

「地域活性化を目的とした要介助者向け運動教室の実践」プロジェクト

代表者	石崎聡之【教授】(工学部 情報工学科)
構成員	浜野学(工学部 電子工学科)

■プロジェクトの概要

本研究グループは2014年より地域高齢者の健康維持増進事業を推進し、継続的な運動教室の参加が高齢者の体力を向上させることを報告してきた。また、COVID-19の流行時には、Zoomを用いた遠隔型運動教室を開催したが、参加者へのアンケートから、参加者間の会話などの交流が運動継続の大きな要因であることが分かっている。今年度は「要介護の高齢者」を対象として、これまでの知見を還元し、“社会的フレイル予防 × 世代間交流 × 学生参画モデル”の実践を行った。

対象年齢が平均87.2歳とかなり高齢であったため、運動教室には十分な配慮が必要であることが分かった。運動後の会話では多くの高齢者が学生との交流を楽しんでいた。アンケート結果から、世代間交流による心理的活性が生じた可能性が示唆された。

■地域志向(COC)活動助成プロジェクトの成果

【教育】

過去に本プロジェクト(PJ)代表者が実施してきた運動教室では、参加者(高齢者)からの“学生との交流”を要望する声が多かった。そのため、PJ実施のために数名の学生サポートを導入してきた。

本PJでは5名の男子学生を運動教室のサポート役として参加して貰った。対象が後期高齢者(75歳以上)のみならず、超高齢者(90歳以上)も多く参加していたことから事前に十分な打合せを行った。参加学生は最初は緊張していたが、徐々にコミュニケーションを取ることができるようになり、大きな成長の場になった。

【研究】

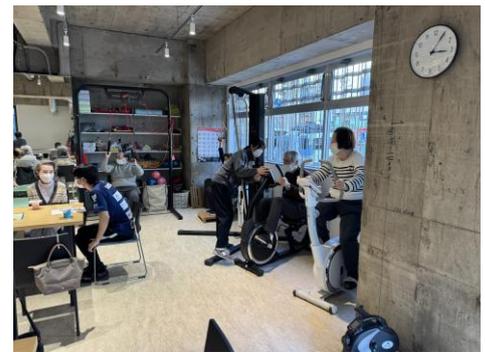
品川区近郊に在住し、リハビリフィットネスリふり品川店に通所する高齢者にアンケート調査等の協力を依頼した。対象者は週に1～2回の頻度で介護予防サービスを受けており、男女29名(男性6名、女性23名)、平均87.2歳(78-97歳)だった。計画当初は研究代表者が運動教室を実施する予定だったが、施設運営の関係により、運営サポートに行くこととした。約50分の運動教室後、各々が補足トレーニングを行っている間、参加学生が高齢者に声を掛け、コミュニケーションを取って貰った。帰宅前に高齢者に運動教室・世代間交流などの項目についてのアンケート(5件法)と自由記述の感想を求めた。一方、参加学生にも類似したアンケートを実施した。

【社会貢献】

2025年には団塊の世代が全て後期高齢者となり、超高齢社会が一層進行する。健康寿命の延伸には身体機能の維持だけでなく、社会的つながりの確保が不可欠である。本PJは、品川区近郊の通所高齢者を対象に、学生参画型の運動教室支援と世代間交流を実践した点に大きな地域的意義がある。アンケート結果からは、交流が「元気をもらえた」「また会いたい」といった情緒的活性や継続意欲につながる可能性が示された。本モデルは、地域資源である大学生の力を活用し、要介護高齢者の孤立予防や生きがい創出に寄与するものであり、地域包括ケアの一端を担う実践的枠組みとして他地域への展開も期待される。



【キャプション】運動教室の様子



【キャプション】補足トレーニング



【キャプション】高齢者と学生の交流

主なトピックス

参加者(高齢者)のアンケート結果

質問	Mean	SD
今日の運動教室は楽しかった。	4.3	1.1
今日の運動の強さはちょうど良かった。	4.3	0.9
また参加したいと思う。	4.6	0.7
若い学生と触れあえて楽しかった。	4.6	0.7
学生と話すことで元気をもらえた。	4.7	0.5
学生との交流は良い刺激になった。	4.6	0.6
今日の活動で人とのつながりを感じた。	4.5	0.8
今日の活動後、気持ちが明るくなった。	4.6	0.7
学生とまた会いたいと思う。	4.8	0.5
学生との交流は、日常生活の楽しみにつながると思う。	4.6	0.6
こうした交流は健康に良いと思う。	4.8	0.4

※ 5:とてもそう思う、4:ややそう思う、3:どちらでもない、
2:あまりそう思わない、1:全くそう思わない



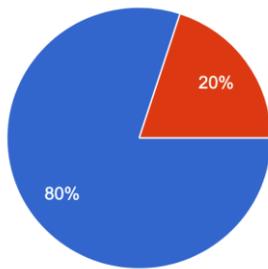
【キャプション】アンケート実施の様子(文字が書きにくい対象者には代筆して記入)

「学生との交流で印象に残ったことがあれば教えてください。」
(自由記述)

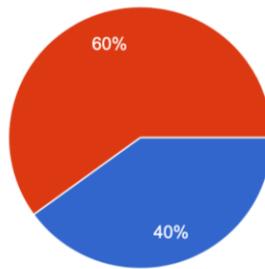
回答1	今日は沢山の学生と交流が出来て楽しかったです。ありがとうございました。
回答2	私は二人の息子を育て上げ、男の子大好きなおばあさんです。今日は龍君に逢えて、とても、とても幸せでした。感謝しています。元気をいただきました。有り難うございました♡
回答3	気持ちが若くなりました。
回答4	楽しいと思った。
回答5	真面目に物を考える学生に会えて良かった。
回答6	若さを表面に活動して欲しい気分が若々しくなる。
回答7	ちょっと変わった考えが浮かぶ。
回答8	楽しかった。
回答9	楽しいので続けたい楽しい時間を過ごしました。
回答10	楽しく過ごせました。また交流ができればと思います。
回答11	家では男の人がいないので、一寸変わった雰囲気の良い思い出です。
回答12	学生と話せて楽しかった。
回答13	孫と接しているようで楽しかったです

■ サポート学生のアンケート結果

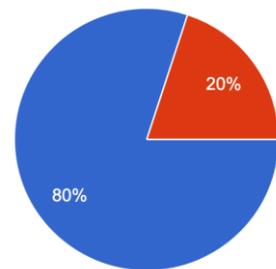
Q 今日の活動は有意義だった。 Q 高齢者との交流は楽しかった。



Q 高齢者への理解が深まった。



Q 高齢者の身体的・心理的特徴について学びがあった。



● とてもそう思う
● ややそう思う
● どちらでもない
● あまりそう思わない
● 全くそう思わない

Q 自分の行動で改善点や工夫すべき点があれば教えてください。

- ・年齢が離れている分、話の話題など、難しい部分もあったので、そんな中でも盛り上がるような、楽しめるような話題の提供ができればよかった。
- ・最初慣れるまで表情が固かったため次回参加する機会があれば今回の経験を生かして上手くやりたい。
- ・すぐに心を開いてくれる方とそうでない人がいたので距離感を合わせるのが難しかったです。なのでその人に合った距離感の掴み方をもっと上手になりたいと思った。
- ・補聴器を着けた方とお話する時に、もっとハキハキ喋った方が良いと感じた。(語尾までしっかり)
- ・複数人を巻き込んでお話をすればもっと交流を深められたと思う。
- ・もっと笑顔で接するべきだった

Q 今後どのような活動をしてみたいですか？

- ・高齢者の方も楽しんでくれたので、またこのような交流も増やしたい。
- ・今回のように社会貢献できることがあれば積極的に参加したい。
- ・今の所これがやってみたいとかは思い浮かばないが、今回のように自分がやった事ないことにどんどん取り組んで行きたいと思った。
- ・決まったテーマについて年配の方のお話や考えをもっと聞けるような活動をしていきたい。