



### 3) 体操の評価

体操の評価に関しては二分した結果となった。運動をどのような役割として捉えるかによって異なってくるようである。今回体操を好ましいと感じ持続できた対象者は、体操にリラックスを求めている人たちであった。体操後には身体が温かくなり、軽くなったような感じがするという感想が多かった。それに対して運動は体力を付けるためのものであり、普段から運動を行う習慣があった人にはこの体操は非常に中途半端なものとして受け取られ、興味を持たなかったようである。また、運動はみんな楽しんで行うことが望ましいと思っている人にとっても好まれない結果となった。在宅介護という狭い空間で毎日が同じことの繰り返しであるというストレスから抜け出すには、外に出て、他の人との接点を持つことが必要になってくると思われる。ただし、今回の対象者はデイケアサービスを受けているという人たちであり、時間的に余裕が多少あり、外で何かできる人たちであったためにみんなできるものという提案が出てくるのであろう。デイケアを利用してなく、時間的に余裕がない場合にはまた異なった結果が出てくると思われる。しかし、家に出る余裕がなく、精神的も介護で手一杯の人は調査に協力できるという返事をいただけないという結果であった。また調査の手配を頼んだケアワーカーの話では今の高齢者は体操という言葉にあまり良い印象をもっていないのではないかということ

であった。

### 4) テープとマニュアルの評価

テープを使用した人は1人で、他の6名はマニュアルを使用した。テープをかけることを面倒に思うようである。マニュアルへの評価はほぼ好ましいという評価であった。

テープを好んで使用した1人の被験者は、目を使うことがあまり好きではなく、写真や文字からなるマニュアルを読むよりは、音楽と共に耳に入ってくる声に合わせて体操を行うことを好んでいた。今回は対象者が少ないために1人のみであったが、高齢者で、視覚の弱まっている対象にはテープが有効であることは言えるだろう。

## D. 考察

本調査では、在宅介護者のストレスマネジメントプログラムの一環として軽運動をとりあげ、その適用可能性について検討した。

ただし、本対象者は人数が少なかったこと、デイケアサービスを利用しているという集団の中から選出した人々であったことにより、在宅介護者の代表サンプルであるとはいえないと思われる。

今回開発した在宅介護者のための高齢者体操の適用可能性については、運動を行わせるのか、体操でリラクゼーション的な意味あいを持たせるのかをはっきり提示した上で行わせれば、十分適用可能であった。

マニュアル、テープに関しては利用が可能であることは明らかであった。

今回ブルワーカーの利用者がいなかったが、最終的には体操が物足りなかったという対象者もいたことから、個人の選択のみに任せるのは好ましくない可能性が示された。インタビューを通して個々人のニーズを把握した上で、運動および体操の目的と照らし合わせながら、積極的にこちらからも提案し

ていく必要があると思われた。

体操の効果に関しては、3名という少数のデータだったために、はっきりした結果があまり認められなかった。ただし、統制群を加えて、更に規模を大きくした本調査を行う準備がほぼ整った形となった。

## E. 結論

予備調査の結果、在宅介護者への高齢者体操のプログラムの適用可能性は示された。

## F. 参考文献

- Apter, M. J., Mallows, R., & Williams, S. (1998) The development of the meta-motivational style profile. *Personality and individual differences*, 24, 7-18.
- Buchner, D. M., Cress, M. E., de Lateur, B. J., Esselman, P. C., Margherita, A. J., Price, R., & Wagner, E. H. (1997) A comparison of the effects of three types of endurance training on balance and other fall risk factors in older adults. *Aging (Milano)*, 9(1-2), 112-119.
- Butler, R. N., Davis, R., Lewis, C. B., Nelson, M. E., & Strauss, E. (1998) Physical fitness: exercise prescription for older adults. (3). *Geriatrics*, 53(11), 45-6, 49-50, 52-4.
- Carlson, C. R., Collins, F. L., Nitz, A. J., Sturgis, E. T., & Rogers, J. L. (1990) Muscle stretching as an alternative relaxation training procedure, *Journal of Behavioral Therapy & Experimental Psychiatry*, 21(1), 29-38.
- Haley, W. E., Levine, E. G., Brown, S. L., Berry, J. W., & Hughes, G. H. (1987) Psychological, social, and health consequences of caring for a relative with senile dementia, *Journal of the American Geriatric Society*, 35, 405-411.
- King, A. C., & Brassington, G. (1997) Enhancing physical and psychological functioning in older family caregivers. *Annals of Behavioral Medicine*, 19(2), 91-100.
- Jette, A. M., Rooks, D., Lachman, M., Lin, T. H., Levenson, C., Heislein, D., Giorgetti, M. M., & Harris, B. A. (1998) Home-based resistance training: predictors of participation and adherence, *Gerontologist*, 38(4), 412-421.
- 城佳子・児玉桂子・児玉昌久 (1997) 高齢者用パブリックヘルスリサーチ版ストレスチェックリストの作成 ストレス科学研究. Vol. 12, 23-33.
- Moore, K. A., & Blumenthal, J. A. (1998) Exercise training as an alternative treatment for depression among older adults. *Alternative Therapies*, 4(1), 48-56.
- 大久保洋子 (1995) なぜするどうする高齢者体操—スウェーデンに学ぶ高齢者の自立促進— 朝日新聞社朝日カルチャーセンター
- Scully, D., Kremer, J., Meads, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998) Physical exercise and psychological well being: a critical review. *Br. J. Sports Med.*, 32, 111-120.
- Singh, N. A., Clements, K. M., Fiatarone, M. A. (1997) A randomized controlled trial of

progressive resistance training in  
depressed elders, J Gerontol A Biol Sci  
Med Sci, 52(1), M27-35.

竹中晃二・岡浩一郎・松尾直子・堤俊彦 (1997)  
一過性の有酸素運動が一時的情動状態に及  
ぼす効果 (投稿中)

Tsutsumi, T., Don, B. M., Zaichkowsky, L.  
D., & Delizonna, L. L. (1997) Physical  
fitness and psychological benefits of  
strength training in community dwelling  
older adults. Applied Human Science,  
16(6), 257-266.

Williams, P., & Lord, S. R. (1997) Effects of  
group exercise on cognitive functioning  
and mood in older women. Australian and  
New Zealand Journal of Public Health,  
21(1), 45-52

# 健康体操

## ポイント

この体操では動作に合った呼吸を行うことが大切です。息は鼻から吸って、口から吐き出します。どの動作で息の吸うのか、もしくは吐くのかに気を付けてやってみてください。



(一) いすへの着座と基本姿勢  
背筋を伸ばして、足は肩幅ぐらゐに開く。(写真一)



(二) 深呼吸  
鼻から息を吸いながら、手をゆっくり上にあげる。(写真二)  
一度とめて、口から息を吐きながら横からおろす。



(三) 腹式呼吸  
お腹に手を当てて、鼻からゆっくり息を吸い込む。(写真三)  
おなか膨らんだら、息を思いっきり口から吐き出す。



(四) 足踏み  
息をふっ、ふっ、ふっと吐きながら足踏みをする。両手は大きく叩いて調子をとる。(写真四)



(五) 膝の上げ下ろし  
片膝のうしろを両手でささえ、息を吸いながら膝をもちあげる。(写真五)  
息を吐きながらゆっくりおろす。反対側の膝も行う。



(六) 足首まわし(右の方から)  
右の膝の上に左足首をのせる。左手で足首を持ち、右手でまわす。(写真六) 反対側にもまわす。



(七) 股関節のばし  
右手で足首をささえ、左手でゆっくり左膝を下に押し。(写真七)



(八) 足の裏のマッサージ  
両手の親指で、ゆび、ゆびの根本、と順々にもんでいって、つちふまず、かかとまでもみほぐす。(写真八)



(九) 足の指そらし  
右手で左足の指をそらす。(写真九)  
反対側にもそらす。



(十) 足首まわしから足の指そらしまでの足の体操を、足をかえて行う。



(十一) 指おり  
両手を前につきだして、手を大きく開き、息をふっふっふっと吐きながら親指から指を折っていく。(写真十)  
同じように息を吐きながら、逆に小指から一本づつ開いていく。

(十四) 肩の上げ下げ  
息を吸いながら右の肩を  
持ち上げる。(写真十三)



息をふーっと強く吐きなが  
ら、一気に腕を前にのばす。  
手のひらは上に向けて、手を  
開く。(写真十二)



(十三) 腕のばし  
胸のところまで手のひらを内  
側にむけて、にぎりこぶしを  
つくる。(写真十一)



(十二) 手首回し  
手首をまわす。反対側にも  
まわす。

(十六) 腰のひねり  
息を吸いながら上体を左に  
ゆっくりひねる。(写真十七)  
一度とめて、今度は息を吐  
きながらもとにもどす。反対  
側も行う。



右手をあげたまま、左手だ  
けをまげて、肩のあたりで拳  
をにぎる。(写真十六)  
そしてそのまま左肘を下に  
ひっぱる。  
反対側も行う。



(十五) わき伸ばし  
両手をまっすぐ上に上げて  
耳につける。(写真十五)



息をふーっと強く吐きなが  
ら勢い良く肩をおろす。  
(写真十四)  
反対側も行う。両肩も行う。



(二十) 深呼吸  
鼻から息を吸いながら、手  
をゆっくり上にあげる。一  
度とめて、口から息を吐きな  
がら横からおろす。終了。

(十九) 全身たたき  
両手の拳を軽くにぎって、  
頭のでっぺんからふくらはぎ  
まで身体をたたく。  
(写真二十)



(十八) 横むき  
顎をややひいたまま、息を  
吐きながらゆっくり左をむく。  
(写真十九)  
反対側も行う。



(十七) 首たおし  
背筋をのばして、肩の力を  
抜く。  
息を吐きながら、ゆっくり  
首を左に倒す。(写真十八)  
反対側にも倒す。

