

体育館の利用を通じた高齢者の暮らしの充実度とその要因

- 体育館利用高齢者にみる、暮らしのアクティブさと充実感に関する研究 (2) -

正会員 ○ 福島 啓彦*
同 富樫 賢也*
同 黒木 宏一**

アクティブシニア 老後 体育館
暮らし 充実度

■はじめに

体育館のトレーニング室を利用する高齢者のステータス、及びトレーニングに向かう気持ちや意識を明らかにした前稿を踏まえ、ここではトレーニング室利用を通じた老後の暮らしの実態を捉え、老後生活を積極的に過ごす、且つ、充実度をもたらす諸要素を明らかにする。併せて、高齢者の新しい暮らしの可能性を示唆することを目的とする。

■調査概要

体育館を利用する60歳前後の利用者を対象に、居住年数や家族構成、現在の暮らしについて、体育館・トレーニング室利用について、これからの暮らしについての4つの構成からなるアンケート調査を行った(2015年11月~12月)。

■利用高齢者の暮らしの実態(図1)

① 趣味の多様さ

体育会系はスポーツやゴルフ、文化系は読書や音楽鑑賞など受動的なものから、油絵や工作など創作的なものなど、利用高齢者の趣味は多種多様である。このように利用高齢者は体育館利用以外にも多様な趣味を持っていることから、日々の暮らしをアクティブに過ごしている様子が見て取れる。こうした、趣味への積極性や日々の生活の積み重ねが、老後の生活を生き生きと暮らしていくための重要な要素となる。

② 体育館利用時のコミュニティ

前項(図2)「週の中で一番時間を費やしていること」から、時間の使い方にも、積極的な生活を送っている様子が見受けられる。体育館で多くの時間を過ごしているということは、トレーニングの時間が長いといった理由も考えられるが、それ以外に体育館で会う友人と会話を楽しんでいるため、多くの時間を費やす場所となっていると考えられる。体育館はトレーニングを行い、健康に良いだけでなく、共通の目的を持った友人たちとのコミュニケーションの場になる可能性がある。

③ 外出先の数と交通手段

外出先の数にも、利用高齢者のアクティブさが表れている。体育館だけでなく、温泉、山や海など体育館以外の活動性の高い場所へ外出する人も存在する。こうした外出先には交通手段として自家用車が必要となっている。実際に交通手段をみると、利用高齢者の8割が自家用車を所持し、外出に使用している。このように、自分の意思で自由に移動できる手段を持つことが、暮らしを豊かにする一つの要素であると思われる。

④ スポーツと目標

利用高齢者全体を通して、5割以上がスポーツを行っている。また、目標を持つ割合は50~60代では8割程度で、年齢が上がるに連れて減少する傾向にはあるが、80代でも1割もの高齢者が目標を持っていることがわかった。このことから、スポーツを行うことが目標を持つことに繋がっているということが言える。

⑤ これからの暮らし

利用高齢者は平均して週3~4回は体育館を利用し、トレーニングを行っている。また、運動・トレーニングを出来る限り続けたいと回答した人が全体の8割以上を占める。中でも80代は4割があと5年~10年続けたいと回答しており、残りの人生を前向きに捉えている。これからの暮らしに対する意識は、年齢に関わらず、限界を見定めることなく、今後も運動・トレーニングを続けていきたいという態度が見受けられる。このような積極的な姿勢や態度が、高齢者の暮らしに充実度をもたらす大切な要素として考えられ、体育館が高齢者に与える影響は非常に大きい。

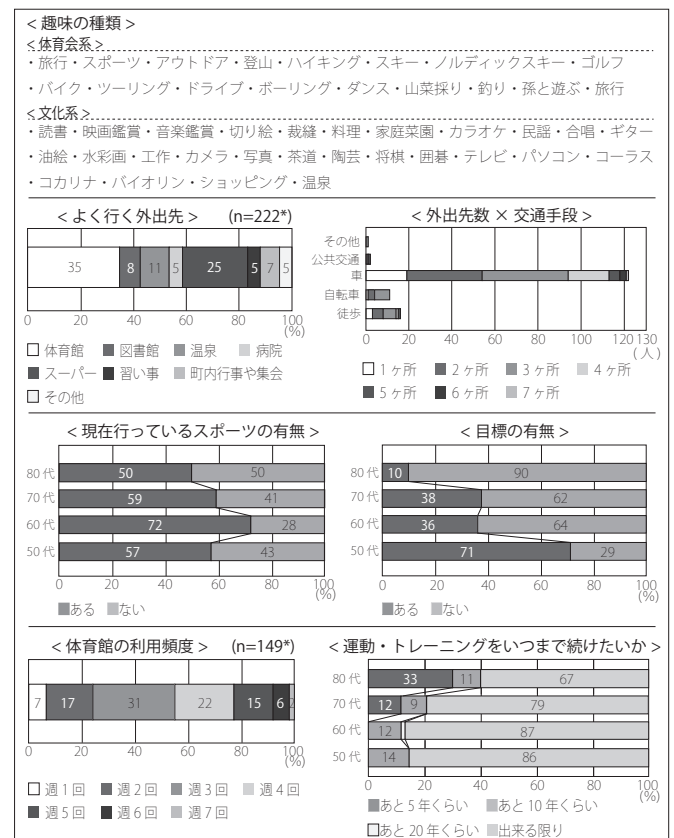


図1. 利用高齢者の暮らしの実態

■暮らしの充実度をもたらす要素（図2）

① 暮らしの充実度

充実している・まあまあ充実しているが全体の9割以上を占めている。あまり充実していないが1割以下で、体育館利用者の充実度は高い。このような充実度をもたらす要素として考えられるものを6つ挙げ、分析を行う。

② 趣味の数と時間の使い方

趣味の数が7～9個は、8割が趣味に時間を費やしている。一方で、趣味の数と充実度の関係を見ると、7～9個では充実しているが3割程度に対し、4～6個は充実している割合が4割以上を占める。また、趣味の数が4～6個では、趣味だけでなく、トレーニング、家事、親しい人との交流といったことにもバランスよく時間を費やしている。このように、趣味の数が多ければ充実度が高いというわけではなく、4～6個の適度な趣味を持つ方が、その他のことにも時間を使うことができ、結果として、充実度が高まる。

③ トレーニングを通じて良かったことの数

良かったことの数が多いほど、充実度が高い。このことから、筋力・体力がついた・肥満が解消されたといった結果や、精神的なやる気が重なることで充実感が高まっていると考えられる。更に次の目標のため、積極的になり、充実度が高まっていくといったプラスのループが生まれている。

④ 現在行っているスポーツの有無

「ある」と回答した人の方が充実している割合が多い。また、あまり充実していないと回答した人の割合は低い。スポーツを行っている人の方が、充実度が高いことがわかる。

⑤ 体育館の利用頻度からみる充実度

週7回利用していると回答した人67%が充実しているという結果となった。その他では、週5回(55%)、週1回(45%)が充実していると回答した人の割合が高い。週1～4回利用していると回答した人では、あまり充実していないという回答がみられる。利用頻度が多ければ充実度が高いというわけではなく、少なくとも趣味や親しい人との交流などに時間を使っている人は充実度が高いと考えられる。

⑥ 生活のリズム

利用者のスケジュールをみると、体育館を利用する日と、しない日では、体育館・トレーニングの時間以外の大半を変わらないスケジュールで生活している。体育館を利用しない日でも、散歩やウォーキングといったアクティブに過ごしている様子が窺える。また、時間を持って余すことなく、趣味や家事に時間を有効に使っている。

このように、自身に合った生活スタイルを作り、生活のリズムを保っていくことも、暮らしの充実度を高める重要な要素の一つとなる。

■まとめ

体育館の利用を通じて、新たな目標ややりがい、暮らしへの積極性が生まれ、また、体育館利用と多様な趣味が生活に組み込まれることで、暮らしの充実度を高めている。こうした場や機会を持つことが、これからの高齢者に求められる。

注) 本稿は、平成27年度・新潟工科大学建築学科卒業論文「市立体育館のトレーニング室利用を通じた老後生活の実態と新しい暮らしの可能性(上野燎平)」を加筆修正したものである。

* 新潟工科大学 大学院工学研究科

** 新潟工科大学工学部 建築学科 准教授・博士(工学)

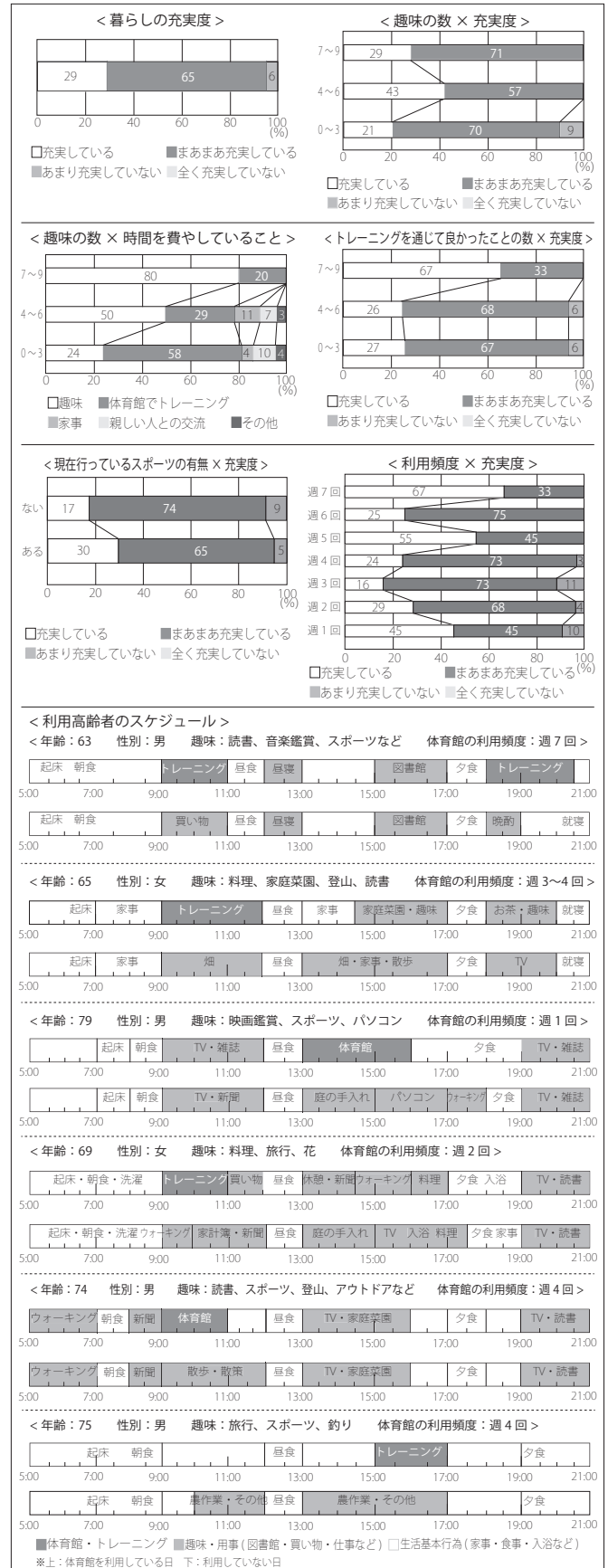


図2. 暮らしの充実度をもたらす要素

*Graduate School, Niigata Institute of Technology.

**Associate Professor, Department of Architecture, Faculty of Engineering, Niigata Institute of Technology, Dr. Eng.