

自主グループ活動に参加する独居高齢者の継続参加への意味づけ

The Value of Continuous Participation in Autonomous Group Activities among Elderly Living Alone

安孫子 尚子¹⁾*, 原田 小夜¹⁾

Shoko Abiko, Sayo Harada

キーワード 独居高齢者, 自主グループ活動, 意味づけ

Key Words elderly living alone, autonomous group activity, values

抄録

背景 独居高齢者の健康寿命延伸には、住み慣れた地域で高齢者が主体となって介護予防の自主グループ活動に取り組む必要がある。

目的 自主グループ活動に参加する独居高齢者の継続参加への意味づけを明らかにする。

方法 介護予防の自主グループ活動に1年以上参加する65歳以上の独居高齢者8名に半構造化インタビューを実施し、質的帰納的に分析した。

結果・考察 独居高齢者の継続参加の意味づけは、【独居高齢者の自己決定による活動の参加】を実行し、活動継続により【独居高齢者の参加を支える存在】に出会い、【地域住民との交流のひろがり】を楽しみながら活動に参加することが【独居生活を継続するための自立への一助】となった。

結論 独居高齢者は、自らが活動の参加することの決定、メンバーの活動を支える存在や交流という役割の自覚、独居生活継続のための自立を目指す運動を継続参加と意味づけていた。自主グループ活動を通じた見守り体制、地域づくりが必要である。

Abstract

Background In order to extend the healthy life span of the elderly living alone, it is necessary for the them to play a major role in promoting their participation in autonomous group activities for care dependency prevention in their communities.

Objective To clarify values of continuous participation in autonomous group activities among elderly living alone.

Methods Semi-structured interviews were conducted on 8 elderly living alone aged 65 or over, who had participated in autonomous group activities for the care dependency prevention approach for 1 year or longer. The obtained data were qualitatively and inductively analyzed.

Results/Discussion The participants' values of continuous participation in autonomous group activities were outlined by the following categories: < participation for elderly community residents living alone on their own will > facilitated their participation, and continuous participation in these activities led them to <encounter persons supporting their participation>. Furthermore, participating in the activities while <enjoying active communication with other community residents> contributed to <the maintenance of an independent life>.

Conclusion The participants attached importance for continuous participation to the decision of participation by their own will. In addition, recognition of their role in supporting and communicating with other group members are very important as well. Those results suggest the necessity of establishing supportive observation system through autonomous group activities in each community.

1) 聖泉大学 看護学部 看護学科 School of Nursing, Seisen University

* E-mail abiko-s@seisen.ac.jp

I. 緒言

我が国は高齢化が急速に進展し、平成27年、高齢者の平均寿命は男性80.79年、女性87.05年となり、健康で自立して暮らすことができる期間である、健康寿命の延伸が求められている（国民衛生の動向、2016）。健康寿命の延伸を目指した高齢者の健康づくりは、2006年の介護保険法改正により地域支援事業が創設され、介護予防を重視する視点が一層強化された。高齢者が主体的に介護予防活動に取り組める自主グループの育成は、地域で行う介護予防活動のひとつに挙げられている（介護予防マニュアル委員会、2012）。

介護予防活動に参加する、高齢者の運動器の機能向上に関する先行研究では、定期的な運動による、機能的な移動能力などの身体機能が向上することが報告されている（山田、吉田、2010；峯松ら、2010；榎本ら、2014）。また、定期的な運動を6か月以上継続することによって、身体機能の維持、改善（三浦、山口、2011；西岡ら、2013）や、2年以上の長期的な継続によって、身体機能の維持（西岡ら、2013）が示されている。高齢者の介護予防活動における自主グループは、一般的には、自治体が運動器の機能向上を目的とした運動教室を開催した後、その参加者らが自治体の支援のもとに立ち上げていくことが多い。高齢者が運動教室終了後も運動を継続することは、体力測定値の上昇や、下肢機能の改善につながることを報告（内山ら、2015）されており、高齢者の運動器の機能向上や維持には、地域で行う自主グループ活動での定期的で継続的な取り組みが重要である。

高齢者の自主グループ活動に関する先行研究では、自主グループの立ち上げ（植村ら、2010）や、自主グループの育成（村瀬、飯田、2011）、自主グループ活動の推進（橋口ら、2009）といった、自主グループの育成とその支援に関することが多い。自主グループ活動の参加者を対象にした研究は、介護予防事業から自主グループ活動へ移行後も参加する要因が、運動成果の実感や人との関係性であること（小野寺、齋藤、2008）、活動を継続する理由は健康意識の高まりと自分の居場所であること（大嶋、沖中、2015）を報告している。

今後、独居高齢者世帯の拡大が推計される独居高齢者は、生活継続が困難となる要因に疾病の悪化や転倒などによるけが、認知症や足や腰の筋力

低下による生活機能の低下がある。独居高齢者の生活継続には、疾病の早期発見と予防や、転倒などによるけがの予防、介護予防活動による運動機能の維持が必要となる（柄澤、稲吉、2008）。

独居高齢者は、非独居高齢者と比較すると地域活動への参加が少なく閉じこもり傾向にあり運動機能は低い（久保ら、2014）。独居高齢者の自主グループ活動の継続参加については、大嶋、沖中（2015）が、2名の男性独居高齢者の介護予防の自主グループ活動の継続理由として、健康意識の高まりと自分の居場所があることを報告しているのみで、十分な検討がなされていない。今後、増加する独居高齢者の健康寿命を延伸するためには、独居高齢者の住み慣れた地域で行われている自主グループ活動への継続参加を促進し、介護予防活動を活発にするための条件整備が必要である。

本研究では、独居高齢者の介護予防を目的とした自主グループ活動への継続参加する意味を聞きとり、独居高齢者が自主グループ活動に継続的に参加する意味づけを明らかにすることとした。研究結果から、独居高齢者の介護予防における自主グループ活動の継続参加を支える支援のあり方についての示唆を得る。

本研究の自主グループ活動とは、運動器の機能向上を目的とした介護予防活動を高齢者が住み慣れた地域で自主的に実施しているグループ活動であり、週1回から2週間に1回の定期的かつ1年以上の継続的な活動とした。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

本研究は、質的帰納的研究方法を用いた。

2. 研究参加者

研究参加者（以下、参加者）は、A市とB町、C町にある4つの自主グループにおいて、介護予防を目的に取り組んでいる自主グループ活動に参加する独居高齢者である。4つの自主グループは活動メンバーが10名から15名で、メンバーのうち男性は1名から2名、独居高齢者は女性のみであった。参加者は、自主グループのある地域や、その活動内容によるデータの偏りがないように、1つの自主グループに対して2名とした。

3. 研究参加者へのリクルート

高齢者の包括的支援業務を行っている A 市の 2 か所と、B 町と C 町の各 1 か所の地域包括支援センターから、自主グループの紹介を受けた。A 市と B 町、C 町は、同じ 2 次保健医療圏にある。2 次保健医療圏の平成 28 年 4 月現在の高齢化率は 24.5% であり、A 市が 23.8%、B 町が 21.9%、C 町が 33.2% である（滋賀県）。各地域包括支援センターから独居高齢者が所属する自主グループ、1 グループずつの紹介を受けた。研究者は、紹介を受けた自主グループ活動の参加者全員に対し、研究の目的、研究方法を説明し、承諾が得られた独居高齢者に、口頭と書面で研究の詳細について説明を行い、同意が得られたものを参加者とした。

4. データ収集方法

インタビューガイドに基づいた半構造化面接法により行った。

インタビューの回数は 1 人 1 回で、インタビュー時間は 32 分から 64 分で 1 人平均 50 分であった。インタビューの場所は、参加者が自由に語るために、参加者が希望する自宅の居間や台所で行い、研究者が訪問した。インタビューの内容は、「自主グループ活動に継続して参加する意味」とし、参加者が自主グループ活動に継続的に参加していることに対して、どのような意味を感じているかを自由に語ってもらった。インタビューの内容は、参加者の同意を得て IC レコーダに録音した。データ収集期間は 2015 年 11 月から 2016 年 3 月であった。

5. データ分析方法

インタビュー内容は、逐語録を作成し精読した。参加者の自主グループ活動の参加を継続する意味について語られている内容記述の文脈を 1 区切りに、継続参加する意味づけのコードを抽出した。

次にコードの類似性に着目し、サブカテゴリ化、カテゴリ化し、さらにカテゴリの類似性に着目し、コアカテゴリを生成した。分析内容の妥当性を確保するため、質的研究を行う研究者間で協議を繰り返しながらすすめた。

6. 倫理的配慮

参加者のリクルートは、地域包括支援センターに対して、研究目的、参加者の参加による利益や不利益の説明、参加任意性の保証、撤回の自由などを口頭で説明し、介護予防を目的にする自主グループの情報提供を依頼し、了解を得た。

参加者に対しては、研究目的と方法、自由意思による研究参加、辞退による不利益を生じないこと、データは個人が特定できないように匿名化すること、研究目的以外には使用しないこと、結果公表などを口頭と文書で説明し、文書で同意を得た。インタビューの場所は、参加者の希望する場所で、人の出入りが少なくプライバシーが確保できる自宅で行った。得たデータは、全て個人を記号化して扱い、個人が特定されないように処理した。本研究は、聖泉大学倫理委員会において承認を受けて実施した（承認番号：015-004 平成 27 年 8 月 11 日付け）。

Ⅲ. 結果

1. 研究参加者の背景（表 1）

参加者の背景に関する詳細を表 1 に示す。参加者は、A 市と B 町、C 町の 4 つの自主グループ活動に所属する独居高齢者 8 名であった。8 名の平均年齢は 77.63 歳（±4.41）であり、性別は全てが女性であった。参加者の独居年数は、1 年から 10 年未満が 3 名、10 年以上から 20 年未満が 3 名、20 年以上が 2 名であった。参加者の自主グループ活動の経験年数は、5 年未満が 3 名、5 年以上 10

表 1 研究参加者の背景

対象者	年齢	性別	活動参加年数	独居年数	活動間隔	活動時間
A	86	女性	10年	36年	週1回	1時間程度
B	75	女性	5年	1年	週1回	1時間程度
C	73	女性	5年	10年	週1回	1時間程度
D	79	女性	3年	10年	週1回	1時間程度
E	76	女性	6年	33年	2週1回	1時間程度
F	82	女性	3年	7年	2週1回	1時間程度
I	75	女性	2年	14年	週1回	1時間程度
J	75	女性	5年	4年	週1回	1時間程度

年未満が4名、10年以上が1名であった。参加者の活動頻度は、週1回が6名、2週間に1回が2名であった。自主グループ活動の活動時間は、全ての参加者が1時間程度であった。

参加者の所属する4つの自主グループの活動は、運動器の機能向上と維持を目的としていた。活動の内容はDVDの手本を見ながら1時間程度の体操を行った後、グループによって茶話会が行われていた。4つの自主グループの活動場所は、参加するメンバーが暮らす居住施設や福祉施設にある研修室、自治区内にある公民館であった。

2. 自主グループ活動に参加する独居高齢者の継続参加への意味づけ

自主グループ活動に参加する独居高齢者の継続参加への意味づけを表2に示す。

参加者が自主グループ活動を継続的に参加する意味づけに関する記述は、120コード、42サブカテゴリ、13カテゴリ、4コアカテゴリが生成され

た。生成したコアカテゴリは【独居高齢者の自己決定による活動の参加】【独居高齢者の参加を支える存在】【地域住民との交流のひろがり】【独居生活を継続するための自立への一助】であった。以下、コアカテゴリは【 】, カテゴリは〔 〕, サブカテゴリは『 』, コードは〈 〉, データは「 」、補足は（ ）で示す。

1) 【独居高齢者の自己決定による活動の参加】

【独居高齢者の自己決定による活動の参加】は、〔自主的な参加への決意〕〔無理なく通える場所〕〔継続的に取り組める運動〕の3カテゴリから生成した。

(1) 〔自主的な参加の決意〕

〔自主的な参加の決意〕は5コードで、『広報誌などの情報から自分で参加を決めた』『自分の条件と合致し参加を決めた』『独居生活開始後の1つの挑戦』の3サブカテゴリに集約された。

『広報誌などの情報から参加を決めた』では、広報誌を見て参加を即決していた。『自分の条件

表2 独居高齢者の継続参加への意味づけ

コアカテゴリ	カテゴリ	サブカテゴリ	コード数
独居高齢者の自己決定による活動の参加	自主的な参加への決意	広報誌などの情報から自分で参加を決めた	2
		自分の条件と合致し参加を決めた	2
	無理なく通える場所	独居生活開始後の1つの挑戦	1
		無理なく通える場所	5
	継続的に取り組める運動	気兼ねのいらない場所	3
		運動内容の工夫	3
運動の程度がグループメンバーに適している		4	
		自分のペースで運動に取り組める	3
	活動場所での自分の定位置	活動場所での自分の定位置	2
独居高齢者の参加を支える存在	活動場所での自分の定位置	メンバーと独居生活の状況を共有	2
		メンバーがお互いの体調変化を気遣う	3
	独居者に対する気遣い	独居者の参加状況への気遣い	2
		参加による周囲からの見守り	3
	活動継続を推奨する人の存在	活動を誘いあう友人	2
		独居を理由に活動に誘われた	4
		家族から継続参加を勧められる	1
		地域役員などの参加への支援	2
	活動メンバーとのなじみの関係	活動メンバーが顔見知り	2
		活動メンバーが同年代	2
活動前からの長い付き合い		2	
仲間の頑張り自分が奮起させる		4	
地域住民との交流のひろがり	人と会う機会を得る	4	
	活動メンバーとの会話が弾む	6	
	人との交流の拡大	活動メンバーとのつながりが大切	3
		活動を通して交流が発展する	5
		同年代の交流が孤独を紛らわす	1
	活動を継続する楽しみ	活動後にメンバーと話している	1
	活動を継続するイベントがある	2	
住む地域の情報が得られる場所	地域の家庭情報を得る	3	
	地域の自治体情報を得る	1	
	独居生活に役立つ情報を得る	3	
活動が生活習慣の一部	活動だけが運動する機会	3	
	活動日は週間予定に入っている	4	
	決まった時間で活動を行う	3	
独居生活を継続するための自立への一助	身体への変化の実感	現状維持につながる	2
		運動をすることでの爽快感	2
	身体の不具合を改善	6	
		メンバーと同じように運動ができる達成感	2
		体調の悪化防止のため	3
独居生活を継続するための自立を目指す	自分の老いへの不安を払拭するため	4	
	活動を継続することを自立していると感じる	5	
	独居生活を継続するための運動を活動で行う	3	

と合致し参加を決めた』では、「休みもってでもええ、別に強制やないと言わはったで決めた」のように自分が参加できる条件と合致することで参加を決めていた。『独居生活開始後の1つの挑戦』では、「お父さん（主人）と二人、で家の中も外出するのも一緒やった。ほんで、私、友だち無いて気が付いた。主人が亡くなってから体操も含めていろいろなことにデビューしたわ」の〈活動は夫の死後にした1つの挑戦〉と語った。

(2) [無理なく通える場所]

『無理なく通える場所』は8コードで、『無理なく通える場所』『気兼ねのいらぬ場所』の2サブカテゴリに集約された。

『無理なく通える場所』では、「私なんかは年金が無い、結局、国民保険やから、お金のかからない場所の活動はありがたい」の〈自分の収入で通える場所〉や「一番身近で、一番手っ取り早いのが、そこ（活動の場）だから、行こうと思ったら、いつでも行けるし、続けられる」の〈通える距離の活動の場〉という、経済的、距離的に無理のない状況での参加を語った。『気兼ねのいらぬ場所』では、「場所も公会堂（公民館）を貸してくれはる。ほんとな、公会堂（公民館）やから、誰も遠慮すること要らん」のように、活動場所は地域住民が気兼ねなく利用できることを語った。

(3) [継続的に取り組める運動]

『継続的に取り組める運動』は10コードで、『運動内容の工夫』『運動の程度がグループメンバーに適している』『自分のペースで運動に取り組める』の3サブカテゴリに集約された。

『運動内容の工夫』では、メンバーの活動が継続できるような運動内容の変更や、『運動の程度がグループメンバーに適している』のように年齢に合った運動の強度、『自分のペースで運動に取り組める』では「しんどいなと思ったら、その体操はお休みができるから、自分のペースで体操できるし」の〈自分のペースで運動に取り組める〉ことを語った。

2) 【独居高齢者の参加を支える存在】について

【独居高齢者の参加を支える存在】は、〔活動場所での自分の定位置〕〔独居者に対する気遣い〕〔活動継続を推奨する人の存在〕の3カテゴリから生成した。

(1) [活動場所での自分の定位置]

〔活動場所での自分の定位置〕は2コードで、『活

動場所での自分の定位置』の1カテゴリに集約された。

『活動場所での自分の定位置』では、「もう自然と（席順が）決まってきた。自分の場所が必ず決まっているような感じで、遅く行っても場所が空いている」の〈活動場所での自分の席が決まっている〉という、自分の場所がメンバーに周知されていることを語った。

(2) [独居者に対する気遣い]

〔独居者に対する気遣い〕は10コードで、『メンバーと独居生活の状況を共有』『メンバーがお互いの体調変化を気遣う』『独居者の参加状況への気遣い』『参加による周囲からの見守り』の4サブカテゴリに集約された。

『メンバーと独居生活の状況を共有』では、「おかしなのが、一人暮らしやし面倒臭いねとか、やっぱり相手がいたら作る気にもなるけどあるもので食べる」のように、独居者の生活状況や家事の煩わしさをメンバーと話す状況を語った。『メンバーがお互いの体調変化を気遣う』では、「歳がうんと下の人でも、1人暮らしの私に寒くなるから気をつけてね、とか、何かあったら言ってね、と声かけてくれるし」という気遣いや、『独居者の参加状況への気遣い』では、〈1人暮らしの私の欠席を気にかけてくれる仲間がいる〉といったメンバーが欠席した独居高齢者の体調を気にかけてくれていた。『参加による周囲からの見守り』では、「私は、お年寄りを見守ってるつもりやけど、私が逆に見守ってもらってる」や「行けない時は、そこ（活動場所の施設）へ連絡するようにしてます。1人暮らしには、すごく大事な安否確認みたいで、見守ってもらっている」とメンバーや、福祉施設関係者から見守られていることを語った。

(3) [活動継続を推奨する人の存在]

〔活動継続を推奨する人の存在〕は9コードで、『活動を誘いあう友人』『独居を理由に活動に誘われた』『家族から継続参加を勧められる』『地域役員などの参加への支援』の4サブカテゴリに集約された。

『活動を誘いあう友人』では、「いつも自然にみんなが、行こう、行こうってお互いに誘い合いみたいな感じ」の〈お互いに活動をいつも誘いあう〉や、『独居を理由に活動に誘われた』では、「介護とか入院で1年くらい行かなかったけど、その間もみんなが気を使ってくれて。—中略— 主人の

四十九日済んでみんながそれも知っててくれて、もう次から（活動に）来れるねということで、それからずっと活動に参加してる」という、介護での活動中断後の再開や、『家族からの継続参加を勧められる』では、別居家族の継続参加への促し、『地域役員などの参加への支援』では、「民生委員の男の人が開けて閉めてくれはる。皆責任持っていてくれはる。公会堂（公民館）の名簿も書いてくれはる」という参加を継続の支援について語った。

3) 【地域の住民との交流のひろがり】

【地域の住民との交流のひろがり】は、〔活動メンバーとのなじみの関係〕〔人との交流の拡大〕〔活動を継続する楽しみ〕の3カテゴリから生成した。

(1) 【活動メンバーとのなじみの関係】

〔活動メンバーとのなじみの関係〕は10コードで、『活動メンバーが顔見知り』『活動メンバーが同年代』『活動前からの長い付き合い』『仲間の頑張りが自分を奮起させる』の4サブカテゴリに集約された。

『活動メンバーが顔見知り』では「ほんまに仲良いわ、みんな。昔から知ってたような感じで気楽やしほっこりします」や、『活動メンバーが同年代』の「メンバーみんなは老人会の仲間ばかりやで。全部が。老人会でない人は1人か2人」や『活動前からの長い付き合い』の「田舎やでな。皆（人付き合いが）堅いでな。もうずっと長い付き合いや。」といった、メンバーの共通な点から関係の良好さを語った。『仲間の頑張りが自分を奮起させる』では、「皆元気やで。私よりか（歳）上が3人いる。元気やで。腰曲がってはれんもんで。一中略— 私は、くしゃくしゃやけど。ほんでもな、体操に行ったら1時間は運動できる。もうそやからな、頑張ってる」の〈年上メンバーの頑張りに脱帽〉すると同時に奮起する思いを語った。

(2) 【人との交流の拡大】

〔人との交流の拡大〕は19コードで、『人と会う機会を得る』『活動メンバーとの会話が弾む』『活動メンバーとのつながりが大切』『活動を通して交流が発展する』『同年代の交流が孤独を紛らわす』の5サブカテゴリに集約された。

『人と会う機会を得る』では、「なかなか家に来ては、一日でも人に出会わへん時もあるさかいにね。一中略— そこ（活動の場）へ行くと皆さ

んと会話もできるし顔も見られる」というメンバーと会う機会となることや、『活動メンバーとの会話が弾む』の「（活動の時に）何やかんやしゃべるのは、すごいな。誰でも次から次から、いろんな話が出てくるねん、生き生きしてきますね」といった、メンバーとの話が尽きないことを語った。『活動メンバーとのつながりが大切』では「幸せかな。横のつながり、親子のつながりとかも。絶えず気にかけて、気かけられて。一番それが大事な」という、人との繋がりやの尊さを語った。『活動を通して交流が発展する』では、「グループに参加して、知らなかった人と知り合ってお友達になって、また家に来る仲間になってる」の〈活動を通して自宅に来る友人が増えた〉といった、人との新たなつながりを語った。『同年代の交流が孤独を紛らわす』では、「同じぐらいの歳のお方とばかり話しますやろ。ほな、話がよう合います。それで1人で寂しいということは、あんまり無くなった」と〈同年代の関わりが独居生活の寂しさを和らげた〉ことを語った。

(3) 【活動を継続する楽しみ】

〔活動を継続する楽しみ〕は3コードで、『活動後にメンバーと話している』『活動を継続するイベントがある』の2サブカテゴリに集約された。

『活動後にメンバーと話している』では、「体操の帰り道に、場所を移して食べに行って、長いことしゃべらしてもろてね。そこで尽きることなくやわ」の活動後のメンバーとの外出や、『活動を継続するイベントがある』では「月に1回、お食事会みたいなことをしてね。今、良かったなあとって」の〈活動を継続した褒美がある〉ことを語った。

4) 【独居生活を継続するための自立への一助】

【独居生活を継続するための自立への一助】は、〔住む地域の情報が得られる場所〕〔活動が生活習慣の一部分〕〔身体への変化の実感〕〔独居生活を継続するための自立を目指す〕の4カテゴリから生成した。

(1) 【住む地域の情報が得られる場所】

〔住む地域の情報が得られる場所〕は7コードで、『地域の家庭情報を得る』『地域の自治体情報を得る』『独居生活に役立つ情報を得る』の3サブカテゴリに集約された。

『地域の家庭情報を得る』では、「あの人は結婚しはるんや、や「あの人は死なはってな、息子

が戻ってきやるんやっとな」とか、こういう話もうち（私は）外へ行かんから分からん。あれ（活動）へ行くと、いろいろ聞かしてもらえん。有難いなあ思っつて、家においてても聞こえんもん」の〈集落の各家庭の情報を得られる〉や、『地域の自治体情報を得る』では、「あそこ（活動の場）では町の行事ごと話す。私らも色々知らん時がある。そうするとその場でな、「今度（催し物）あるんやで、行かへんか」って言うたりしてくれはる」といった、住む地域の自治体情報を得ていた。『独居生活に役立つ情報を得る』では、「お魚焼くのに昔は大変やったけど、今は1人分やったらフライパンで、シート敷いたらすぐ焼けるとか、いろいろ教えてくれる。この歳になっても、分からないことがたくさんあるし」の〈家事工夫の情報を得る〉ことを語った。

(2) [活動が生活習慣の一部]

〔活動が生活習慣の一部〕は10コードで、『活動だけが運動する機会』『活動日は週間予定に入っている』『決まった時間で活動を行う』の3サブカテゴリに集約された。

『活動だけが運動する機会』では、「病院に入院するまでは、大正琴行って、グランドゴルフも行ってた。グランドゴルフも、10年ほど行ってた。両方とも行ってたけど今はやめたできひん。もう今はこれ（体操）だけやわ」と運動する機会が減少し、運動の機会が活動のみになっていることを語った。『活動日は週間予定に入っている』では、「1週間の予定の中に入ってる。ああ今日は何や。グランドゴルフが始まる、水曜日は体操に行こか、木曜日はボランティアで見回り訪問。いろいろと1週間でもスケジュールがある。もう日課です」と〈予定の一部になっている〉ことを語った。『決まった時間で活動を行う』では、「DVDが流れてる時は運動を一生懸命する。体操は体操で1時間で、ぴちっと」と決められた1時間の運動であることを語った。

(3) [身体への変化の実感]

〔身体への変化の実感〕は12コードで、『現状維持につながる』『運動をすることでの爽快感』『身体の不具合を改善』『メンバーと同じように運動ができる達成感』の4サブカテゴリに集約された。

『現状維持につながる』では、「やっつて（運動）内容が全然変わらないのに、だいぶん歳はいった。でも運動できるってことは、体調が、体がどうも

ないというか、維持できてるといふんかね。やり始めた頃のこと、そのままできて」といった、年齢を重ねても身体変化がないことを語った。運動することで、「気持ちは良い、終わった後のさあっと気持ちが良いな」の『運動をすることでの爽快感』や、〈腰や肩の痛みの緩和〉や〈肩の不具合のとストレスの改善〉の『身体の不具合を改善』を語った。『メンバーと同じように運動ができる達成感』では、「足、片足上げて、1分立つのでも、始めは立てなかつたんが、立てるようになってきたりとか、いろんなことができた」の〈メンバーと同じようにできるようになった〉と継続する運動での達成を語った。

(4) [独居生活を継続するための自立を目指す]

〔独居生活を継続するための自立を目指す〕は15コードで、『体調が悪化防止のため』『自分の老いへの不安を払拭するため』『活動を継続することを自立していると感じる』『独居生活を継続するための運動を活動で行う』の4サブカテゴリに集約された。

『体調が悪化防止のため』では、「やっぱり悪くなるのは嫌やから、体をなるべく動かして、元気でいてようね、という感じやね。この（自主グループ活動）運動が、ずっと元気でいたいな。そうするための手というか、方法」といった、悪化防止のための体操を継続していた。『自分の老いへの不安を払拭するため』では、「動けんようになったらどうしようかなって、そら悩む時はありますよ。車いすになったら、どないなるんやろうって。将来は不安やわ。今後もできる限り、今の状態が続く限り、体が動ける間は、運動を続けていきたいわ」という将来の不安への対処としての活動の継続を語った。『活動を継続することを自立していると感じる』では、〈運動を継続することが自立につながる経験〉や〈活動の参加が自立していると感じる〉や〈周囲から自立していると感じてもらえる〉ことを語った。『独居生活を継続するための運動を活動で行う』では、「将来のことやっぱり考えてる。若い子に世話になるのは気の毒やし、かわいそうやし。若い子は、若い子の生活がかかっているのに無理。どこか施設に入るにしても、今はもう入るところがパツと無いし。そうならんために運動や」といった、在宅生活を続けるための運動を自主グループ活動で行っていることを語った。

IV. 考 察

1. 自主グループ活動に参加する独居高齢者の継続参加への意味づけについて

高齢者の自主グループ活動の参加促進要因の1つには、参加者の運動の取り組みが可能な条件がある(安孫子, 原田, 2016)。本研究において、独居高齢者の自主グループ活動への参加を容易にする条件の中で、独居高齢者自らが決定することが抽出された。参加を容易にする条件としては、〈自分の収入で通える場所〉〈通える距離にある場所〉の『無理なく通える場所』があり、参加者自身の経済的な背景や活動場所までの距離が自主グループへの継続参加に影響していた。自分の参加できる条件に合う場所を、広報の情報から見つけると自己選択と決定により参加につながっていたと考える。自主グループ活動に継続的に参加しようと思う背景には、数か月毎に変更する運動内容が工夫や、メンバーに適した運動レベルの強度の検討があり、独居高齢者は、その運動内容を自分のペースで取り組めるように、参加する運動や休憩する運動の選択と決定を自らが行っていった。

澤岡ら(2012)は、独居高齢者の他者との日常的な交流が、近隣の知人や友人と多く話す交流の機会はあるとしても、情緒的一体感や支援の提供者となりうる者とのつながりは弱いと報告している。本研究では、参加者は、〔独居者に対する気遣い〕の【独居高齢者の参加を支える存在】として、メンバーが独居高齢者を支えてくれることを語った。自主グループ活動に来るメンバーのほとんどが同じ自治区内に居住しており、昔からの馴染みの関係性がある。また、独居生活という同じ背景によって、日々の過ごし方や一人暮らしの大変さが共感できる。こうした条件が、自主グループ活動に参加する独居高齢者の情緒的一体感となっていたと考えられ、独居者に対する気遣いやメンバーがお互いの体調変化を気遣うといった相互支援につながっていた。独居高齢者は、自主グループ活動への継続参加によって、メンバーだけでなく、周囲からの見守りや、地域とのつながりを感じられる体験となっていたと考えられる。大嶋、沖中(2015)は、自主グループ活動を継続する理由のひとつは自分の居場所であると報告している。本研究においても、参加者は自主グループ活動の継続参加によって、自分の指定席が決まり、

メンバーに周知されていくことをうれし気に語っていた。自主グループが心地よい居場所になり、さらに継続参加への意味につながったと考える。

岡本(2014)は、地域高齢者の社会活動への参加促進には親しい友人や、外出や活動参加への誘いが必要であると報告している。本研究においても、『活動のメンバーが顔見知り』『活動メンバーが同年代』や『活動前からの長い付き合い』の〔活動メンバーとのなじみ関係〕というメンバー同士の共通する背景が、【地域住民との交流広がり】に影響し、継続参加の促進につながったと考える。参加者は、『活動を通して交流が発展する』という、運動を通じたメンバーとの〔人との交流の拡大〕を感じて、【地域住民との交流のひろがり】が独居高齢者のひきこもりやうつ予防、孤立防止につながっていた。自主グループ活動の参加は、独居高齢者が地域で暮らす活動メンバーとの交流となり、地域づくりへと広がっていくと考えられる。

柄澤(2008)は、独居高齢者の独居生活が継続できなくなった要因が、疾病の悪化や認知症とその他の要因による生活機能の低下であると報告している。本研究では、参加者は自主グループ活動に継続参加することを【独居生活を継続するための自立への一助】と意味づけていた。活動の継続参加は『決まった時間で活動を行う』や『活動日は週間予定に入っている』という〔活動が生活習慣の一部〕になることが、年齢を重ねても『現状維持につながる』や、『運動をすることでの爽快感』や『身体の不具合を改善』という〔身体への変化の実感〕をもたらし、身体的、心理的な効果の実感につながったと考える。参加者の今後の目標は、〔独居生活を継続するための自立を目指す〕ことである。『体調の悪化防止のため』や『自分の老いへの不安を払拭するため』に活動に取り組み、活動に継続参加することが自立している自分への自信にもつながっていくと考える。

2. 独居高齢者が自主グループ活動に継続参加するための支援について

独居高齢者が自主グループ活動に継続的に参加するには、活動を誘い合う友人の存在や参加を勧めしてくれる家族の存在があった。活動時には、『メンバーと独居生活の状況を共有』『独居者の参加状況への気遣い』の〔独居者に対する気遣い〕があり、独居高齢者は『参加による周囲からの見守

り』を感じていた。配偶者の介護で活動が中断した場合でも介護が終了した時、引きこもりがちになり独居高齢者の孤立を招きやすい状態の時に、自主グループ活動に誘い出されたことが語られた。独居高齢者の生活背景を理解している〔活動継続を推奨する人の存在〕の地域住民や地域役員、関わりのある介護福祉関係職員から独居高齢者を周囲で見守るような自主グループへの参加の促しが重要であると考えた。

また、独居高齢者の〔活動メンバーとのなじみの関係〕は、自主グループ活動の継続参加を通じて『同年代の交流が孤独を紛らわす』という独居高齢者のひきこもりやうつ予防、孤立防止につながる。独居高齢者が地域で暮らす活動メンバーと定期的に継続的に行う自主グループ活動によって〔人との交流の拡大〕することに繋がり、【地域住民との交流のひろがり】が地域づくりへと広がっていく。独居高齢者の自主グループの活動への継続支援は、地域づくりの視点をもって推進する必要がある。

安孫子、原田（2016）は、高齢者が自主グループに参加するきっかけは、加齢に伴って生活行動が制限される今後の健康への不安と報告している。本研究では、独居高齢者が自主グループ活動を継続参加することを、【独居生活を継続するための自立への一助】としていた。独居高齢者は、住み慣れた地域での生活をできる限り継続したい思いがある。独居高齢者の独居生活を継続する視点による自主グループ活動の継続参加を支援する必要がある。

V. 研究の限界と課題

本研究対象の高齢者は、1つの市と2つの町で活動する4つの自主グループの所属であったために、得られた結果については、独居高齢者の背景や地域特性、自主グループの活動の目標や内容が影響している可能性がある。

また、独居高齢者の健康寿命を延伸するためには、参加する自主グループが継続的な活動を行う支援を地域づくりの視点から考えることが重要である。今後は、自主グループ活動を地域として支えていく地域づくりについても検討することが必要である。

VI. 結語

自主グループ活動に参加する独居高齢者を対象に、継続的に参加する意味づけについて、半構造化面接法を行った結果、以下のことが明らかになった。

1. 独居高齢者が自主グループ活動に継続的に参加する意味は、【独居高齢者の自己決定による活動の参加】【独居高齢者の参加を支える存在】【地域住民との交流のひろがり】【独居生活を継続するための自立への一助】であった。
2. 独居高齢者の自主グループ活動の継続参加を促す支援は、心身状態による参加促進と活動中断後の再開を状況確認による参加促進、活動を通じた地域交流による地域づくり支援、独居高齢者の独居生活継続を目指した活動支援が必要である。

謝辞

本研究に参加協力いただきました自主グループ活動に参加する独居高齢者の皆様、自主グループを紹介いただいた地域包括支援センターに深く感謝いたします。

なお、本研究は平成27年度聖泉大学看護学部研究助成費の助成を受けて実施したものであり、研究の一部を第75回日本公衆衛生学会総会（大阪）で発表し、第5回日本公衆衛生看護学会学術集会（仙台）で発表した。

文献

- 安孫子尚子，原田小夜（2016）：高齢者が自主グループ活動の参加に至った経緯，聖泉看護学研究，5，25-34.
- 榎本有陸，佐藤亜貴，伊藤京子，他（2014）：二次予防事業対象者における脱落群の特徴と継続群の運動機能の変化，理学療法群馬，25，33-37.
- 深堀敦子，鈴木みずえ，グライナー智恵子，他（2009）：地域で生活する健常高齢者の介護予防行動に影響を及ぼす要因の検討，日本看護科学学会誌，29（1），15-24.
- 橋口博行，李恩兒，大淵修一，他（2009）：都市部における高齢者の自主グループ活動を推進する要因—フォーカス・インタビューによる分析—，応用老年

- 学, 3 (1), 68-77.
- 介護予防マニュアル改訂委員会 (2012): 平成23年度老人保健事業推進費等補助金 (老人保健健康増進等事業分) 介護予防事業の指針策定に係る調査研究事業, 介護予防マニュアル改訂版, <http://mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html>, [検索日2016年9月1日].
- 柄澤邦江, 稲吉久美子 (2008): 独居高齢者における独居を継続できなくなった要因に関する研究, 飯田女子短期大学紀要, 25, 21-33.
- 厚生労働統計協会 (2016): 国民衛生の動向・厚生 の指標 増刊, 61 (9), 厚生労働統計協会, 東京都.
- 久保温子, 村田伸, 上城憲司 (2014): 独居高齢者と非独居高齢者の特徴に関する大規模調査, 厚生 の指標, 61 (11), 21-26.
- 峯松亮, 後藤尚子, 吉崎京子 (2010): 介護予防教室参加と自己運動による高齢者の身体機能維持, 理学療法科学, 25 (4), 625-629.
- 三浦雅史, 山口徹 (2011): 介護予防が運動機能向上に及ぼす影響について—2年間のトレーニング効果—, 東北理学療法科学, 23, 48-52.
- 村瀬純子, 飯田澄美子 (2011): 中山間地域における自主グループの活動継続要因について, 保健の科学, 53 (4), 267-273.
- 西岡奈保, 田中紀子, 平野直美, 他 (2013): 介護予防としてトレーニングを行っている高齢者の身体機能の向上と栄養摂取状況について, 日本栄養・食糧学会誌, 66 (1), 9-15.
- 岡本英明 (2014): 地域高齢者の社会活動研究における概念定義と測定および活動参加促進要因, 老年社会科学, 36 (3), 346-354.
- 小野寺紘平, 齋藤美華 (2008): 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, 東北大学保健学科紀要, 17 (2), 107-116.
- 大嶋佐斗実, 沖中由美 (2015): 独居男性高齢者2事例の自主グループ活動継続の理由—健康意識の高まりと自分の居場所があること—, 第45回 (平成26年度) 日本看護学会論文集 在宅看護, 11-14.
- 澤岡誌野, 古谷野亘, 本田亜起子, 他 (2012): 都市のひとり後期高齢者における他者との日常的交流, 老年社会科学, 34 (1), 39-45.
- 滋賀県の高齢化率 (2016): 滋賀県ホームページ, <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/lakadia/koureikaritsu/koureikaritsu.html>, [検索日2016年9月1日].
- 植村直子, 畑下博世, 金城八津子, 他 (2010): 高齢者が運動自主グループを立ち上げた背景と継続参加する要因—地域における自主グループ活動の意義—, 滋賀医科大学看護学ジャーナル, 8 (1), 22-25.
- 内山薫, 山田和子, 森岡郁晴 (2015): 介護予防における高齢者の運動教室の身体的・心理的効果と運動継続への課題, 日本医学看護学教育学会誌, 24 (1), 14-20.
- 山田拓実, 吉田弥央 (2010): 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—, 日本保健科学学会誌, 12 (4), 221-229.