)
身体的変化	ADLの向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正座から立ち上がれるようになった</li> <li>・着替えがスムーズにできる</li> <li>・つまづく事がなくなった</li> <li>・階段を速く降りられるようになった</li> </ul>
	歩行時の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行中追い越されなくなった</li> <li>・一日に歩く歩数が増えた</li> <li>・歩幅を広げて歩けるようになった</li> <li>・歩き方がよるよるしない</li> </ul>
	IADLの向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・台所仕事が楽にテキパキできる</li> <li>・買い物が行ける</li> <li>・夫の世話が無理なくできる</li> <li>・洗濯物干しが楽にできる</li> <li>・畑や庭の手入れ</li> <li>・列車に乗って旅行する</li> <li>・チケットを買って観劇に出かけた</li> </ul>
	睡眠の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室の日は疲れて良く眠れる</li> <li>・最近は寝つきが良くなった</li> </ul>
	痛みの軽減	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩の痛みが無くなった</li> <li>・腰の痛みが軽くなった</li> <li>・手指や関節の痛みが良くなってきた</li> </ul>
	変化なし	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだに変化を感じない</li> <li>・オンライン運動教室の効果かどうかわからない</li> </ul>
	健康感の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事が美味しい</li> <li>・足が丈夫になってきた</li> <li>・旅行に行っても疲れを感じない</li> <li>・体力に自信がついてきた</li> <li>・からだがり下り坂だったが元気になった</li> </ul>
心の変化	不安からの回避	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族との死別などの辛い出来事を少しでも忘れられる</li> <li>・手術後の不安や 持病の不安が取り除かれた</li> <li>・自分の衰えの不安を取り除けた</li> </ul>
	積極的な外出と社会参加	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア活動に出かけるようになった</li> <li>・しばらく休んでいたサークルの練習会に出かける</li> <li>・旅行の計画と実行</li> </ul>
つながり	指導者とのコミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導者からの個別の声掛けが嬉しい</li> <li>・TV体操と違って自己流の運動にならないで済む</li> </ul>
	参加者同士の連帯感	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域が違う人でも身近に感じる</li> <li>・指導者の個別の声掛けが嬉しい</li> <li>・皆さんで運動できて楽しい</li> <li>・自分より年長者が頑張っている</li> <li>・画面越しで見る仲間との連帯感</li> </ul>
運動の継続	復習と継続	<ul style="list-style-type: none"> <li>・教室で行った椅子の運動を思い出して行う</li> <li>・台所でも踵上げの運動をした</li> <li>・3ヶ月以上休まずに参加</li> </ul>
	映像運動への興味	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アプリケーションの運動をするようになった</li> <li>・YouTubeを見て運動するようになった</li> </ul>
ICT社会への対応	インターネットに対する自信	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホやタブレット操作が上手くできる様になった</li> <li>・友人からZOOM教室で運動している事をすごいと言われる</li> <li>・子や孫とインターネットやZOOMについての会話が出来る</li> </ul>
	状況対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインを使用するようになった</li> <li>・YouTubeを見て運動や料理をする</li> <li>・Wi-Fiの環境を整える</li> <li>・ネットで劇場やスタジアムのチケットを買う</li> <li>・スマートウォッチを利用する</li> <li>・携帯ショップに操作を習いにいく</li> <li>・スマホスタンドやライトの購入</li> <li>・自宅に運動するスペースを整える</li> </ul>