

ダンス活動が高齢者に与える影響
—地域との関わりや健康維持への意識について—

古屋敷琴乃（日本女子体育大学大学院）

【研究の背景】

村山ら（2011）によると、人々が地域社会に対してもつ態度や意識が高いほど主観的健康感が良好であり・将来への不安がなく・孤独感が低いと報告されている。そこで、高齢者の地域社会への態度や意識を高める手段の一つとしてダンスに注目する。高齢者のダンスの活用の例として、身体的フレイル予防などの身体的な効果や、抑うつ症状の改善などの精神的な効果が報告されている。また、岡（2021）によると創造的な自己表現としてのダンスは他者とのコミュニケーションの契機となると報告されている。今日では高齢者対象のダンス活動も多く取り扱われるようになったが、ダンスと地域社会への態度の関連を調査した研究はあまり行われていない。

そこで本研究では、高齢者クラブに参加している高齢者を対象に自記式質問紙調査を行い、ダンス活動とその他の活動で高齢者と地域との関わり方に違いが現れるのかを探る。

【研究方法】

無記名自記式質問紙調査を実施した。

対象:東京都A区の高齢者クラブに参加する65歳以上の高齢者

質問項目:質問紙は「基本属性」「地域社会への態度尺度」「活動内容について」「活動継続効果尺度」「健康観について」の 카테고리からなる計47問で構成した。「活動内容について」は、現在行なっている全ての高齢者クラブの活動について、「最も意欲的に参加している活動」を一つ挙げてもらい、活動頻度や継続年数を回答してもらった。

配布と回収:A区高齢者クラブ(10団体)の代表とその区の市民活動推進課に調査を依頼し理解を得たあと、各クラブの会長にそれぞれの会員数に合わせた部数の調査用紙と返信用レターパックを直接配布し、約1ヶ月後に郵送で回収した。各クラブでは、ダンス系の活動(社交ダンス・フォークダンス・フラダンス等)とそれ以外の活動(ゲートボール・健康体操・麻雀・手芸等)にそれぞれ半数ずつ配布するよう依頼した。合計配布数は230票、回収数は174票(回収率75%)であった。

【分析方法】

「地域社会への態度尺度」の得点が「活動継続効果尺度」「毎年健康診断を行なっているか」「主観的健康感」の各要因と関連があるかを、 χ^2 検定を用いて検討した(5%水準)。使用した統計ソフトはSPSS statistics29であった。

【結果と考察】

(1) 基本属性

解析対象者は144名(有効回答率83%)で、うち女性が102名、男性が43名、平均年齢は80.7±5.0歳であった。回答者が行っていると回答した活動内容と回答者数は表1の通りであった。

表1 活動内容

活動種別	回答者数(複数回答可)
軽スポーツ(ゲートボール/輪投げ/健康体操/歩行会)	122
趣味・教養(カラオケ/麻雀/詩吟/書道/俳句/手芸/囲碁)	135
ボランティア(美化清掃/資源回収/友愛活動)	61
ダンス系の活動(社交ダンス/フォークダンス/手話ダンス/フラダンス/日本舞踊)	36

(2)「地域社会への態度」得点と活動特性の関係
回答者を地域社会への態度得点の平均値を境に2群に分け、この得点グループごとに他の項目での回答を整理したものが表2である。健診を行なっている者や主観的健康感が良いとする高齢者が多いが、ダンス系とそれ以外の活動での地域社会への態度得点に有意差は見られなかった。ダンス系活動の具体的な内容を見てみると、岡があげたような、創造的な自己表現を中心とするダンスが行われていないことが分かる。また、高齢者クラブに参加している回答者は、孤立している高齢者に比べて健康意識などが高いことが想像されるため、これらの観点を反映した対象者を選定して更に調査を進めたい。

表2 地域社会への態度得点と各変数との関連

項目	地域社会への態度得点		χ^2 検定
	10-34点 (n=75)	35-50点 (n=69)	
性別	男	22	N.S.
	女	48	
同居家族	いる	48	N.S.
	いない	21	
健診状況	行なっている	59	N.S.
	行なっていない	10	
主観的健康感	良い, まあ良い	37	N.S.
	普通, あまり良くない	33	
活動	ダンス	12	N.S.
	それ以外	44	

【参考文献】

- ・岡千春(2021). デイケアにおける即興的身体表現を核としたダンスプログラムの特性—指導者と参加者の間に生まれるコミュニケーションの在り方を中心に—. 人体科学 30-(1) pp. 14-24.
- ・村山洋史, 菅原育子, 吉江悟, 涌井智子, 荒見玲子(2011). 一般住民における地域社会への態度尺度の再検討と健康指標との関連. 日本公衛誌 第58巻 第5号 pp. 350-360.