

造形活動を伴わせることによる運動の継続効果

—高齢者の脚力維持を目指した粘土造形運動の提案—

情報メディア学科 大島 直樹ゼミ

1022039

南條 勇紀

1 はじめに

高齢者が歩行中に転倒し骨折などの怪我をする高齢者は多い。その恐怖感から外出する機会が減り、心身の健康状態を悪化させてしまう場合もある。このような状態は引きこもりの原因になりうり、筋力の低下や人との関わりを減少させてしまう。

このように、高齢化が進む現代において、高齢者の引きこもりや孤独死のニュースが増え、事態が深刻化している。こうした背景のもと、引きこもりや孤独死、筋力低下を防止するための方法を見出したいという思いが本研究を始めるきっかけとなった。

本研究の目的は、高齢者(65歳以上)を対象に、脚力維持を目指した運動を継続させるための手法として、造形活動を取り入れることの効果を見出すことである。

2 高齢者の運動の飽きやすさとコミュニケーション

2.1 運動の飽きやすさ

高齢者の運動を継続(飽きさせない)させる方法として以下の内容が記述されていた[1]。

毎日行うトレーニングがどこに作用しているのか、リアルタイムで感じ取ることが大切である。そうして初めて、その継続の結果として「効果」というものを実感できるのである。筋力トレーニングを継続させるためのヒ

ントが次になる。①楽しんでする。②難しいことはしない。③痛いこと、無理なことはしない。④意識、目標をもつ。

高齢者の運動の継続させるためには基本となる4つの要素が重要といえる。

2.2 高齢者のコミュニケーション

長い間、仕事人間であった人は、職場の人間関係は大事にしても、家庭や地域社会ではろくに口をきかずに過ごすことが多い。その人が定年退職した後、表に出る機会が少なくなると、引きこもりがちになる。妻に先立たれたり、未婚のまま母親に先立たれたりして、ますます出不精になるケースがある[2]。このように外出する機会が減ると引きこもりがちになるケースがあるということが分かる。

3 「粘土造形運動」の提案

運動というのは一人では挫折しがちであり、継続する工夫が必要である。そのため、造形活動のなかにみられる「もっと上手になりたい」などの向上心、そして人と関わりながら行う共同環境(老人会、ボランティア活動、友愛活動など)が長期間の継続へとつながると考えた。そして、最終的には長期間の継続によって筋力の維持ができ、外出する機会が増え人との関わりを増やすことを目指す。

運動を継続させるための方法として芸術活動、コミュニティを取り入れた造形運動を提

案する。そこで必要となる器具を制作した。

この器具は、足指を開閉し粘土を捏ねる、または円や正方形などの図形、犬や猫など動物の形を作るものである。そのような運動を行うことで「楽しいですね。」、「上手ですね。」などの会話が生まれ、無意識のうちに脚力の維持に繋がらせる(図1, 図2, 図3)。

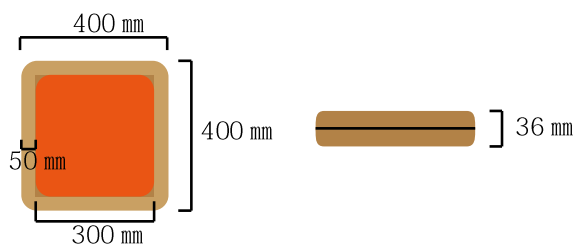


図1 真上から見た図 図2 横から見た図



図3 器具の構造

4 「粘土造形運動」の検証

4.1 プロトタイプの検証

2013年5月1日から11月20日までの約半年間、器具のプロトタイプを用いて維持できているか1週間毎に計測を行った。

表1 計測データ

	左足	右足
実行前	5.105 kg	7.280 kg
8月28日	5.600 kg	7.125 kg
11月20日	5.610 kg	7.115 kg

この結果維持できることがいえる。

4.2 粘土造形運動の検証

65歳以上の高齢者を対象に1ヶ月間実際に器具を一日5分間使用させた。

方法としては男性3名, 女性3名, 祖父母, 親戚, 知り合いに男女2人1組になって実行

してもらったこととした。

実行後, 「器具を使用する前と比べて一日に人と会話する時間が増えたか」という質問をした。結果は以下の通りである。

表2 「会話する時間」のアンケート結果

	感じた	まあまあ感じた	感じなかった
男性	1名	1名	1名
女性	0名	2名	1名

この結果, 会話する時間が増えたといえる。

「粘土造形運動を行ってきたことで運動への継続性が向上したと感じるか」という質問をした。結果は以下の通りである。

表3 「運動の継続性」のアンケート結果

	感じる	少し感じる	感じない
男性	1名	1名	1名
女性	1名	2名	0名

この結果, 運動の継続性が向上したことがいえる。

5 まとめ

約半年間, 器具のプロトタイプを用いて粘土造形運動を行い計測した結果, 脚力が維持できていることを明らかにできた。

造形活動を取り入れた結果, 「人と会話する時間」, 「運動の継続性」が向上したため本研究の目的が達成できた。

参考文献

- [1] 久野信彦「老筋力 100歳になっても自力で歩きたい人の筋力トレーニング」株式会社 祥伝社, 2008.
- [2] 沢部ひとみ「老楽暮らし入門—終わりの住みかコミュニティづくり」株式会社明晰書店, 2010.