

# 介護予防教室を修了した虚弱高齢者のための スポーツクラブの整備に関する研究

重松良祐\*  
田中喜代次\*\*

抄録

【目的】介護予防を目的にした二次予防事業が修了した後も、高齢者本人が自主的に運動を継続することは重要である。しかし、どのような要因が継続に重要であるかについては、事業者である自治体の視点からはほとんど検討されていない。本研究では、虚弱高齢者の運動継続を実現している自治体の取り組み例から、その内容を把握し、要因を抽出することとした。【方法】全国から500自治体が無作為に抽出し、質問紙を郵送した。質問紙では、受け皿事業となる運動教室の実施・斡旋の有無および詳細を尋ねた。また、見学およびインタビュー調査の対象として2つの自治体を抽出した。運動教室が開催されている日時に現地を訪問し、運動教室の様子を把握するとともに、自治体職員と参加者に対してインタビューした。【結果】500自治体のうち、211自治体より回答を得た。二次予防事業後の受け皿事業を実施・斡旋しているのは120自治体(211自治体の57%)、していない自治体は86(同41%)であった。途中で中止した自治体は4(同2%)であった。受け皿事業の内容は以下のようにまとめられた。①自治体は高齢者の閉じこもり予防やQoL保持を目標に掲げている。②修了生に継続教室への参加を呼びかけている。③参加者の主な交通手段は車やバイク、徒歩である。④教室は月1～3回の頻度で、1回につき60～90分間、公共施設で開かれる。⑤健康運動指導士が運動を指導する。⑥スタッフは参加者のペースや体調に留意し、筋力トレーニングを指導する。⑦話しかけたり、参加者同士が交流できたりする環境を設定している。⑧自治体は、参加者の交通手段とスタッフ数の少なさに苦慮している。これらの内容は現地訪問した自治体においても確認された。【結論】受け皿事業の内容は、運動継続を実現できていない自治体にとって、今後の施策を講じる際の資料として活用できると言える。

キーワード：(自治体, 運動, 継続, 質問紙, フィールドワーク)

---

\* 三重大学教育学部 〒514-8507 三重県津市栗真町屋町1577

\*\* 筑波大学体育系 〒305-8574 茨城県つくば市天王台1-1-1

# Factors for successful sport club for frail older adults finishing care prevention programs provided by municipalities

Ryosuke Shigematsu\*  
Kiyoji Tanaka\*\*

## Abstract

[Purpose] It is important to keep physically active lifestyle in older adults even after they finish care prevention programs provided by municipalities. Very few studies have found factors to make them active. The purpose of this study was to find the factors using questionnaire responded from municipalities, which successfully attain active lifestyle of older adults after the care prevention programs were finished. [Methods] We randomly selected 500 municipalities in Japan and sent a questionnaire to each municipality. The questionnaire asked about their subsequent program, which is a “post-hoc program” after an official municipality’s program. We further selected 2 municipalities for on-site review. [Results] Overall, 211 responded to the questionnaire. Of them, 120 (57% in 211 respondents) served subsequent programs, 86 (41%) did not, and 4 (2%) terminated. The contents of the subsequent programs were summarized as follows: (1) municipalities target engaging outing and keeping quality of life in older adults; (2) older adults are called for to engage subsequent programs; (3) they come by car, motor cycle, or on foot; (4) the programs are held 60 to 90 minutes, one to three times a month at communal facilities; (5) certificated exercise instructors directly serve the program, especially muscular strength training; (6) all staffs in the subsequent programs carefully watch participants for safety; (7) all staffs also encourage older adults to communicate with staffs and other participants; and (8) an insufficiency of transportation methods in older adults and the number of staffs engaged in the programs are two major difficulties in continuing the subsequent programs. We confirmed the factors in the on-site reviews. [Conclusion] The factors in the subsequent programs would be helpful for municipalities, which do not succeed in attaining active lifestyle in older adults.

Key Words : (Municipality, Exercise, Continuance, Questionnaire, Fieldwork)

---

\* Faculty of Education, Mie University 〒514-8507 1577 Kurimamachiya, Tsu, Mie

\*\* Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba 〒305-8574 1-1-1 Tennodai, Tsukuba, Ibaraki