

倉吉市内のシニアクラブ会員のハガキ出し運動の効果検証と ご当地音頭による健康づくりの試み

小石 真子¹ (Masako KOISHI)・細田 武伸¹ (Takenobu HOSODA)

近藤 剛² (Tsuyoshi KONDO)・山川 智馨² (Chika YAMAKAWA)

鳥取看護大学 看護学部看護学科¹ 鳥取短期大学 幼児教育保育学科²

【背景】

倉吉市の高齢化率は、全国平均よりも高く、平成27年12月末では30.9%であったが、令和2年12月末には33.9%とさらに上昇している。倉吉市小鴨地区の人口は平成27年12月末の6,796人から令和2年12月末には6,567人と減少するものの、老年人口は2,003人から2,163人へと増加し、高齢化率は29.5%から32.9%へ上昇している。倉吉市には、社会教育拠点としてのコミュニティセンター（地区公民館）があり、地区住民の学びや仲間づくりや地域づくりをサポートしており、市内の各シニアクラブ協議会においてもコミュニティセンターで学習会やサロン活動を行っている。しかし、2020年4月に予定されていた小鴨シニアクラブ協議会の総会ではコロナ禍で会員全員の参加ができなかったことから、人々のつながりの手段として、会員は「ハガキ出し運動」を始めた¹⁾。近隣・友人や親せき、公民館宛などに絵や写真を添え、「新型コロナと闘っている状況」や「季節の便り」をハガキに書き郵送したが、全会員の状況を把握することはできなかった。そこで、著者は、シニアクラブ会員の「ハガキ出し」運動への参加状況と「活動的な生活自立」²⁾やシニアクラブ協議会の健康活動等への参加状況等を調査し、調査結果をもとに、健康づくりや介護予防のための資料を作成してシニアクラブ協議会を中心とした地域活動を支援することを計画した。さらに、地域づくりの活性化のため、「小鴨音頭（ご当地音頭）」に介護予防の動きを加えた体操や、シニアクラブ会員が積極的に栄養・運動・社会参加できるように地域情報を記した『ご当地健康手帳』を作成することを試みた。

【内容】

1. ハガキ出し運動の効果について調査

シニアクラブ協議会会員170人に、年齢・性別・家族構成、ハガキ出し運動への参加状況、シニアクラブの活動への参加状況、JST版活動能力指標²⁾などを問う自記式質問紙調査を行った。本調査は、鳥取看護大学・鳥取短期大学研究倫理審査委員会の承認を得て行った（承認番号2021-17）。

回答数92（回答率54.1%）、性別は男性32人、女性58人、平均年齢77.7±6.8歳、60歳代12人、70歳代40人、80歳代以降39人であった。

家族構成は独居の単身世帯が15人（16.3%）、配偶者ありの世帯は64人（69.6%）であった。

ハガキ出し運動への参加状況は、参加43人（46.7%）、不参加49人（53.3%）であった。

回答がハガキ出し運動の不参加者からも半数以上あったことから、シニアクラブ活動意識の高さが推測される。

1) ハガキ出し運動

①ハガキの宛先は、「友人」25人ともっとも多く、ついで「家族」20人であった。

②ハガキの返事は「出した」が27人、返事の手段は「電話」がもっとも多く18人、ついで「ハガキ」が6人であった。

③ハガキ出し運動の継続について、参加者は「継続」19人、「どちらでもない」17人、不参加者は「継続」3人、「どちらでもない」12人、「継続しない」はどちらも3人であった。

ハガキ出し運動の継続について、参加者の「継続希望」はもっとも多く、「継続希望」と回答した不参加者も若干名いたことから、ハガキ出し運動を継続して発信し、積極的な参加者を増やすことが、シニアクラブ会員の活性化につながると考える。

2) コミュニティセンター活動への参加状況は、「体操や運動」に参加は47人(51%)、「趣味やサークル」に参加は59人(64%)であった。ハガキ出し運動への参加状況と「体操・運動」への参加状況を表1に、ハガキ出し運動への参加状況と「趣味・サークル」への参加状況を表2にそれぞれ示す。

表1 ハガキ出し運動とコミュニティセンターの体操・運動への参加

	参加		不参加	
	人	%	人	%
体操・運動の参加	29	61.7	18	38.3
体操・運動の不参加	12	33.3	24	66.7

表2 ハガキ出し運動とコミュニティセンターの趣味・サークルへの参加

	参加		不参加	
	人	%	人	%
趣味・サークルの参加	34	57.6	25	42.4
趣味・サークルの不参加	9	34.6	17	65.4

ハガキ出し運動への参加者の半分以上がコミュニティセンター活動の「体操・運動」および「趣味・サークル」に参加していることから、「体操・運動」、「趣味・サークル活動」への参加者が友人や知人および公民館宛てに「ハガキ」等で活動報告を主体的に発信することで交流を深めることになると思われる。

3) 高齢者の「JST版活動能力指標」については、「新機器利用」2.9(±1.3)点、「情報収集」3.1(±1.2)点、「生活マネジメント」3.3(±1.2)点、「社会参加」3.1(±1.2)点、合計点11.5(±3.5)点であり、いずれも全国標準値より高かった(表3)。

表3 JST版活動能力指標得点

JST版活動能力指標		平均(標準偏差)
新機器利用	1 携帯電話をつかうことができますか	2.9(±1.3)
	2 ATMをつかうことができますか	
	3 ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか	
	4 携帯電話・スマートフォンやパソコンのメールができますか	
情報収集	5 外国のニュースや出来事に関心がありますか	3.1(±1.2)
	6 健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか	
	7 美術品、映画、音楽を鑑賞することはありますか	
	8 教育・教養番組を視聴していますか	
生活マネジメント	9 詐欺、ひったくり、空き巣等の被害にあわないように対策をしていますか	3.1(±1.2)
	10 生活の中でちょっとした工夫をすることがありますか	
	11 病人の看病ができますか	
	12 孫や家族、知人の世話をしていますか	
社会参加	13 地域のお祭りや行事などに参加していますか	3.1(±1.2)
	14 町内会・自治会で活動していますか	
	15 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか	
	16 奉仕活動やボランティア活動をしていますか	
JST版活動能力指標合計		11.5(±3.5)

ハガキ出し運動への参加者と不参加者でJST活動能力指標合計を比較した(表4)。有意な差がなかったことから、ハガキ出し運動不参加者は電話やパソコン等の活用で家族や友人等の交流を図って

いと推測されるが、新たな企画をすることでハガキ出し運動が活発になると考える。

表4 ハガキ出し運動と JST 版活動能力指標合計

	平均 (標準偏差)	
参加	11.7(3.7)	n.s
不参加	11.4(3.3)	

2. 介護予防のための「小鴨音頭3番体操」のお披露目

小鴨音頭は、昭和40年代に作られ、1番と2番の歌詞があり、小鴨の四季折々の風景が歌われている。倉吉市立小鴨小学校ではその歌や踊りを習う機会があり、運動会などで披露されることから地区民の多くがこれを知っている。この度、新たに3番の歌詞を小鴨シニアクラブ協議会北村隆雄会長が作詞し、山川が譜面を書き、近藤が3番の歌詞に合わせた介護予防体操を考案した。

歌グループ「プチカナル」と踊りグループ「丸山すみれ会・さくら会・小鴨音頭有志」の協力を得て小鴨コミュニティセンターでリハーサルを行い、11月2日の例会で、さんさんプラザにてお披露目となった(写真1、2、3、4)。



写真1 開会式



写真2 小鴨音頭を歌唱

地域の歌グループや踊りグループが参加することでグループの活性化とともに、当日の参加者が踊りを覚えやすくなることが期待された。



写真3 体操



写真4 お披露目会の参加者

当日は、小鴨シニアクラブ協議会が統括を行い、小鴨音頭3番に関するところは、進行を小石、介護予防体操指導を近藤、ピアノ演奏および歌唱指導を山川が行った。

小鴨音頭3番の歌詞に合わせた運動の構成は、①ふくらはぎの運動、②膝タッチの運動、③スクワットの運動、④くねくね運動³⁾、⑤胸と背中中の運動、⑥かかとタッチの運動などである。

小鴨シニアクラブ協議会の参加者は90人で、ほとんどが「催しは楽しかった」、「小鴨音頭3番の体

操はだいたいできた」、「体操をコミュニティセンターや自宅で行いたい」とアンケート調査で回答した。

さらに、近藤が鳥取短期大学学生を体操のモデルとしたDVDを作成し、翌月にシニアクラブ協議会会員に配布した。

3. 『小鴨シニアクラブ健康手帳』の作成・配布

『小鴨シニアクラブ健康手帳』は24ページからなるA5サイズの手帳であり、①小鴨の歴史、②小鴨音頭1～3番の歌詞と介護予防のための小鴨音頭3番の体操、③長寿に向けて、2022年12月～2023年12月までの日々の記録、④小鴨コミュニティセンターのクラブや同好会の紹介、⑤何でも書き込める「備忘録」、⑥「地域の関係機関」の連絡先と自分で書き込む緊急連絡先から構成されている。連絡先に具体的な「地域の関係機関」の名前の掲載や「大事なことを書き留めておきたい」との関係者の意見から「備忘録」の項目を作った。

11月末に小鴨シニアクラブボランティアや倉吉市関係者の協力のもと、180冊を作成し、各クラブの班長を通して会員に配布した。利用者の聞き取りでは、小鴨シニアクラブ健康手帳について、「毎日、区切りがついて良い」などの意見があった。



小鴨シニアクラブ健康手帳

【課題】

1. 倉吉市内のシニアクラブが人々のつながりの手段として開始した「ハガキ出し運動」の効果を検証した。「ハガキ出し運動」への不参加者からも多くの回答を得た。「ハガキ出し運動」への参加者も不参加者も「ハガキ出し運動」の継続は希望しており、「ハガキ出し運動」が主体的な参加となるような企画が必要である。
2. 「小鴨音頭」に介護予防の動きを加えた小鴨音頭3番の体操の継続した実施とそのための支援について計画する必要がある。
3. 『小鴨シニアクラブ健康手帳』の2024年度版について、シニアクラブ会員と作成の有無や内容を検討することが課題である。

〈参考文献〉

- 1) 北村隆雄：コロナに負けない新時代―「ハガキ出し運動」爆走中、今井出版（2021）
- 2) 鈴木隆雄：JST版活動能力指標利用マニュアル～第2版（2017年8月）～、https://www.jst.go.jp/ristex/funding/files/JST_1115090_10102752_suzuki_ER_2.pdf（2022年2月24日閲覧）
- 3) 荒木秀夫：つまずかない、転ばない奇跡のくねくね体操、宝島社（2018）

【謝辞】ご協力をいただきました小鴨シニアクラブ協議会会長北村隆雄様ならびに小鴨公民館管理委員長廣谷啓一様、倉吉市役所金本忠継様・成瀬隆二様にお礼申し上げます。