

高齢者における余暇活動の機能に関する研究

WANG CAN

近年、高齢者の健康寿命の延伸とともに、高齢期が長期化し、高齢期における余暇時間の充実は重要な課題であると言える。このような変化を受けて、余暇活動の実施と高齢者の心身健康との関連に関する研究は増加している。しかしながら、高齢者の余暇活動に関する研究は主に余暇活動の実施回数および実施頻度を指標として評価し、または活動内容の類似性に基づいて、カテゴリーごとに余暇活動が高齢者に及ぼす効果を評価している。また、多くの先行研究から余暇活動の高齢者に対する効果が示されたが、余暇活動が高齢者の健康に影響するメカニズムについての検討は不十分である。

そこで本研究では、初めに高齢者の余暇活動の評価方法に焦点を当て、これまでの研究を概観し、余暇活動の評価方法を考察し、新しい尺度を作成する必要性について論じた。そして、「余暇活動の機能」という概念を導入する。余暇活動の機能とは、余暇活動を実施した個人の認知、身体、感情および社会的側面にもたらす作用を意味する。各余暇活動には複数の機能が含まれており、それらの機能が高齢者の認知機能や感情など様々な側面に影響すると考えた。

本研究は、高齢者における余暇活動の機能を明らかにするために、余暇活動の機能尺度を開発し、この尺度の応用可能性を検討することを目的とした。

研究1では、余暇活動の機能尺度の原案を作成するために、高齢者における余暇活動の機能について可能な限り多くの内容収集することにより、多様な余暇活動間の共通している機能を検討することを目的とし、文献検討およびアンケート調査を行った。その結果、余暇活動の機能に関する内容は認知的側面、身体的側面、感情的側面、社会的側面という4側面に分類された。それを基にして、13項目から成る余暇活動の機能尺度の項目案が作成された。

研究2では、研究1で作成された項目案を用いて、地域在住高齢者を対象とした調査を行い、尺度の因子構造を検討した。その結果、「感情的側面」「身体的側面」「認知的側面」「社会的側面」の4因子構造が示された。また、得られた因子に基づいて、調査対象者を類型化し、類型化された各集団の特性を確認した。類型化の結果、「高感受群」「身体群」「低感受群」「非身体群」という4つの集団が得られた。そして、各集団の余暇活動の実施状況を確認したところ、「高感受群」の余暇活動実施数(および趣味活動、個人的な社会活動、学習活動、休息・リラックス活動の実施数)は「低感受群」より有意に多かった。また、「身体群」の身体活動の実施数は「非身体群」より有意に多かった。各集団の余暇活動の実施状況は類型化の通りであることが確認できた。余暇活動の機能尺度は高齢者における余暇活動の実施状況を一定程度まで測定できるといえる。

研究3では、研究2で作成された余暇活動の機能尺度を用いて個別の余暇活動の機能を確認した。まず、地域在住高齢者が最も頻繁に実施する余暇活動に対して、余暇活動の機能尺度の回答を求めた。分析対象者の人数が十分ではなかったため、本研究は回答数が多い10個の余暇活動を検討した。10個の余暇活動における感情的、身体的、認知的および社会的側面の得点と、各側面の全体との比の値を使用して、これらの余暇活動が持つ機能を検討した。その結果、いずれの余暇活動も4つの側面の機能を持つことが示された。また、余暇活動ごとに、異なった機能のプロファイルを示したことから、個々の余暇活動が持つ機能を反映していると考えられ、この尺度は応用可能性があると考えられた。今後、本研究で作成した余暇活動の機能尺度を用いて、他の集団でも自らが実施する余暇活動の機能を検討し、再現性を確認する必要があると考えられる。

本研究では、余暇活動の機能という概念が、余暇活動が高齢者の健康に影響するメカニズムを明らかにする可能性を示している。しかし、余暇活動の機能という概念は、本研究で初めて提案されたものであり、その先行研究は皆無に近い。高齢者の余暇活動に関する心理学的な研究は多く行われているが、余暇活動が高齢者に影響を与えるメカニズムを検討する研究はまだ十分多いとはいえないのが現状である。そのため、余暇活動に関する文献から余暇活動の機能の内容を抽出し、尺度を新たに作成し、探索的に研究を行うこととなった。このことから、余暇活動の機能の構成概念や尺度の信頼性・妥当性について十分検討されていないため、本研究の結果から示唆されたことについては、今後更なる研究を待ったうえで検討が必要だと考えられる。(臨床死生学・老年行動学)