

高齢男性が健康づくり事業に参加するきっかけと参加継続の要因

—クアオルト健康ウォーキングに着目して—

佐藤千穂¹⁾・齋藤美華¹⁾・伊藤莉惟²⁾

Factors affecting Start of Participation and Continuance of Participation of Elderly Men in Health Promotion Programs —Focus on Kurort healthy walking—

Chiho Sato¹⁾, Mika Saito¹⁾, Rii Ito²⁾

Abstract

This study was designed for qualitative clarification of reasons why elderly men participated in health promotion programs and factors affecting their continuance. The specific method of data collection was mainly interviews. The data obtained from responses were analyzed qualitatively. Three categories [Clarification of self-issues upon retirement], [Existence and experience] and [Information recall and invitation from influential people] were extracted as opportunities for elderly men to participate in health promotion programs. Three categories were extracted as factors positively affecting continued participation of elderly men in health promotion programs: [Program friendliness], [Sense of accomplishment of issues through service participation], and [Build new relationships with friends and family]. When encouraging elderly men to participate in health promotion programs, one must be easy for anyone to participate regardless of regional characteristics programs content. Results also suggest that need for appeal to middle-aged.

Key words : elderly men, kurort, health promotion programs, starting participation, continuance factor

はじめに

超高齢社会に突入した我が国において、介護予防事業および健康増進事業が重要課題の一つとなっている。また、厚生労働省によって2013年度から開始されている健康日本21（第2次において、健康寿命の延伸が目標として挙げられており、健康を支え、守るための社会環境の整備¹⁾という目標も掲げられ、それぞれの地方自治体で地

域特性を活かした様々な健康づくり事業が展開されている。

一方、地域を基盤とした保健事業においては、高齢男性は女性に比べて参加しない傾向がある²⁾ことが課題の1つとなっている。市町村の健康づくり事業での高齢者における社会的ネットワークは、早期死亡や身体機能低下のリスクを軽減し、その効果は女性よりも男性において顕著である³⁾とされており、交流によって得られる社会的な

1) 山形県立保健医療大学保健医療学部看護学科
〒990-2212 山形市上柳260
Department of Nursing,
Yamagata Prefectural University of Health Sciences
260 Kamiyanagi, Yamagata-shi, Yamagata, 990-2212, Japan

2) 上山市役所
〒999-3192 上山市河崎一丁目1番10号
Kaminoyama City Office
1-1-10 Kawasaki, Kaminoyama-shi, Yamagata,
990-3139, Japan

(受付日 2019. 12. 3, 受理日 2020. 2. 20)

ネットワークは高齢男性にとっても重要である。また、定期的な運動を行っていない男性は、年齢が高いほど精神的健康度が低くなる危険性が高い⁹⁾という報告もあり、高齢者の社会的ネットワークづくりに貢献し、QOLを向上させていくためにも高齢男性が健康づくり事業に参加することは女性と同様に重要であるといえる。

しかし、地域を基盤とした保健事業における高齢男性の参加に関する研究は少なく、その内容は、事業実施者側からの検討が中心である⁹⁾。また、大久保ら⁹⁾は、男性と女性では保健サービスに対する意識が違う可能性があるため、対象者側のつまり高齢男性の視点で検討する必要性を述べている。このことから、地域で開催されている健康づくり事業に継続して参加している高齢男性の参加動機と経緯への意味づけを知ることは、今後の市町村における健康づくり事業を組み立てていく上で高齢男性の参加者を増やし、高齢男性の社会的ネットワークづくりを達成する意義があるものと考えられる。さらに、高齢男性の身体を動かす機会の創出と疾病予防や健康増進に繋げることに有用であると考えられる。

そこで、本研究は、市町村の健康づくり事業への男性の参加が少ないという問題点に着目し、山形県上山市の健康づくり事業の一環として実施されているクアオルト健康ウォーキングに継続参加している高齢男性に焦点を当て、高齢男性がどのようなきっかけで健康ウォーキングに参加し、なぜ継続できているのかを質的に探求し、記述することを目的とした。

I. 研究方法

1. 研究デザイン

本研究は、山形県上山市で行われている健康づくり事業であるクアオルト健康ウォーキングに継続して参加している高齢男性へのインタビュー並びに参加観察による質的記述的研究である。

2. 研究参加者および健康づくり事業の概要

1) 研究参加者

研究参加者は、山形県上山市で行われている健康づくり事業であるクアオルト健康ウォーキングに継続して参加している男性参加者 11 名（平均

年齢 69.2 ± 3.1 歳）である。

2) 上山市およびクアオルト健康ウォーキングの概要

上山市は、山形県の南東部に位置し、蔵王連峰に裾野が広がっている人口 30,080 人⁶⁾（高齢化率 37.2%、山形県高齢化率 32.3%¹⁰⁾）、世帯数 11,301 世帯⁶⁾のまちである。

上山市で実施されているクアオルト健康ウォーキングは、2008 年内閣府の地方の元気再生事業に採択されたことがきっかけで始まり、本年度 12 年目の事業である⁷⁾。「クアオルト (kurort)」とはドイツ語で、「療養地・健康保養地」という意味で、医学的に、病気の治癒・緩和・予防に効果があると証明された 4 つの自然の治療薬（①温泉等土壌に由来、②気候、③海、④水療法等のクナイプ式）によって治療が行われる地域をいう⁷⁾。クアオルト健康ウォーキング（気候性地形療法）は、疾病予防や健康増進のための活動で、自分の体力に合ったスピードで「冷気と風」などの気候要素を活用し、体表面を冷たく保ちながら里山などの傾斜地を歩くという特徴を活かし、心身両面で持久力を強化するという効果を目指して⁸⁾おり、市民の健康寿命の延伸や健康増進を図るだけでなく、観光や商工分野とも一緒になって地域活性化にも繋げ、市政の中に位置づけるなど行政全体で取り組んでいる⁹⁾。2009 年秋からクアオルト健康ウォーキングを開催し、専門ガイド（蔵王テラポイント）の養成にも力を入れ、2011 年からは、毎日ウォーキングの名で「いつでも、誰でも、一人でも」をテーマに、年末年始を除く 360 日、毎日異なるコースを予約なしで参加できる、有償のクアオルト健康ウォーキングが開始された⁷⁾。2018 年度は、353 回でのべ 5,257 人、平均約 15 人/日、男女比率は 3 対 7、市内と市外の比率は約 5 対 5、年代別では 40 代 3%、50 代 7%、60 代 50%、70 代 35%と多くの世代が参加する人気の健康づくり事業である⁷⁾。さらに、健康ウォーキングだけでなく、市内の旅館や飲食店と連携し地産の食材を使用して栄養バランスなどに配慮した「クアオルト弁当」の開発など、食の面からも市のバックアップを受け、市全体で市民の健康を支えている¹¹⁾。

表1 クアオルト健康ウォーキング(毎日ウォーキング)の概要

目的	自分の体力に合ったスピードで「気候要素(冷気と風)」を加味し、体表面を冷たく保ちながら、森や山の傾斜地を歩くことで持久力を強化し、通常の2倍の効果が得られるとされる、疾病予防や健康増進のために行うウォーキング
対象者と定員	制限なし、誰でも自由に参加可能(上山市民以外有償) (参加者平均年齢: 60歳代、参加平均人数: 15人/日)
期間	通年 353回/年(2018年度)
場所	市内5か所8コース(高度180~1,450m)
従事者	上山市政戦略課クアオルト推進室: 室長、保健師、運動療養士、ウォーキングガイド
活動内容	毎日異なるコースをウォーキングをガイドとともにウォーキングする他、保健師が同行するビギナーズウォーキングやランチが含まれる企画ウォーキングなどさまざまあり、月に一度、体組成、骨密度、脈波などを計測するマイボディーチェックデイを設け、保健師から保健指導を受ける

3. 用語の定義

継続参加: 本研究における継続参加は、健康づくり事業(クアオルト健康ウォーキング)に5回以上参加していることと定義する。

4. データ収集方法

事業担当部署である上山市クアオルト推進室と対象者に研究の説明を行い、同意を得た者に半構成的インタビューを実施した。インタビュー内容は、クアオルト健康ウォーキングへの参加のきっかけと経緯、参加による心身の変化や家族の反応、普段の自宅での生活の様子、クアオルト健康ウォーキングに対する意見や感想についてとし、回答に制限を設けずに問いかけ、自由に語ってもらえるように配慮した。インタビューにおいては、プライバシーを確保できる静かな場所または本人の承諾の下、ウォーキング参加中、対象者の希望する場所でインタビューを実施し、本人の承諾を得た上で録音や書き留めをし、事後に逐語録を作成した。

参加観察では、高齢男性と集合から解散までともに活動を行いながら、随時、インフォーマル・インタビューを行った。なお、参加観察は計6日間実施した。

調査期間は2017年7月~2018年4月であった。

5. 分析方法

分析は、グレッグ¹²⁾の方法を参考に行った。ま

ず、逐語録を繰り返し読みながら、高齢男性がどのようなきっかけで事業に参加しているのか、なぜ継続して参加できているのか、その要因に着目してコード化した。さらに、コードの内容が類似しているものを分類しサブカテゴリとし、サブカテゴリを分類して抽象度を上げたものをカテゴリとした。なお、分析は信頼性と妥当性を確保するために、研究者3人で繰り返し検討した。

6. 倫理的配慮

上山市長および事業担当部署に対し、口頭と公文書で研究の趣旨を説明し、同意を得た上で研究参加者の紹介を依頼した。紹介された後、研究参加者に対し、研究の趣旨と本研究は自由意志に基づき行われるものとし、辞退や中断による不利益を一切被らないこと、個人情報特定されないようにプライバシーの保護と守秘義務を遵守すること等を、口頭と文書で説明し、同意を得た。また、同意をとって録音やメモを行う際には、再度確認を得た。なお、本研究は山形県立保健医療大学倫理審査委員会の承認を得て実施した。(承認番号: 1706-08)

II. 結 果

上山市の健康づくり事業(クアオルト健康ウォーキング)に継続して参加している高齢男性の健康づくり事業への参加のきっかけとして、表3に示

すように3つのカテゴリ、【退職を契機とした自己の課題の明確化】【登山経験や運動習慣の存在】【情報の想起と影響力のある人からの誘い】が抽出された。さらに一つ目の下位には〈退職後の生活充実の必要性の認識〉〈自己の健康の大切さを認識〉が、二つ目の下位には〈ウォーキングや自然を満喫することへの興味関心〉〈若いころからの登山の経験〉が、三つ目の下位には〈登山を介した信頼している友人からの誘い〉〈事業経験者である妻からの誘い〉〈事業担当保健師からの勧めや広報による事業の認知〉が抽出された。

高齢男性の健康づくり事業への継続参加の要因としては、表4に示すように3つのカテゴリ、【参加しやすく親しみやすい事業システム】【事業参加による課題の達成感】【友人・家族との新たな関係の構築】が抽出された。さらに一つ目の下位には〈気兼ねしない自己ペースが可能な事業内容〉〈適度な運動負荷と飽きの来ないコース〉が、二つ目の下位には〈運動による成果の実感〉〈自然満喫による生活の充実、生きがいの実感〉〈自然と健康に対する意識向上の実感〉が、三つ目の下位には〈事業を通じた新たな友人との関係構築と知識の獲得〉〈家族の後押しと家族関係の再構築〉が抽出された。

以後、カテゴリを【 】, サブカテゴリを〈 〉で示し、各カテゴリを説明する。なお、カテゴリを説明するために、その内容を表しているデータの一部を「 」で引用し、内容の理解が困難であると思われる部分には()で補足した。

1. 研究対象者の概要

本研究の対象者の概要を表2に示す。年齢は60歳代後半から70歳代前半で、平均年齢は69.2±3.1歳であった。9名が仕事を退職しており、家族構成は夫婦世帯が最も多かった。健康状態は全員が良好で、4名が市外から参加していた。

2. 高齢男性の健康づくり事業への参加のきっかけ

1) 【退職を契機とした自己の課題の明確化】

① 〈退職後の生活充実の必要性の認識〉

健康づくり事業に参加する高齢男性は、定年退職による閉じこもりがちな生活や運動不足などの課題に対し、今後の生活を充実させることや規則的な生活リズムの維持の必要性を認識していた。

「きっかけは退職してから、今までの生活リズムを崩したくなくて始めた」

「会社を退職して、うちの中に閉じこもっていてもしょうがないなということで参加した」

② 〈自己の健康の大切さを認識〉

健康づくり事業に参加する高齢男性は、定年退職により時間的な余裕ができることで、自己の身体への意識の高まりと健康に対する運動の大切さを認識していた。

「健康維持のために来てる」

「健康診断でちょっと引っ掛かったのもきっかけ」

2) 【登山経験や運動習慣の存在】

① 〈ウォーキングや自然を満喫することへの興味関心〉

健康づくり事業に参加する高齢男性は、以前か

表2 対象者の概要

	年齢	職歴	世帯構成	社会活動	健康状態	住居
A	60歳代後半	会社員	一人暮らし	町内会役員	良好	市外
B	70歳代前半	会社員	夫婦世帯		良好	市内
C	70歳代前半	会社員	一人暮らし		良好	市内
D	70歳代前半	会社員	一人暮らし		良好	市内
E	60歳代前半	公務員	二世帯(夫婦・子)	町内会役員	良好	市外
F	70歳代前半	会社員	夫婦世帯	元町内会役員	良好	市内
G	60歳代後半	会社員	夫婦世帯		良好	市外
H	60歳代後半	会社役員(現役)	夫婦世帯		良好	市内
I	70歳代前半	会社員	三世帯(夫婦・子・孫)	元町内会役員	良好	市内
J	60歳代後半	会社役員	夫婦世帯		良好	市内
K	70歳代前半	会社員(現役)	夫婦世帯	ロータリークラブ	良好	市外

ら歩くことや外で身体を動かすことに興味関心が高く、散歩やウォーキング等の習慣がもともとあることも健康づくり事業への参加に影響を与えていた。

「もともと歩いたり身体を動かすのは好きだった」
「雨の日なんかは町内とかで裏山にちょっと行ったりね」

② 〈若いころからの登山の経験〉

健康づくり事業は里山をウォーキングする内容であり、もともと登山の経験がある高齢男性は興味関心をもちやすい内容であったことや、高山登山のための体力づくりを目的に参加していた。

「登山は若い時からずっとしてる」

「いつも千歳山（低山）とか登ってる」

3) 【情報の想起と影響力のある人からの誘い】

① 〈登山を介した信頼している友人からの誘い〉

クアオルト健康ウォーキングと似た登山を介して知り合った友人からの直接的な誘いが、参加のきっかけとしてみられた。また、参加のきっかけとなった友人は、健康づくり事業に1年以上継続して参加しているということも、参加の動機として研究対象者に影響を与えていた。

「同じ登山サークルの方がこれに参加しているこ

とを聞いて」

「その友人は私が聞いた時には1年以上はやっていたと思う」

② 〈事業経験者である妻からの誘い〉

健康づくり事業に参加経験のある妻からの直接的な誘いや事業の評判を聞き、参加に至っていた。また、夫婦世帯の場合、初回は妻と一緒に参加している現状がみられた。

「うちの家内もこれに参加してて勧められた」

「最初はうちの家内と一緒に参加した」

③ 〈事業担当保健師から勧めや広報による事業の認知〉

市で開催されている健康診断を受診した者へ事業担当保健師より健康づくり運動不足解消としてこの事業を勧められ、事業参加に至っていた。また、市報や市内外でのポスター等による事業の広報活動を通して、健康づくり事業の認知度が増したことも参加のきっかけとして影響していた。

「市役所の保健師さんから、『こういうのがありますから、どうですか』と誘われて」

「前からこの活動はポスターとかで知っていて、入りたかった」

表3 高齢男性の健康づくり事業への参加のきっかけ

カテゴリ	サブカテゴリ	コード例
退職を契機とした 自己の課題の明確化	①退職後の生活充実の 必要性の認識	・きっかけは退職してから、今までの生活リズムを崩したくなくて始めた ・退職して、何か運動をやるうって思って ・会社を退職して、うちの中に閉じこもっていてもしょうがないなということで参加した
	②自己の健康の大切さを 認識	・病院の先生から運動しなさいって指導を受けて、次の日から参加 ・あまり痩せるのを目的としてない。ただ健康維持のために来てる ・健康診断でちょっと引っ掛かったのもきっかけ
登山経験や運動習慣 の存在	①ウォーキングや自然を 満喫することへの興味関 心	・（参加する前は）散歩したり、ジョギングしたり ・もともと歩いたり身体を動かすのは好きだった ・雨の日なんかは町内とかで裏山にちょっと行ったりね
	②若いころからの登山の 経験	・前は室内で運動してたけど飽きて嫌だし、もともと山登りやってたから ・登山は若い時からずっとしてる ・いつも千歳山とか登ってる
情報の想起と影響力 のある人からの誘い	①登山を介した信頼して いる友人からの誘い	・知人の紹介ですね、友達というか ・同じ登山サークルの方がこれに参加していることを聞いて ・その友人は私が聞いた時には1年以上はやっていたと思う
	②事業経験者である妻か らの誘い	・うちの家内もこれに参加してて勧められた ・うちの家内の友達がこれをやってるって話を聞いて、それがきっかけかな ・最初はうちの家内と一緒に参加した
	③事業担当保健師からの 勧めや広報による事業の 認知	・市役所の保健師さんから誘われて ・市内でやってたのが情報に入って、参加した ・前からこの活動はポスターとかで知っていて、入りたかった

3. 高齢男性の健康づくり事業への継続参加の要因

1) 【参加しやすく親しみやすい事業システム】

① 〈気兼ねしない自己ペースが可能な事業内容〉

健康づくり事業に参加するのに予約の必要がないため、自分が参加したい時に参加でき、高齢男性は天候等と見ながら自分のペースで参加できていた。

「これはね、事前予約が必要ない」

「天候を見て行くとか行かないとか、気楽さがいい」

② 〈適度な運動負荷と飽きの来ないコース〉

ウォーキングコースは毎日変更され、季節によっても様々な工夫がされていた。さらに、事前にコースや体力度（運動負荷度）をウォーキングカレンダーで知ることができ、高齢男性が自分の体力に合わせて無理なく参加できる気楽さが参加継続の要因として挙げられた。

「毎日来る道（ウォーキングコース）が少しずつ変わるんだ」

「そんなにつらい運動でもなく、体力的にも丁度良い感じ」

2) 【事業参加による課題の達成感】

① 〈運動による成果の実感〉

加齢による身体機能の低下の進展を防止・予防

するために健康づくり事業に参加している高齢男性が多く、参加により、足腰が丈夫になり、健康を維持できているという成果を実感していた。

「血液データが（血圧、中性脂肪、骨密度、血管年齢）がよくなった」

「歩くことによって足腰も丈夫になる」

② 〈自然満喫による生活の充実、生きがいの実感〉

身体的成果だけではなく、自然の中をウォーキングすることによって精神的癒しを感じたり、リフレッシュにつながっていた。

「歩いていながら、自然と触れ合うことが癒し」

「避暑地みたいなものだよ。リフレッシュも兼ねて」

また、参加を継続することで定年退職後の新しい趣味として健康づくり事業への参加を捉えており、楽しみや生きがいにもつながっていた。

「性に合っただけかな、新しい趣味みたいな」

「毎日行くところがあるということがいい」

③ 〈自然と健康に対する意識向上の実感〉

高齢男性は健康づくり事業への参加を通して、自己の健康への意識の向上を実感していた。また、自然の中をウォーキングすることにより、自然への興味関心が高まり、山歩きの楽しさを実感していた。

表 4 高齢男性の健康づくり事業への継続参加の要因

カテゴリ	サブカテゴリ	コード例
参加しやすく親しみやすい事業システム	気兼ねしない自己ペースが可能な事業内容	<ul style="list-style-type: none"> ・これはね、事前予約が必要ない ・気軽に、天候を見て行くとか行かないとか、気楽さがいい ・毎日やっているの、好きな時に来られるのがいい
	適度な運動負荷と飽きの来ないコース	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日来る道（ウォーキングコース）が少しずつ変わるんだ ・そんなにつらい運動でもなく、体力的にも丁度良い感じ ・ガイドの人がちゃんとして無理しすぎないのがいい
事業参加による課題の達成感	運動による成果の実感	<ul style="list-style-type: none"> ・血液データが（血圧、中性脂肪、骨密度、血管年齢）がよくなった ・歩くことによって足腰も丈夫になる ・体を動かすことで、健康的になった
	自然満喫による生活の充実、生きがいの実感	<ul style="list-style-type: none"> ・性に合っただけかな、新しい趣味みたいな ・歩いていながら、自然と触れ合うことが癒し ・避暑地みたいなものだよ。リフレッシュも兼ねて
	自然と健康に対する意識向上の実感	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を意識するようになった、体を動かすこととかね ・樹木や草花とか動物とか昆虫とかね、そういう自然のものにすごく興味出てきてる ・山なんて何で行くんだと思ってたけど、自然とふれあって山登りしてる人の気持ち分かる
友人・家族との新たな関係の構築	事業を通じた新たな友人との関係構築と知識の獲得	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に行ってる人たちが割と詳しい人たちがいるので、花とか、木の名前とか教えてくれる ・こういうところ来て、みんなで話したりすると1日が早いっていうか ・みんなで歩くのが楽しいね、友人とか交流も増える
	家族の後押しと家族関係の再構築	<ul style="list-style-type: none"> ・家内や家族も参加していることを喜んでくれると思う ・いつも（女房と）二人で来ているんだ ・今も現役で仕事しているが、二人の子供が手伝ってるから、行って来いということ

「健康を意識するようになった。体を動かすこととかね」

「樹木や草花とか動物とか昆虫かね、そういう自然のものにすごく興味出てきてる」

3) 【友人・家族との新たな関係の構築】

① 〈事業を通じた新たな友人との関係構築と知識の獲得〉

高齢男性は、専門のガイドによるコース周辺の自然についての話や、自然に詳しい参加者から話を聞くことによって、自然に関する知識を習得していた。また、コミュニケーションをとることで、参加者同士の交流だけではなく、親しい関係の構築にも繋がり、参加継続の要因となっていた。

「一緒に行ってる人たちで割と詳しい人たちがいるので、花とか、木の名前とか教えてくれる」

「みんなで歩くのが楽しいね。友人とか交流も増える」

② 〈家族の後押しと家族関係の再構築〉

高齢男性の健康づくり事業への参加には一緒に参加する妻の存在や、家族からのサポートがあり、参加することを家族が快く捉え、後押ししていることも、参加継続の要因となっていた。

「いつも（女房と）二人で来ているんだ」

「今も現役で仕事しているが、二人の子供が手伝ってるから、行って来いということだ」

たことから、健康のために運動を行っているだけではなく、退職後の生活を有意義にするために参加していることが考えられる。

また、本研究における高齢男性は健康づくり事業への参加以前から歩くことや自然の中で体を動かすことに興味関心が高く、それらの意欲を満たすということから健康づくり事業への参加に至っていた。特にクアオルト健康ウォーキングは約2時間、里山をウォーキングする内容であり、ある程度の体力や歩行能力が必要であるが、高齢男性の中には登山経験者も多く、事業内容的にも親しみやすく、挑戦しやすい健康づくり事業であったことが考えられる。

さらに、本研究における高齢男性は、同じ登山サークルに所属している信頼のおける友人からの誘いや事業に参加経験のある配偶者、事業担当保健師からの直接的な誘いによって健康づくり事業への参加に至っていた。地域の知人や仲の良い人の存在は、家から出て何かに参加しようとするきっかけをもたらす⁸⁾といわれており、友人という親しい関係にある人がいることによって、気楽に健康づくり事業へ参加できるきっかけに繋がったと考えられる。また、高齢男性にとって配偶者の存在は、両者の親密性や高齢男性にとっての影響力という内的側面が強い場合には高齢男性の社会参加の要因になり得る¹³⁾とされている。本研究では、妻が事業経験者であることや、一緒に事業に参加する存在であり、両者の親密性が高く、高齢男性の事業参加への影響力は大きかったと推測される。したがって、健康づくり事業の展開において、退職後に時間に余裕ができた時期を捉えた男性へのアプローチの必要性や、健康づくり事業へ参加している高齢男性の友人や配偶者を介して間接的に周知や声掛けを行うことが、高齢男性の健康づくり事業への参加のきっかけとして必要であることが示唆された。

2. 高齢男性の健康づくり事業への継続参加の要因

本研究より、市町村における健康づくり事業に継続参加している高齢男性の健康づくり事業への継続参加の要因として、【参加しやすく親しみやすい事業システム】【事業参加による課題の達成感】【友人・家族との新たな関係の構築】が抽出された。

III. 考 察

1. 高齢男性の健康づくり事業への参加のきっかけ

本研究より、市町村における健康づくり事業に継続参加している高齢男性の健康づくり事業への参加のきっかけとして、【退職を契機とした自己の課題の明確化】【登山経験や運動習慣の存在】【情報の想起と影響力のある人からの誘い】が抽出された。

本研究における高齢男性は、退職を契機として自身で自己の健康課題を認識し、運動の必要性を感じたことから健康づくり事業への参加に至っていた。退職によって心身ともに余裕が生まれたことにより、退職以前は手が回らなかったことへ挑戦する時間ができたことも参加のきっかけとなったと考えられる。高齢男性は、退職後も生活リズムを変えたくないという思いや、人との交流の大切さや必要性を実感することで、参加に至ってい

運動継続においては、自己のペースで運動を行えることが運動の継続要因として示されている¹⁷⁾。クアオルト健康ウォーキングは、事前予約の必要性がないことやほぼ毎日事業が実施されていることが特徴である。よって、高齢男性は面倒な手間がかからず、自分のペースで気兼ねなく事業に参加できることができおり、さらにその気楽さが継続参加を後押ししていると考えられる。さらに、クアオルト健康ウォーキング事業では、毎日実施しているが故のマンネリ化を防ぐため、ウォーキングコースを複数設け、前日とコースが被らないような工夫やウォーキング終了時に参加者が達成感を感じるような運動負荷を考えてコースを選定するなど、参加者が毎日楽しく参加できるような事業内容やシステムの工夫がされており、飽きの来ない事業内容であることも高齢男性の健康づくり事業への継続参加の要因であると考えられる。

また、本研究における高齢男性は、退職によって仕事という役割を終えたことで日々の生きがいを感じる事が少なくなっているのに対し、「健康」に価値を見出していた。女性はサークル活動をきっかけに対人交際を進展させていくなど対人関係志向性が強いのにに対し、男性は、相対的に課題志向性が強く、¹⁴⁾目的が漠然とした活動には参加しにくい傾向にある¹⁵⁾ことが示されており、本研究における高齢男性も、運動による心身の好成果を感じることや生きがいづくり、閉じこもり防止など目的達成のために健康づくり事業に参加していたことが示された。これは、高齢男性の介護予防事業への継続参加の要因の研究結果とも一致しており¹⁶⁾、健康づくり事業においても、高齢男性は課題志向性が強く、目的が明確な活動に参加する傾向があるという特徴が示されたといえる。同時に、参加によって自身の参加目的や課題が達成されることが継続の要因でもあると考えられる。したがって、健康づくり事業において高齢男性の継続的な参加を期待する際は、事業の目的や効果を明確にすることと、参加者個々の課題を把握し、達成されるような関りが重要であると考えられる。

加えて、高齢期は定年退職、子供の独立、友人や配偶者との離別・死別など多くの「喪失」を経験するようになる一方で、高齢期における人間関係には、これまでの人間関係のいっそうの継続と、経験する新たな「喪失」を埋め合わせる、新たな

親密な人間関係を作り出す必要がある¹⁸⁾とされている。本研究における高齢男性も事業参加を通じて新たな友人関係の構築や、家族関係の再構築を行っていた。高齢男性にとって新たな人間関係の形成や家族関係の再構築は、精神の安定や生活の充実感につながっており、そのことが健康づくり事業への継続参加に影響を与えていたと考える。以上のことより、高齢男性が健康づくり事業へ継続して参加するためには、自身の事業参加の目的や理由を満たすもの、事業参加による効果が実感し、それらが高齢男性の思いを充足することができる内容であることが、課題志向型である高齢男性の健康づくり事業への継続的な参加につながることが示唆された。また、男性が中心となっている事業や男性が企画に加わっている事業では男性の参加者が多くなる¹⁹⁾といわれており、企画の段階から高齢男性の意見を取り入れることや参加者を男性に限定した企画を提案していくことで、より一層、高齢男性の参加に繋がると感じる。さらに、事業内容についてはインタビューの中で、事業内容の発展性を求める声も聞かれたことから、同じ事業内容を継続し続けるのではなく、事業を展開しながら、適宜参加者の要望を取り込むことや、新たな企画を考案していくことも、参加者が楽しみながら継続して参加するためには必要であると考えられる。

3. カテゴリの構造と地域看護活動への示唆

本研究の結果より、高齢男性が健康づくり事業に参加するきっかけと参加継続の要因として、【登山経験や運動習慣の存在】【退職を契機とした自己の課題の明確化】という高齢男性の内面的動機付けと、【情報の想起と影響力のある人からの誘い】という外面的動機付けの2つによって健康づくり事業への参加が成り立つこと、そして【参加しやすく親しみやすい事業システム】であることが高齢男性の継続参加を後押しし、さらに活動を重ねることで見出せる、【事業参加による課題の達成感】【友人・家族との新たな関係の構築】が継続参加を確固たるものにするというカテゴリの構造が見出された。

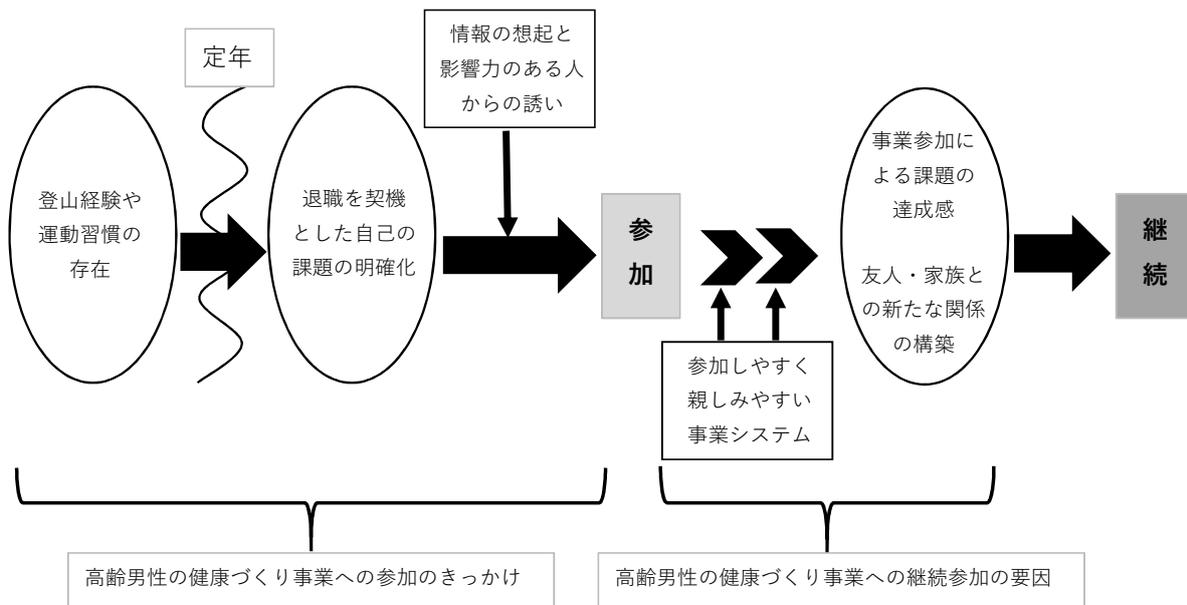


図1 カテゴリの構造化

これまで、地域の保健事業は地域特性を活かしたもののや住民の地域への愛着感に着目して構成されるものが多く、先行研究からも就労していない高齢者は、地域愛着感が高まることで地域活動への参加が促進され、それにより孤独感が低減することが示唆されている²⁰⁾。しかしながら、本研究における対象者の3割以上が市外からの参加者であった。これはクアオルト健康ウォーキング事業の特徴である、居住地域に関係なく誰でも参加できる内容であったことが参加者の気楽さや気兼ねのなさにつながり、参加を後押ししたと考えられる。よって、健康づくり事業においては地域の資源をうまく活用しながらも、参加者を居住地域の住民と限定しないなど、地域性にとらわれず誰もが参加しやすい内容とすることが参加者の広がりにつながるものと考えられる。

また、介護予防事業への参加者はもともと運動習慣がない者が多いことが明らかになっているが¹⁶⁾、本研究においては登山経験や運動習慣があることが参加のきっかけとして挙げられた。これは、介護予防事業は要介護リスクが高い高齢者に向けた事業である一方で、健康づくり事業は自身の健康増進を目的としたものであり、元来より健康意識が高い人が多く参加する事業であることが違いとして考えられる。つまり、運動習慣を有することは、健康づくり事業ならではの参加要因であることが示唆される。さらに、運動習慣の形成

においては中年期における運動習慣は老年期の運動習慣を予測する強力な因子であることが明らかにされている²¹⁾。以上より、高齢男性の健康づくり事業への参加促進においては、企業等と協同し健康経営の一環として健康づくり事業へ参加してもらうなど、定年前の向老期・中年期世代からの働きかけを行うことが有効であることが示唆された。

IV. 本研究の限界と課題

本研究は、調査地域を限定し、特定の健康づくり事業に参加していた高齢男性を対象とした研究方法であることから、本研究結果を他の地域にそのまま適用することはできない。今後は、様々な地域及び健康づくり事業においても研究を継続していくことと、本研究より見出された結果の検証をしていくことが課題である。

付 記

本稿は対象者11名のうち2名についてIRがデータ収集を行い、山形県立保健医療大学看護学科2017年度卒業論文としてまとめている。CSはフィールド調整、他9名のデータ収集、分析、草稿の作成を行った。MSは分析、草稿全体への助言を行った。なお、全ての著者は最終原稿をよみ承認した。

謝 辞

本研究を行うにあたり、快く調査にご協力くださいました高齢男性の皆様、上山市クアオルト推進室の皆様へ深く感謝申し上げます。

なお、本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。

文 献

- 1) 厚生労働省. 健康日本 21 (第 2 次).
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kenkouippon21.html (令和元年 11 月 10 日閲覧)
- 2) 前川海, 河野あゆみ, 池田直隆, 村尾空見子, 佐々木志奈. 男性高齢者における地域サロンへの参加と地域ネットワークの関連. 保健師ジャーナル. 2019; 75(6): 506-512.
- 3) 岸玲子, 堀川尚子. 高齢者の早期死亡ならびに身体機能に及ぼす社会的サポートネットワークの役割—内外の研究動向と今後の課題. 日本公衆衛生雑誌. 2004; 51: 79-93.
- 4) 渕野由夏, 溝上哲也, 徳井教考. 地域住民のライフスタイルと精神健康度との関連. 日本公衆衛生雑誌. 2003; 50: 303-313.
- 5) 大久保豪, 齋藤民, 李賢情, 吉江悟, 和久井君江, 甲斐一郎. 介護予防事業への男性参加に関連する事業要因の予備的検討—介護予防事業事例の検討から. 日本公衆衛生雑誌. 2005; 52(12): 1050-1058
- 6) 上山市役所. 上山市ホームページ. <https://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/soshiki/6/km201300498.html> (令和元年 11 月 15 日閲覧)
- 7) 小関信行. クアオルト健康ウォーキングによる健康寿命の延伸—日本型クアオルト (健康保養地) を目指す山形県上山市の事例と全国展開—. 介護予防・健康づくり. 2019; 6(1): 34-38
- 8) 高橋ちづみ, 後藤順子. 自然環境を活かした健康づくりの活性化をめざして 上山市のクアオルト健康ウォーキング. 保健師ジャーナル. 2016; 72(9): 740-745.
- 9) かみのやま温泉クアオルトスタイル. 上山市温泉クアオルト協議会
<http://www.city.kaminoyama.yamagata.jp/site/>

kurort/kuaoruto-top.html (令和元年 11 月 15 日閲覧)

- 10) 平成 30 年山形県高齢社会関係データ集. 山形県健康福祉部健康長寿推進課. <https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/090002/koureisyakaidatesyuu/H30datesyuu.pdf> (令和元年 11 月 15 日閲覧)
- 11) 上山市暮らしのガイドブック 2017 保存版. 上山市株式会社サイネックス. 2017; 3-21
- 12) グレグ美鈴. 質的記述的研究 よくわかる質的研究の進め方・まとめ方 看護研究の駅図パートをめざして. 東京: 医歯薬出版; 2007. p. 54-72
- 13) 大友聡, 齋藤美華. 定年退職後の高齢男性の社会参加の要因についての文献検討. 山形保健医療研究. 2018; 21: 11-19
- 14) 湯田彰夫, 浅井千秋. 地域コミュニティセンターを拠点とした高齢者の対人関係について. 老年社会科学. 1989; 11: 64-83
- 15) 百瀬由美子, 麻原きよみ, 大久保功子. 小地域単位の住民主体による高齢者健康増進活動の評価—参加者の主観的効果を評価指標として—. 日本地域看護学会誌. 2001; 3(1): 46-51
- 16) 小野寺紘平, 齋藤美華. 高齢男性の介護予防事業への参加のきっかけと自主的な地域活動への継続参加の要因に関する研究. 東北医療保険学科紀要. 2008; 17(2): 107-116
- 17) 橋本公雄, 齋藤篤司. 運動継続の心理学—快適自己ペースとポジティブ感情—. 東京: 福村出版株式会社; 2015. p. 87-120
- 18) 李義昭. 高齢期における人間関係の再構築. 追手門経済論集. 2007; 42(1), 164-182
- 19) 渕野由夏, 溝上哲也, 徳井教考. 地域住民のライフスタイルと精神健康度との関連. 日本公衆衛生雑誌. 2003; 50(4): 303-313
- 20) 和秀俊, 遠藤伸太郎, 西村昌記. 高年者の地域愛着感とボランティア参加, 孤独感の関係. 老年社会科学. 2016; 38(2): 231
- 21) Kozakai R, Ando F, Kim H. Y., Rantanen T, Shimokata H. Regular exercise history as a predictor of exercise in community-dwelling older Japanese people. The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine, 2012; 1(1): 167-174

要 旨

山形県上山市で実施されているクアオルト健康ウォーキングに参加している 65 歳以上の高齢男性 11 名を対象に高齢男性が事業へ参加するきっかけと継続要因を質的に明らかにすることを目的とした。データ収集の具体的な方法は、インタビューを主体とし、得られたデータは質的に分析した。高齢男性が健康づくり事業へ参加するきっかけは、3つのカテゴリ〔退職を契機とした自己の課題の明確化〕〔登山経験や運動習慣の存在〕〔情報の想起と影響力のある人からの誘い〕が抽出された。男性高齢者が健康づくり事業に継続して参加する要因は、3つのカテゴリ〔参加しやすく親しみやすい事業システム〕〔事業参加による課題の達成感〕〔友人・家族との新たな関係の構築〕が抽出された。以上より、高齢男性の健康づくり事業への参加を促す際には、地域性にとらわれず誰もが参加しやすい事業内容であることの重要性が確認されたとともに、向老期世代から働きかけの必要性が示唆された。

キーワード： 高齢男性　クアオルト　健康づくり事業　参加要因　継続要因

