

地域におけるレクリエーション活動の一つである高齢者の旅行の現状と課題

Current status and problems with travel, a regional recreational activity, among the elderly

古市 孝義¹, 金 美辰²

¹北翔大学生涯スポーツ学部, ²大妻女子大学人間関係学部

Takayoshi Furuichi¹ and Kim Mijin²

¹School of Lifelong Sports, Hokusho University

23 Bunkyodai, Ebetsu-city, Hokkaido, 069-8511 Japan

²Faculty of Human Relations, Otsuma Women's University

2-7-1 Karakida, Tama-city, Tokyo, 206-8540 Japan

キーワード：地域，高齢者，旅行

Key words : Region, The elderly, Travel

抄録

〈目的〉本研究では、高齢者の余暇活動に関する現状を把握し、地域におけるレクリエーションの一つとしての旅行の効果や課題を見出すことを目的とした。〈方法〉医学中央雑誌にて「在宅高齢者」「余暇活動」のキーワードと、「在宅高齢者」と「旅行」のキーワードで同様の条件で検索し分析を行った。〈結果〉レクリエーションには人間性の回復が最終的な目標であることがわかった。高齢者の旅行に関しては、旅行への参加者は旅行に対して身体機能の維持や向上を目的としているわけではなく、純粋に食事、観光、外出の機会を楽しみに参加していることがわかった。高齢者にとって旅行は生きがいを感じる行為の一つであった。〈考察〉レクリエーションは高齢者の人間性を回復するために重要なものとされており、高齢者の新しい人間関係を構築するためにも重要な役割を担っている。地域におけるレクリエーション活動の一つである旅行を通して、地域のボランティアとつながり、新たな人間関係を構築し、より充実した地域生活を営むことができるような支援が求められると考えられる。

1. はじめに

令和2年度高齢者白書によると、日本の総人口は令和1年10月1日現在1億2,617人と総人口に占める65歳以上人口の割合が28.4%を占める。前期高齢者人口は13.8%、後期高齢者人口は14.7%となり、令和47年には約2.6人に1人が65歳以上、約3.9人に1人が75歳以上を占め、後期高齢者人口の割合が増加し続けると推計される。今後は、医療費の増大が予想され、より一層健康寿命の延伸が求められる。男女別の平均寿命は、男性80.8歳、女性87.14歳であり、健康寿命は男性72.14歳、女性74.97歳と、それぞれ平成22年(2010)年と比べて延伸している(平成22年→平成28年：男性1.72年、女性1.17年)。さらに、同期間における健康寿命の伸びは、平均寿命の伸び(平成22年→平成28年：男性1.43年、女性0.84年)を上

回っている^[1]。我が国は超高齢社会の真只中であり、さらなる高齢化の延伸を前に高齢者のストレスの軽減と、QOLの向上や社会参加の機会を増やすことが高齢者の社会的活動への参加の増加と健康寿命の延伸に重要なことである。

健康寿命を都道府県別にみると、山梨県は男性が平成11年以降常に10位以内で、女性も平成11年以降継続して10位以内に入っており、他県に比べて継続して健康寿命が長い都道府県として常に上位に位置している^[2]。山梨県の健康寿命が安定的な位置を占める理由に、山梨県には無尽文化という文化が存在していることが考えられる。無尽文化には宗教的組織、社会的組織、経済的組織、小地域コミュニティ的組織といった様々な種類が存在している。無尽文化には無尽会といった会合が存在している。無尽会はそれぞれに相互扶助的

な役割を担っている。この無尽会を通して地域への会合に参加する機会が増えることで運動をする機会となり、会合の人との交流が図られている。無尽会には情報交換や地域住民間での信頼性の確保、経済波及効果が認められている。現在は飲食無尽、旅行無尽、積立無尽といった会員同士の交流を目的とした無尽会が多く存在している^[3]。このような地域の文化を通じたインフォーマルな繋がりが健康寿命の延伸に必要であると考えられる。健康寿命の延伸には、生活習慣や環境といった要因が複合的に絡み合うため一概に「無尽文化」の影響が健康寿命の延伸の要因として語ることはできないが、一定の効果が現れている取り組みを参考にしながら、様々な取り組みを開発していくことが必要だと考える。このような取り組みを行うことが伸び続ける医療費の増大と高齢者の介護に対する一助となると考えられる。

今後の健康寿命の延伸を図るには、山梨県で実施されているような地域における取り組みが求められるが、現在の高齢者に関する活動は施設内で行うレクリエーションが主流となっている現状にある。地域住民と交流しながら施設の外で普段とは違う景色を見たり、四季を体で感じたり等の地域と連携を図った施設外でのレクリエーションは、高齢者のQOL向上に効果をもたらしている。しかしながら地域におけるレクリエーションの実施には様々な地域資源が求められる。そこで、山梨県の旅行無尽のように地域資源の影響を受けにくいと考えられる、高齢者の旅行に関して考察していく（本論文では外出レクリエーションも含み検討していく）。観光庁の「自分で旅行会社に旅行を申し込んだ人」と、「障害のある人とその同行者」を対象とした「旅行の効果」に関する調査で、旅行の効果は「健康や体調管理に対する意識・意欲」69%、「移動や外出に対する自信」72%のそれぞれに効果があることを示しており、旅行を通して心身共に効果が表れることが報告されている。同調査の旅行の効果に関する質問項目では、「健康増進効果に期待できる・やや期待できる」が81%と健

康増進に期待が持たれていた。旅行経験が心にもたらす変化として「健康や体調管理」「リハビリテーション・運動意欲の向上」が挙げられた。旅行参加者は「人や景色を観ることが良い刺激になって気持ちが明るくなる」「リハビリに励めるようになった」と肯定的な影響がみられた。同時に旅行に出かけることで、旅行者の積極性や前向きな気持ちが上昇することが報告される^[4]。このように旅行による心身両面への影響は、地域在住高齢者への健康に効果的であることが期待できる。そこで本研究では、我が国における様々な余暇活動に関する現状を把握し、外出を伴う余暇活動の効果や課題を見出し、方法や取り組みに関する示唆を得ることを目的とする。

2. 方法

医学中央雑誌にて「在宅高齢者」「余暇活動」のキーワードとし、会議録を除いた原著論文のみを検索した。検索結果として32件の文献の中から、該当論文以外のリハビリテーションの内容などを除外した。その結果、本研究の目的に合致した文献は10件であった。また、山梨県の無尽旅行のように地域資源に影響されずに行える地域におけるレクリエーション活動の一つである旅行が高齢者に及ぼす影響を分析するため「在宅高齢者」「旅行」のキーワードで同様の条件で検索を行った。その結果、6件の文献から内容が重複している1件を除き、5件を分析対象とした。両検索結果の論文ともに本研究の目的に合致した論文を読み進め共同研究者間で文献の分類を行い、余暇活動と在宅高齢者の旅行のあり方を検討した。

医学中央雑誌による検索の結果、余暇活動の効果とQOL向上に関する論文として本調査に関する研究32件を抽出し本研究の目的に従い抽出した対象文献は11件であった（表1）。同時に、在宅高齢者に対する旅行の効果に関する論文を分析した。分析対象は5件の論文を対象とした（表2）。なお、文献分類に関しては共同研究者間で確認を行いながら分類した。

表.1 文献検索結果

No.	テーマ	著者	発行年	概要
1	在宅高齢者のフットケアニーズとケア	姫野稔子	2018	多様性が際立つ高齢者それぞれの足部の実態がどのようなものか、足部の実態が立位バランスや転倒経験に何らかの関連があるかを目的に行った。そこから立位バランスや転倒に関連が見られた足部の実態を改善するフットケアプログラムを検討し介入研究を行った。介入により足部の形態・機能、立位バランスや歩行能力を向上させることが明らかになり、フットケアプログラムは足部の実態のみならず、介護予防やADLの維持が期待できることが示唆された。
2	高齢者の歩行に対するふまねつを用いた段階的二重課題プログラムの効果	横川吉晴・三好圭・西沢公美・西川良太・甲斐一郎	2017	二重課題トレーニングにつま先立ち動作課題を追加した3段階二重課題プログラムが高齢者の運動機能に与える効果を検討した。郡内比較で4つの指標に差を認め、変化量の比較で、歩行速度、筋力、バランスの差を認めた。二重課題プログラムと比べて3段階二重課題プログラムでは歩行速度やバランスを改善・維持する傾向が認められた。
3	多因子プログラムで構成する転倒骨折予防実践講座が在宅高齢者の体力に及ぼす影響-都心部で開催したPeople-Centered事業における実践報告-	入江由香子・亀井智子・梶井文子・杉本知子・糸井和佳・山本由子・千由良綾子・小坂井留美	2015	多因子介入プログラムである転倒骨折予防実践講座が在宅高齢者のTinetti assessment test(TAT)などの体力に及ぼす影響を検討することを目的とし、対応のあるt検定の結果、TATのバランスは、講座参加時と比べ12週後に有意に上昇し、同時にTATの合計及び閉眼片足立ちもそれぞれ有意に増加した。TATの歩行、握力、10m歩行時間は変化しなかった。これらのことから、本講座は、バランス能力の向上に有用な可能性があると考えられた。
4	介護予防運動「お元気ちゃんしゃん体操」の効果	稲垣淳・桜井礼子・平野互 他	2012	大分市と協力して2005年に介護予防運動「お元気ちゃんしゃん体操」(OSST)を開発した。本研究には64歳~90歳の130名の在宅高齢者が参加した。3ヶ月のプログラムは高齢者サロンでのOSST、健康相談、健康に関する講義、自宅でのOSSTであった。この期間の前後に運動機能を測定し、自覚した身体的および精神的な変化に関する質問紙調査を配布した。ほとんどの被験者が身体的および心理的に望ましい変化を報告した。OSSTは運動機能や心理面の改善の点で他の介護予防運動と同程度有効であった。さらに柔軟性や平衡性を高めるために改善が必要であるが、OSSTは安全性、継続可能性、効果の点から高齢者に相応しい運動であると考えられる。
5	音楽療法が高齢者へ及ぼす影響:総合プログラムからの検討	澤田悦子・新川貴紀・福田道代・武田秀勝	2011	要介護予防の積極的な支援として地域に生活する高齢者の健康作りとQOL向上を図る支援プログラムの構築を目的とし、在宅高齢者へ集団での能動的活動と受動的活動に視点をおき、総合プログラムの活用を検討した。音楽療法実施後の心理的指標では、快感情やリラックス感を促し、不安感の減少がみられた。今後は、総合プログラムでの能動的活動、受動的活動の配分、設定をどのように行うか、さらに検討することが必要である。
6	多施設で実施した集団運動による介護予防トレーニング(せらばん体操)の効果-ハイリスク、予防給付、および要介護高齢者での比較-	山田拓実・吉田弥央	2010	集団運動による介護予防運動の機能向上トレーニングを多施設で実施し、運動機能、HRQOL及び生活機能に与える効果をハイリスク、予防給付および要介護高齢者と比較検討した。ハイリスク高齢者75名、予防給付高齢者122名および要介護高齢者89名を対象とした。トレーニングチューブを利用したレジスタンストレーニング、柔軟性、およびバランストレーニングから成る集団運動を在宅高齢者通所サービスセンター10カ所週2回の頻度で3か月間実施した。すべての群で最大歩行速度、最大1歩幅、Functuonak Reach Test, Timed up and Go Test、膝伸展筋力、およびSF-8において、有意な向上がみられた。最大歩行速度と膝伸展筋力の改善量はハイリスク高齢者で予防給付高齢者に比べ有意に大きかった。老研式活動指標は要介護高齢者のみ有意な改善が見られた。
7	高齢者に対するステップ運動の有効性	坂井智明	2009	高齢者に対し、プラスチック製の足裏マッサージ器を用いたステップ運動とウォーキングを12週間実践させた結果、運動強度はウォーキングがステップ運動に比べて有意に高かったが、その効果は同等であった。よって中等度から高強度運動が困難な高齢者にとって有効な運動方法になる可能性が示唆された。また、運動に必要な経費はごくわずかであり、今後の広まりが期待できる運動であることが示唆された。
8	プールを併設した介護施設のデイサービスを利用している在宅高齢者の現状-利用の目的と継続性より-	安藤純子・讚井真理・森川千鶴子	2007	在宅高齢者のデイサービスにプールや温泉など、地域性の高いサービスを組み込み、介護予防に貢献している介護事業所がある。デイサービスの利用者は圧倒的に女性が多く、またサービスを利用する動機は、自分の意思より家族からの勧誘で参加する者が多かった。利用当初は、運動のため、リハビリといった目的であったが、サービスを継続するうちに、施設利用の満足だけでなく高齢者は「顔なじみの利用者に会える」といった生き生きと活気に、生きている張り合いを見つけていた。一方介護者は高齢者の精神的側面への援助を求めており、このデイサービスを利用することが、両者の満足感に繋がっていた。
9	在宅高齢者に対する転倒予防プログラムの検討-一定頻度プログラムの適応-	井口茂・松坂誠應・陣野紀代美	2007	転倒骨折予防教室の参加者385名を対象に介入プログラムの効果と転倒予防の適応となる要因について検討した。週2回6ヶ月間の介入のげっか、簡易版Geriatric Deression Scaleは有意に低下し、椅子起立時間、6M歩行で有意に向上した。転倒数の減少に関わる要因として、年齢70歳以上、腰痛あり、服薬数3つ以上、転倒経験あり、転倒リスク数3以上、FallEfficacyScaleの得点29点以下で有意差が認められた。低頻度の運動プログラムでも地域高齢者の身体機能の維持・向上への効果に寄与できることが示唆され、参加者の転倒要因を考慮することが重要である。
10	レクリエーションが入院生活の質に及ぼす影響に関する一考察	佐藤洋	2019	本研究は、レクリエーションの提供が、入院生活の質に与える影響について明らかにすることを目的として行った。対象は、筋ジストロフィー患者の10名を対象とした。人を対象とした非侵襲的な質的研究で行い、WHOQOL法とSD法を用いて調査を行った。結果1.月に1回、計2回のレクリエーション活動で、入院生活の質に影響を及ぼさない。2.レクリエーション活動直後は、活動に対して肯定的な印象評価を抱きやすい。3.筋ジストロフィー患者がレクリエーションを実践することで、快表情の表出や他患者とのコミュニケーション増幅につながり、一定の気分転換や患者同士の交流が期待できる。患者より次回のレクリエーション開催を期待する発言が聞かれたことは、レクリエーションがある程度、研究対象者の気分転換の一種になっていたと想定される。
11	在宅高齢者に対する能動的音楽療法の長期継続実施が認知機能と感情に及ぼす改善効果	関谷正子・磯田公子	2005	65歳以上の健康な在宅高齢者を対象に集団による能動的音楽療法を長期に継続して行い、認知機能と感情に及ぼす効果を測定し、QOLの向上に役立つかを検討することを目的とした。在宅高齢者10名を能動的音楽療法の対象とした。同じく在宅高齢者5名を音楽療法を行わない対照グループとした。認知機能の指標としてMMSEを1回目に15回目に測定した。心理実験指標の測定に、MCL-S.1を使用し、毎回の音楽療法実施群と対照群の開始時と終了時に測定した。音楽療法実施群のMMSE合計得点は1回目比べて音楽療法最終回に有意な改善が認められた。MCL-S.1によって測定した音楽療法実施群では、毎回の音楽療法実施に快感情とリラックス感得点に有意な上昇が見られた。不安感得点は音楽療法実施群でのみ毎回の終了後に有意な低下が見られた。これに対し、対照

表.2 文献検索結果

No.	テーマ	著者	発行年	概要
1	都市郊外在宅高齢者における楽しみと生きがいの実態とその三年後生存との関連	星旦二・長谷川明弘・櫻井尚子・藤原佳典	2017	楽しみ生き甲斐として最も多く選択されたのは、趣味活動であり、次いで旅行、運動の順であった。楽しみと生きがいが生存を統計学的に有意に維持させることと関連していた。
2	地域高齢者の活動指向性に影響を及ぼす要因および実際の社会活動との関連	井戸正代・川上憲人・清水弘之・岡本祥成・白井曜子	1997	男女とも、仕事のあり群でなし群に比べて有意に活動志向性とくてもんが高かったが、女性ではこの傾向は見られなかった。活動性志向性得点を従属変数とした重回帰分析では、男女ともPGCモラル得点が有意なせいの相関を示した。男性では年齢が活動志向性得点と負の相関を示した。女性では、親和志向性が正の、社会的支援の満足度が負の有意な相関を示した。
3	地域で生活する高齢者の健康への取り組み	東本裕美・岩崎弥生・石川かおり他	2008	自分の健康について「良い」と回答したものが49.2%、「ふつう」が38.5%。「よくない」が12.3%で健康について心がけていることが「ある」と答えたのは92.4%であった。また、生きがいを感じる程度については、「十分感じている」と「多少感じている」と回答した割合を合わせると、約85%にのぼった。加えて、生きがいを感じる時としては、「趣味やスポーツに熱中しているとき」「旅行に行っているとき」「友人や知人との食事、雑談しているとき」の割合が高かった。
4	在宅高齢者の身体機能向上と行動変容を促す体力づくりプログラムの検討ーホームエクササイズの継続を促すアプローチ	大澤諭樹彦・山日出樹・石川隆志・津軽山恵・野呂圭子	2007	介入前と介入後の身体機能を比較した結果、膝関節伸展筋力、股関節外転筋力、長座位前屈、最大1歩距離、TUGに有意差を認め、FRT、タンデム歩行時間、10M最大歩行速度に有意差を認めた。介入前と介入後の行動変容の比較で、運動頻度、外出への精神的抵抗感に有意差を外出頻度にも有意差を認めた。
5	長寿社会推進機構に属する高齢者に対する尿失禁実態調査結果	当日雅代・上野範子・中村弥生・藤田峯子・浅野弘明	1995	尿失禁のために生活に支障が出たと回答したものは、62人(18.5%)であった。「生活に支障あり」の比率は、男女の性差は認められなかったが、女性において加齢に伴い増加する傾向が認められた。男性では、「十分な睡眠がとれない(48.6%)」「旅行しなくなった(34.3%)」「運動しなくなった(25.7%)」「外出しなくなった(22.9%)」の順であり、女性では「旅行しなくなった(44.4%)」「重い物を持たなくなった(37.0%)」「十分な睡眠が取れない(29.6%)」「外出しなくなった(22.2%)」の順であった。

3. 分析方法

Microsoft Excel を用いて、テーマ、著者、発表年、概要について整理した。各文献の研究内容は「余暇活動の現状」について整理し、「余暇活動の効果（質の向上の現状）」を抽出し、分類と分析を行った。「在宅高齢者」と「旅行」に関しては在宅高齢者にとって旅行の意義と旅行による効果について整理を行った。

なお、本研究は先行研究のレビューを中心として行うため、引用や参考にする際には、引用元の論文の意図や目的を極力崩さないよう注意して行った。

4. レクリエーションの定義

英語の Recreation (レクリエーション) は、ラテン語の「re-create」までさかのぼることができ、原義は「re- (再び)」「create (創る)」すなわち「創り直し」ということである。Recreation の日本語直訳を「再創造」と捉えると、「再創造」→「創り直すこと・とりもどすこと」→「生活スタイルを創り直し、人間らしさをとりもどすこと」→「人間性の回復」という概念につながる^[5]。高齢者にとってレクリエーションは日々の楽しみや生活の充実に加え、人間性を回復するために日々の生活に欠かせない行為である。「人間性の回復」とは、すべての人が人間らしく、より良く生きることとされている^[6]。転倒恐怖がある在宅高齢者は日々の身体活動が低下し、座位の生活が長くなることが報告されている^[7]。身体的な影響により生活に負に影響するのである。転倒の危険性がある場合は、レクリエーションを通して身体機能の向上を目指して、人間性の回復を図る必要がある。レクリエーションの効果と QOL 向上への効果を明らかにすることは有効なことである。QOL の向上のために青木は「ADL や疾病のような具体的な健康・体力の状況が健康関連 QOL 満足度に強く影響することから、特に健康・体力状況と関連する運動実施を習慣化することが求められよう」と運動の習慣化に関する示唆がなされている^[8]。また、「男女ともに膝・腰痛状況は社会的活動状況に直接的に影響を与えるのではなく、心理的不調と健康・体力状況に影響を及ぼし、その心理的不調と健康・体力状況が社会的活動状況に影響を及ぼしていた」と身体状況が心理的に不調をきたし、社会的な活動が低下することが明らかになっている^[9]。身体機能の向上は直接的に心身の機能に影響する。

深沢らは変形性膝関節症を患った高齢者は「OA 患者は《苦痛症状》がある状況を《対処行動》をとること自体、そして《対処行動》により《趣味・役割行動》が継続できることによって《感情》を変化させながら、生活に折り合いをつけていたことが明らかになった」と身体的な障害を負っても自身で工夫しながら趣味活動や役割行動をとることで生活に向き合っていることを報告している^[10]。つまり、身体的機能の低下や障害があっても、趣味活動や余暇活動、レクリエーションなどを通して感情の変化を生み出し、安定した生活を送ることができるのである。

また、恒吉らは病気や障害などの理由により一人で外出できない者を除いた『閉じこもり』高齢者は、『非閉じこもり』高齢者より身体活動状況に変化はないが、体力的に劣っていることを報告している^[11]。閉じこもり傾向になることは高齢者の体力低下につながるということが明らかにされている。武田らは「生活習慣病の高齢者に対する生活習慣是正においては、身体に対する健康志向性の向上、いわゆる健康管理の意識を高めていくと共に、家族の協力や社会活動などによる対人関係の充実を通して心身両面において活動的なライフスタイルへ改善できる機会をより多く提供していくことが重要である」と生活習慣病の改善に関しては継続したライフスタイルの改善が求められることが報告されている^[12]。高齢者の心身に良好な影響を与えるためには、良好なライフスタイルの機会の提供が重要である。

このように良好なライフスタイルの提供や閉じこもりにならず健康な心身を維持することは QOL 向上の結果として、我が国の健康寿命の延伸を目指すために、継続したレクリエーションや余暇活動の充実が重要であると考えられる。次に余暇活動と旅行に関して検討していく。

5. 余暇活動の内容と QOL 向上への効果

秋元は「在宅高齢者の年齢、身長、体重については施設入所者と比較して有意差は認められなかった。(中略)施設入所者の身体機能は、在宅高齢者と比較して明らかに低下していた」と施設入所者と比較して在宅高齢者の身体機能は維持されている^[13]。在宅で生活していた身体機能を維持し続けるためにも継続した活動が求められる。継続した活動は必ずしも運動といった形をとる必要はな

く、古田らは外出と身体活動量の関係について外出時間が多い高齢者は起居能力、歩行能力ともに、外出時間が少ない群に比べて有意に高いことを示している。また、手腕作業についても買い物による外出頻度や、散歩や体操の機会が多い高齢者が少ない高齢者に比べて高い傾向が報告されていた^[14]。つまり、運動といった積極的な活動のみならず、外出することが高齢者の身体的健康につながるのである。

具体的に高齢者が行っているレクリエーションには在宅高齢者が自ら施設に出向きレクリエーションに参加するといった形態や、リハビリテーションの要素を含むことで利用者の生活の質の向上に取り組んでいる事例の報告がなされていた。高齢者が行う活動の一つにフットケアがある。フットケアの実施によって高齢者の足部の問題を改善することで立位バランスや歩行能力の維持・向上が期待できることを報告されている。このフットケアプログラムは足部の問題を改善することのみならず、介護予防のADLの維持が期待できることも報告されている^[15]。また、坂井は「運動強度はウォーキングがステップ運動に比べ有意に高かったが、その効果は同等であった。よって、中等度から高強度運動が困難な高齢者にとって有効な運動方法になる可能性が示唆された」とステップ運動による運動効果も検証している^[16]。下肢筋力の維持・向上のためにはフットケアプログラムと共にステップ運動等の下肢筋力向上のための運動を効果的に取り入れることが身体機能向上に効果的だと考えられる。そして横川らは、「活動能力を保持した高齢者でも、心身機能が低値の場合に二重課題歩行を行うと、歩幅、歩行速度、ケイデンスが低下する傾向にあった。機能低下傾向にある高齢者では副課題の処理のため歩行への注意配分が減り、同時に、歩行動作を維持するために緩慢な動作になると考えられた^[17]」と述べており、二重課題を行いながらの運動に性差はあり運動能力を阻害することが明らかになっているが、横川らの調査では「運動と認知の2つの課題組み合わせに加えて、筋力や姿勢制御能力を発揮させるつま先立ち動作を追加した3段階二重課題プログラムは、運動機能の一部の維持改善に寄与する可能性を示唆した」と多重課題運動をプログラムとして実施することで身体機能の強化と認知機能の向上に効果的であることが明らかになっている^[18]。また、多

重課題プログラムで効果があるプログラムを入江らは転倒骨折予防講座として在宅高齢者に効果があると報告している^[19]。また、山田らが実施する独自のプログラムによって介護予防に効果が見られ、要介護高齢者の運動機能に改善がみられることを報告している^[20]。地域や研究者が開発したレクリエーションや運動を通して身体活動、心身機能の維持向上に努めることも重要であると考えられる。澤田らは「音楽療法実施後の心理的指標では、快感情やリラックス感を促し、不安感の減少がみられた」といったように運動のみならず音楽の効果も明らかになっている^[21]。関谷らの在宅高齢者の能動的音楽療法により認知機能と感情の改善が認められるかといった研究によると「認知機能を評価するMMSEと感情を評価するMCL-S.1の測定結果から、能動的音楽療法実施群の得点は対象群の得点に比べて有意に高くなった」と音楽療法の効果について明らかにしている^[22]。能動的な音楽活動が高齢者の認知機能と感情に評価するため、他のレクリエーションなどの活動も能動的な活動が心身に良い効果を示すことが考えられる。

佐藤は対象者が好むレクリエーションを適切に行うことで日々の生活の気分転換になることを述べている^[23]。利用者が望む適切なレクリエーションの提供が重要である。坂本らは「利用者のQOLの『周囲との生き生きとした交流』、『自分らしさの表現』、『対応困難行動のコントロール』において介入群と対照群との間に有意な交互作用が確認できた。まず『周囲との生き生きとした交流』について介入群では、ベースラインから介入開始後2ヵ月の時点まで緩やかな改善傾向が認められ、その後フォローアップ期間終了時に至るまで維持されていた」と集団レクリエーションに参加することで周囲との交流に関する効果があることが報告されている^[24]。安藤らは「高齢者は同世代の人との関係を求めているともいえる。同世代同士の関係を大切に、高齢者の地域ケアをいかにその地域に根ざしたものとして、サービス提供していくかが今後の課題である」とレクリエーションを受ける者同士の関係性に言及しており地域のつながりが重要であると報告している^[25]。内田らは認知症予防講座に参加した高齢者が『周囲との生き生きとした交流』、『自分らしさの表現』、『対応困難行動のコントロール』において介入群と対照群との間に有意な交互作用が確認できた。まず『周

困との生き生きとした交流』について介入群では、ベースラインから介入開始後2ヵ月の時点まで緩やかな改善傾向が認められ、その後フォローアップ期間終了時に至るまで維持されていた」と講座の実施を通して周囲との交流が継続されることを報告している^[26]。継続的な取り組みを通して高齢者は周囲との関係性が向上するのである。このように、利用者の望むレクリエーションを提供し、集団レクリエーションが高齢者のQOL向上に影響し、周囲との人間関係の構築に影響することが明らかにされている。また、「利用を維持するための継続力、エンパワメントを発揮する要因は、身体的な回復・維持以外の友人や地域の人とのつながりであり、サービス提供スタッフとのつながりから生まれてくものと考えられる。つまり施設での居場所を通して、これまでのなじみの関係だけではない社会との繋がりがもて、そこでの自分の場所を見つけることで、次にまた来ようという継続力につながるのだと考える」とレクリエーションを通して「なじみの関係」を築くことがレクリエーションの効果であると述べている^[27]。一方で「利用者個々の人との関わり方や関わりに対する思いは尊重することが必要であるが、前述したようになじみの関係が壊れてきている後期高齢者の支援は、なじみの関係を維持しながらも、一方で新たななじみの関係を構築することによって、支えていくことが必要であると考え」と後期高齢者が新たな関係性を築くことの重要性についても触れている^[28]。武田は「生活習慣病の高齢者に対する生活習慣是正においては、身体に対する健康志向性の向上、いわゆる健康管理の意識を高めていくと共に、家族の協力や社会活動による対人関係の充実を通して心身両面において活動的なライフスタイルへ改善できる機会をより多く提供していくことも重要であると思われる」と高齢者が地域や社会との接点を持つことができる社会活動を提供していくことが心身の健康の維持に重要であると述べている^[29]。高齢者の健康に対する意識について東本らは「自身の健康に関心を持ち、積極的に健康問題に取り組んでいる高齢者は、何らかの形で家族や社会のなかで役割や他者とのかかわりを持ち、生きがいを感じながら生活しているということが明らかになった」^[30]と述べており、健康に対して意識的な高齢者は地域や他社とのかかわりを大切にしているのである。

また運動やレクリエーションを行う環境に関して高嶋らは「10年前よりも公民館が増え身近なところで趣味活動に参加しやすい支援環境が整備されたことが一因となり社会的活動の維持・増加へと反映可能性が示唆された」と環境が整うことによる社会的健康が増加すると報告している^[31]。また、「中国東北部と韓国において、都市公園の高齢者向け健康遊器具を活用した活用の早朝の積極的な高齢者による身体活動が観察できた。同じく、公園の木々やフェンス等を利用して高齢者が身体活動を行う姿も確認した」とあるように自宅付近にそういった施設があるかどうかも重要である。これは先に述べた通り、レクリエーションや余暇活動の目的が影響するものとする、地域の公園や公民館などが近くにあったとしても心身機能の維持向上を意識として持つ高齢者が多いか、地域や他者との交流を目的としているかによって高齢者のレクリエーションや余暇活動に対する意識が異なるものとする。レクリエーションや人とのかかわりを増やしていくためにも環境の整備とともに人とのかかわり方に留意した取り組みが必要であると考えられる。心身機能の維持向上を目的としながらも、他者や地域との交流を意識できる独自のプログラムが必要だろう。

6. 在宅高齢者の旅行に関する意識と取り組み

内田らは「数々の予防法のなかで効率性を考慮して絞り込むとすれば、住民に旅行を進めることが認知症予防に効果をもたらす」と述べている。また「予防法として独居者や趣味・生きがいのない者、通院者は『できる』項目が少なかった。これらの者に対しては、できることを見つけ、実施の機会を提供することが求められる。それには、まず外に出るきっかけを作ることが必要である」と述べており、外出することや旅行することが認知症予防のきっかけとなり、重要な取り組みであることが報告されている^[32]。旅行は高齢者にとって健康に生活するために重要な行為であることがわかっている。まずは外に出る機会を作る機会を作ることが求められる。

在宅高齢者は地域での活動を通して生きがいを生み出している。星らは都市郊外の在宅生活高齢者の生きがいと3年生存率についての調査を通して、「都市在宅高齢者の楽しみや生きがいの項目として最も多く選択されたものは、趣味活動であり、

次に旅行、運動スポーツと続いている」と述べており3年生存率については「男女ともに統計学的に有意差が見られたのは、運動スポーツと旅行行楽であった」と報告している^[33]。また、東本らの調査で「生き甲斐を感じる程度については、「十分感じている」が47.0%、「多少感じている」が39.4%であり、(中略)また、生きがいを感じる際には、「趣味やスポーツに熱中しているとき(47人、71.2%)」、「旅行に行っているとき(44人:66.7%)」、「友人や知人と食事、雑談している時(44人:66.7%)」の割合が高く、半数以上が該当すると回答していた^[34]。また、都内のデイサービスにおいて行われる日帰りバス旅行の参加者は機能訓練を目的として参加するのではなく、純粹に観光、食事、外出の刺激を楽しむに参加していることが明らかになっている^[35]。在宅高齢者にとって旅行は、楽しみや生きがいとなっており、生存率の向上に有意に働いていた。高齢者が生きがいを感じる項目にはスポーツや運動、旅行と続いている。高齢者にとって旅行は生きがいを感じる行為であり、その行為が寿命の延伸に効果的であることがわかる。旅行を通して人と関わることで認知症予防や介護予防につながる。内田らは「独居者は、概して他者との交流が乏しいために、脳の健康度が低下しやすいと考える。また、通院者や65歳以上の者は、身体的な問題から、外出や他者との交流が制限される結果となり、同様のことが考えられる。したがって、これらのリスクをもつ者に対しては、ソーシャルネットワークを幅広くもたせるための働きかけをすることが、認知症予防の重要な鍵となる」と人との関わりを増やすことも重要性について述べている^[36]。鈴木らは、家族構成員数が少ない高齢者は「文化講演会」「町内会」「博物館・美術館」「読書など」の項目で生活活動の頻度に関して影響が表れることを明らかにしている。地域で在宅生活を送る高齢者の家族構成に配慮を行いレクリエーションや地域活動へ招待することが求められるものと考えられる^[37]。このように余暇活動同様家族との関係性を意識しながら外出レクリエーションを提供していくことが重要である。

旅行に同行する人も検討すべき項目であった。井戸らは地域高齢者の活動指向性に影響を及ぼす要因研究の中で「女性では、何らかの活動をしようとするとき、その活動そのものが面白いかな否かよりも、一緒にやる仲間がいるかな否かに動機を求

める傾向があると考えられる。本研究で女性のみ活動志向性得点と親和志向性得点との間に有意な相関が認められたことも、この傾向を反映したものと考えられる。このため、活動意欲があるかないかよりも、一緒に活動する仲間がいるかどうかが実際の活動を行う決定要因になりやすく、活動志向性得点には社会活動の有無が反映されてにくいと考えられる」と報告している^[38]。ここから、利用者同士や介護職員等のようなメンバーで旅行やレクリエーションを行うかが大切であることがわかる。しかし、男性においては「趣味、旅行が有意に相関し、あり群の方がなし群に比べて得点が高い傾向を示した」と男性は趣味や旅行において活動すること自体が大切であることがわかる^[39]。ここからわかるように高齢者にとってはレクリエーションを行う人間関係は重要な環境要因の一つである。どのような人とレクリエーションや旅行を行うかと同時に、その中で新たな人間関係を構築していくことも重要な役割の一つなのではないかと考えられる。

旅行をレクリエーションの一つとして行う際に注意すべき項目には、失禁がある。当目らは「尿失禁のために生活に支障が出たと回答したものは、62人(18.5%)であった。『生活に支障あり』の比率は、男女の性差は認められなかったが、女性において加齢に伴い増加する傾向が認められた。男性では、『十分な睡眠がとれない(48.6%)』『旅行しなくなった(34.3%)』『運動しなくなった(25.7%)』『外出しなくなった(22.9%)』の順であり、女性では『旅行しなくなった(44.4%)』『重い物を持たなくなった(37.0%)』『十分な睡眠が取れない(29.6%)』『外出しなくなった(22.2%)』の順であった^[40]と尿失禁が旅行などという高齢者の活動を広げる行為の阻害要因となると言及している。このような阻害要因に配慮しながら旅行や外出といった活動につなげる支援を行うことが重要である。

7. 考察

本論文では先行研究の分析を通してレクリエーションには人間性の回復が最終的な目標であることが示唆された。レクリエーションを通して運動を習慣化することが高齢者の心身の健康のために重要である。レクリエーションや趣味活動は身体機能の低下を防ぎ、身体を動かすことのみならず、

音楽活動といった受動的な活動も効果的である。またレクリエーションを効果的に行うためには、実施する際の人間関係も重要であり、高齢者の旅行に関しては、旅行参加者は身体機能の維持や向上を目的としているわけではなく、食事、観光、外出の機会を楽しみに参加していた。高齢者にとって旅行は生きがいを感じる地域におけるレクリエーションの一つであると考えられる。

(1) 余暇活動の内容と QOL 向上への効果

先行研究からレクリエーションには様々な効果があるが、高齢者にとってレクリエーションを行うこと自体の意義と併せて趣味活動や、生きがいがあること自体が健康寿命の延伸の一因となっていた。そこでレクリエーションをその場限りのものとしないうちに、参加者に合わせ継続して行えるような企画を検討することが重要だと考える。継続的に実行できるレクリエーションには明確な目的が求められる。そのためには地域高齢者のレクリエーションに対するニーズを把握し、地域でレクリエーションを行うためには利用者のモチベーションが維持向上できるプログラムの提供が求められる。またレクリエーション参加者への内容やプログラムの評価を継続して実施していくことが地域の高齢者のニーズに応じたプログラムの開発や提供につながると考える。それに加え地域におけるレクリエーションプログラムに参加する地域の高齢者の人間関係にも十分な配慮が必要である。そのレクリエーションを誰と行うのか、どのような人数で実施するかといったこと検討しなければならないのである。同じプログラムでも誰と行うのか、何人で行うのかによって満足度に影響すると推察する。高齢者のレクリエーションを集団で行うか個人でおこなうかといった計画の立案が重要である^[41]。

(2) 在宅高齢者の旅行に関する意識と取り組み

旅行は高齢者に限らず日常生活の中で気分転換を図る貴重な行為の一つである^[42]。旅行をすることや旅行に向けて日々のリハビリテーションを意識して取り組むことで日常生活を特別なものとすることができ、旅先での様々な行為が高齢者の健康寿命の延伸につながると考える。旅行を含めたレクリエーションの実施の際には、人間関係も重要である。旅行を通して新たな人間関係を構築す

ることで新たな生きがいにつながることを期待される。また、高齢者の旅行を円滑に進めるためにも高齢者専門の旅行会社による支援がより注目されるべきであると考えられる。そしてレクリエーションを効果的に実施していくためには阻害要因にも十分な配慮が求められる。そのためにもレクリエーションに関わる専門職や地域ボランティアが十分なアセスメントを行い、高齢者の心身の状況を十分に考慮したレクリエーションを実施が必要である。高齢者は社会参加や社会とのつながりが弱いため、新たな人との関係を構築する機会の減少する傾向にある。外気に触れ新たな人間関係で刺激を受けることは地域高齢者の生活の活力となり健康寿命延伸において重要な役割を担うと考えるため、上述した高齢者専門の旅行会社の取り組みや介護予防通所介護における旅行プログラムの開発や提供が急がれる。

8. おわりに

レクリエーションは高齢者の人間性を回復するために重要なものとされており、高齢者の新しい人間関係を構築するためにも重要な役割を担っている。その中でも地域におけるレクリエーション活動の一つである旅行を通して地域のボランティアとつながり、新たな人間関係を構築することは、より充実した地域生活を営むことにつながるのではないかと考える。今後は高齢者の旅行に対するニーズを質的、量的研究を通して把握し、旅行が地域高齢者に及ぼす影響について分析していく。

引用文献

- [1] 内閣府. “高齢社会白書”. 令和 2 年度版高齢者白書 (概要版).
https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/html/gaiyou/s1_2_2.html (参照日 2021 年 12 月 25 日検索)
- [2] 地域シンクタンク公益財団法人山梨総合研究所. “Vol.236-2 山梨は健康寿命がなぜ長いのか”. 地域シンクタンク公益財団法人山梨総合研究所.
<https://www.yafo.or.jp/2018/03/30/9517/> (2020 年 4 月 25 日検索)
- [3] 長岡大学学術研究委員会編. 山梨における福祉コミュニティの再生: 人と人をつなぐ『無

- 尽』からの考察. 長岡大学研究論叢. 2014, 12, p.25-38.
- [4] 観光庁. “観光庁旅行による効用の検証結果のとりまとめ”.
<http://www.mlit.go.jp/common/001032360.pdf>
(2020年4月27日閲覧)
- [5] 西谷裕監修. リハビリテーションとレクリエーション援助. 武澤信夫ほか. やさしい医療福祉シリーズ3 リハビリテーションとレクリエーション援助. 嵯峨野書院, 1998.
- [6] 前掲. [6]
- [7] 前場康介ほか. 高齢者の転倒恐怖と身体活動を関連づける要因の検討- ミディエータと転倒関連のセルフ・エフィカシーの役割-. 老年社会科学. 2011, 32, 4, p.405-412.
- [8] 青木邦男. 在宅高齢者の主観的健康管理能力, 健康情報等利用状況, 健康・体力状況, 運動実施状況・食習慣ならびに健康関連 QOL 満足度の関連性. 山口県立大学学術情報. 2011, 7, p.119-129.
- [9] 青木邦男ほか. 在宅高齢者の膝・腰痛状況, 心理的不調, 健康・体力状況および社会的活動状況の関連性. 臨床スポーツ医学. 2011, 28, 6, p.679-685.
- [10] 深澤圭子ほか. 変形性膝関節症を患った在宅高齢者の対処行動と「生活の折り合い」. 名寄市大学紀要. 2009, 3, p.31-38.
- [11] 恒吉玲代. 地域在宅高齢者における『閉じこもり』と身体活動状況および体力. 体力化学. 2008, 57, p.433-442.
- [12] 武田和樹ほか. 生活習慣病を罹患した在宅高齢者のライフスタイルに関する特性. 理学療法学. 2006, 33, 7, p.377-385.
- [13] 秋元博之. 女性の骨密度に対する運動の及ぼす効果. 弘前大学医学部保健学科紀要. 2005, 23, 4, p.23-30.
- [14] 古田加代子. 在宅高齢者の身体活動量と体力の関係-生活習慣記録機(ライフコーダ)と生活体力を指標として-. 日本看護医療学会誌. 2004, 6, 1, p.15-23.
- [15] 姫野稔子. 在宅高齢者のフットケアニーズとケア. 日本フットケア学会雑誌. 2018, 16, 3, p.125-130.
- [16] 坂井智明. 高齢者に対するステップ運動の有効性. 同志社スポーツ健康学科. 2009, 1, p.53-60.
- [17] 横川吉晴ほか. 在宅高齢者の二重課題歩行の関連要因. 日本公営誌. 2013, 60, 1, p.30-36.
- [18] 横川吉晴ほか. 高齢者の歩行に対するふまねっとを用いた段階的二重課題プログラムの効果. 理学療法化学. 2017, 32, 6, p.777-781.
- [19] 入江由香子ほか. 多因子介入プログラムで構成する転倒骨折予防実践講座が在宅高齢者の体力に及ぼす影響- 都心部で開催した People-Centered Care 事業における実践報告-. 聖路加看護学会誌. 2015, 19, 1, p.19-26.
- [20] 山田拓実. 多施設で実施した集団運動による介護予防トレーニング(せらばん体操™)の効果-ハイリスク, 予防給付, および要介護高齢者での比較-. 日本保健科学学会. 2010, 12, 4, p.221-229.
- [21] 澤田悦子. 音楽療法が高齢者へ及ぼす影響: 総合プログラムからの検討. 北翔大学短期大学部研究紀要. 2011, 49, p.45-54.
- [22] 関谷正子. 在宅高齢者に対する能動的音楽療法の長期継続実施が認知機能と感情に及ぼす改善効果. 日本音楽療法学会誌. 2005, 5, 2, p.198-206.
- [23] 佐藤洋. レクリエーションが入院生活の質に及ぼす影響に関する一考察. 介護福祉士. 2019, 24, p.46-53.
- [24] 坂本将徳ほか. 集団レクリエーション介入が認知症高齢者における行動・心理症状(BPSD)および QOL に及ぼす効果. 2017, 32, 4, p.487-491.
- [25] 安藤純子ほか. プールを併設した介護施設のデイサービスを利用している在宅高齢者の現状-利用の目的と継続性より-. 看護学統合研究. 2008, 9, 2, p.37-45.
- [26] 内田陽子ほか. 地域住民ができる認知症予防法の関連要因-介護予防講習会の参加者の自己評価から-. 群馬保健学紀要. 2009, 30, p.1-8
- [27] 前掲. [26]
- [28] 前掲. [26]
- [29] 武田和樹ほか. 生活習慣病を罹患した在宅高齢者のライフスタイルに関する特性. 理学療法学. 2006, 33, 7, p.377-385.

- [30] 東本裕美ほか. 地域で生活する高齢者の健康への取り組み. 日本精神科看護学会. 2008, 51, 3, p.382-386.
- [31] 高嶋伸子ほか. 地方都市の在宅高齢者における健康 3 要因の経年変化とその因果構造. 日本健康教育学会誌. 20, 1, p.19-29.
- [32] 前掲. [27]
- [33] 星旦二ほか. 都市郊外在宅高齢者における楽しみと生きがいの実態とその三年後生存との関連. 社会医学研究. 2017, 34, 2, p.85-92.
- [34] 前掲. [31]
- [35] 竹村美鈴ほか. 運動動機としての日帰りバス旅行の効果. 関東甲信越ブロック理学療法士学会. 2019.
- [36] 前掲. [27]
- [37] 鈴木堅二ほか. 地域で自立生活している高齢者の生活活動. 総合リハビリテーション. 2002, 30, 4, p.351-358.
- [38] 井戸正代ほか. 地域高齢者の活動指向性に影響を及ぼす要因および実際の社会活動との関連. 日本公衆衛生雑誌. 1997, 44, 12, p.894-900.
- [39] 前掲. [38]
- [40] 当日雅代ほか. 長寿社会推進機構に属する高齢者に対する尿失禁実態調査結果. 京都府立医科大学医療技術短期大学部紀要. 1995, 4, 2, p.73-81.
- [41] 佐藤陽子. 高齢者のレクリエーション活動. 理学療法科学. 2004, 19, 3, p.189-191.
- [42] 前掲. [4]

Abstract

Objectives

This study aimed to understand the current status of leisure activities among the elderly and identify the effects of and problems with travel as a regional recreational activity.

Methods

We performed AND searches with keywords such as “the elderly at home” plus “leisure activities” and “the elderly at home” plus “travel” on Igaku Chuo Zasshi database and analyzed the search results.

Results

The results revealed that the restoration of humanness was the final goal of recreation. We found that elderly attendees of tours did not aim to maintain or improve their physical functions, but rather they participated in the tours purely to enjoy meals, go sightseeing, and use them as opportunities to go out. For the elderly, travel was one of activities that made them feel that life was worth living.

Discussion

It is thought that recreation in the elderly is important for restoring humanness and that it plays an important role in establishing new personal relationships among them. We believe that support should be provided to the elderly to connect with local volunteers, establish new personal relationships, and help them lead more fulfilling community lives through travel—one of the regional recreational activities.

(受付日：2021年2月1日，受理日：2021年8月16日)

古市 孝義（ふるいち たかよし）

現職：北翔大学生涯スポーツ学部 講師

日本社会事業大学社会福祉学研究科社会福祉学専攻博士前期課程修了。

専門は高齢者福祉，高齢者介護，介護記録，介護の質，介護現場のハラスメントについての研究を行っている。現在は，北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科講師として介護福祉士養成における介護福祉士養成教育に携わっている。