

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成30年9月4日現在

機関番号：32689

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2015～2017

課題番号：15K01571

研究課題名(和文) 社会的認知理論に基づく高齢者の身体活動促進戦略の開発と効果検証

研究課題名(英文) Physical activity promotion strategy for elderly person based on a social cognitive theory

研究代表者

中村 好男 (Nakamura, Yoshio)

早稲田大学・スポーツ科学学術院・教授

研究者番号：00198251

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、社会認知理論の認知・態度・行動といった人々の心理的要因に対するアプローチとして、社会的恩恵認知による高齢者の身体活動促進に貢献することを目的とした。平成27年度に構築したモニタ装置を活用して、平成28年度以降には情報介入刺激への応答行動分析に加えて実践モデル検証を実施した。ウォーキング行動に影響を与えたのは、通信メディアよりも知人からの口コミの影響が大きく、ウォーキングを媒介としたさらなる健康意識の高まりと健康増進技法の獲得への効果を検証したところ、“ウォーク”という身体活動機会が当該高齢者の健康増進を通じた生活の質向上に及ぼす効果が限定的なのではないかとの可能性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was investigate the effects of social cognitive approach on promoting physical activity for elderly people. The health monitoring group was developed for this investigation. The personal reviews of acquaintance were more effective than Web media to promote walking activity for elderly people. Physical activity promotion might have a limited strategy for opportunities on improving the quality of life through health promotion of the elderly

研究分野：スポーツ科学

キーワード：高齢者 身体活動 プロモーション ウォーキング 健康増進技法

1. 研究開始当初の背景

我が国の健康政策において、身体活動の推進は重要課題の一つとされ、エクササイズガイド 2006(厚生労働省,2006)、健康日本 21(第二次)(厚生労働省,2013)、アクティブガイド(厚生労働省,2013)をはじめとする国民の健康づくり施策や指針が施行されてきたが、身体活動・運動において、運動習慣(1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上持続している人)のある者の割合は、男性32.2%、女性27.0%であり、目標値(男性39%以上、女性35%以上)には達していない。また、主観的幸福度の上位概念のひとつに「心身の健康」が示されている(内閣府,2012)が健康格差の影響は否めない。

行動変容ステージモデルでは、身体活動・運動に対する興味を高めるためには、身体活動・運動と健康の知識を増やすこと、恩恵を強調することが重要であると言われている(Prochaska et al.,1983)。身体活動促進戦略では、人々の興味や関心を欠いた一方的なアプローチには、その認知や態度、行動変容に限界があると思われる。身体活動を促進するためには、人々の興味・関心に配慮し、健康以外の目的を活用するような非直接的なゲートウェイからの有効な戦略の提示(原田他,2009)や他者の行動を観察することによる行動獲得や保持を促す社会的認知理論のモデリングという概念の活用(原田・岡,2008)が必要と考えられる。

我々は、人々を身体活動・運動へと誘う戦略づくりに関する研究を10年以上続けてきた。特に身体活動や運動の動機付けチャンネルについて、「精神・身体的健康」「社会とのつながり」「省エネルギー」をはじめとする7項目の下位尺度からなるウォーキング恩恵認知尺度を開発し、節電という社会的取組に対する自己努力の認知と日常身

体活動増加意識の関連ならびに Eco-Friendly

Attitude と身体活動の関連性を検証した。これらの結果は、環境保全や社会とのつながりという社会的恩恵が身体活動を促進する可能性を示唆していた。

2. 研究の目的

このような背景の下で、本研究では、社会認知理論の認知・態度・行動といった人々の心理的要因に対するアプローチとして、地域とのつながり、環境保全、医療費削減などの社会的恩恵認知に着目し、社会的恩恵認知によって実際に高齢者の身体活動促進に貢献することを試みた。

本研究で設定するアウトカムは「ウォーキング行動」であり、我々が主催するウォーキングイベントへの参加者数を主たる目的変数とした。

3. 研究の方法

1) まず、我々がこれまで10年以上にわたって続けてきた、高齢者の健康増進・介護予防に関するプログラムの開発やその運営システムの構築に関する研究の成果を踏まえて、「首都圏在住高齢者を対象とした健康情報ネットワーク」を構想して、ウォーキングイベントや各種講座、健康冊子配信等の様々なプロモーションプログラムを実施し、上記目的を達成するための実践検証のモニタ組織(モニタ装置)を構築した。

2) 高齢者健康情報ネットワークの稼働と活用

(ア) 対象：首都圏在住の健康な高齢者。

(イ) 手続き及び検証：上記で立ち上げた「Waseda ウェルネスネットワーク」を稼働・活用し、以下を実施。

情報提供希望者の登録と活動情報管理システムの構築
各種イベント・講座の開催と、

参加行動分析

参加者・関係者等への聞き取りによってその運用上の問題点を探る。

(ウ) 上記の検証のために、専門家による検討会を開催。

4. 研究成果

【 】Waseda ウエルネスネットワーク (WNN) の開設と活用。(平成 27 年度)

- 1) 「Waseda ウエルネスネットワーク」の初年度情報提供登録者数は、446 名。
- 2) 実施プログラムは以下の通り。
 - (ア) デイサービス等施設向けのインターネット講座配信。(計 35 コンテンツ)
 - (イ) 首都圏地域在住高齢者向けの「健康づくり講座」イベント。(計 9 プログラム、25 講座)
 - (ウ) 各種実技講座。
 - 都内ウォーキング: 都内各所で計 39 回。延 1191 名が参加。
 - 海外(釜山)ウォークツアー: 2泊3日、計2回。延12名が参加。
 - 操体法教室: 7月以降(週1回)、毎回4~8名が参加。
- 3) 開発したプログラムコンテンツ。
 - (ア) 会員情報管理のためのバーコード付き会員証の発行と情報管理システムの構築。
 - (イ) ウォークイベント参加促進のための頻回参加者へのインセンティブ商品の開発。(計4点)
 - (ウ) 「操体法」普及を展望したブランドとして「ウエルネス操体」の呼称を開発。
- 4) 上記の実践調査によって、以下の問題点(及び解法)が発掘された。
 - (ア) 地域高齢者の参加動機を継続しながら安定的な事業継続を測るという観点から設定された参加料と参加者ベネフィットによって継続的にプログラムを实践した結果、いずれも参加者が定着したことから、ここで提供したプログラム及び参加料金設定が妥当であることが分かった。
 - (イ) 登録会員に対して発行した「バーコード付き会員証」に関して、ウォーク参加者には概ね定着したが、一部のウォークイベント参加者および

小規模イベントの参加者においては、「会員証の持参・提示」が十分には浸透せず、本システムを広く普及させる観点からは、登録会員証の活用ベネフィットの促進が必要であると推察された。

(ウ) 参加者の事故・傷害およびスタッフ等を含めた個人賠償責任を補填するための損害保険について、既存の保険会社商品の中から「レクリエーション保険」を利用したが、申込・報告・精算の手続きに関して、改善の余地があることが確認できた。なお、今年度の活動中には事故が発生しなかったため、事故報告ならびに保険金支払い事務ならびに保険金額の妥当性(受傷者の満足度等)については、検証ができなかった。

【 】WNN を活用した実践効果

上記で構築したモニタ装置を活用して、実践介入研究を実施した。中核のプログラムは月例のウォーキングイベントであり、参加を誘うための刺激提示として、3ヵ月ごとの情報誌ならびにウォーキングイベントの案内を郵送するほかに、Webサイトを開設・更新して参加者を募った。その際、ウォーキング行動の社会的恩恵認知に関わる「恩恵因子」を強調するメッセージを挿入して、その効果を検証した。

結果として、ウォーキング行動に影響を与えたのは、通信メディアよりも知人からの口コミの影響が大きかった。また、Webサイトやブログ・ネット配信によるウォーキングイベント告知による上記恩恵因子の効果検証についても着手したが、今のところWebの効用は顕著には認められていない。高齢者においてはWebリテラシーが不十分な状態にあることもその一因であろうと思われる。また、「ウォーキングの恩恵因子」の認知によるウォーキング行動への促進効果は認められなかった。実際のウォーキングイベント参加に関しては、「社会的恩恵認知」よりもむしろ、累計参加回数に依じたインセンティブグッズにも影響される

可能性が示唆された。(平成 28 年度)

【 】得られた結果の精査と論考

本研究は、平成 26 年秋に申請したものであったが、申請時に構想した研究計画は、2 年目の平成 28 年度にはほぼ達成できた。しかしながら、当初想定した「社会的恩恵認知による高齢者の身体活動促進」という作業仮説は、必ずしも検証されなかった。

具体的には、我々は、紙面(郵便)ならびに Web(電子メール・ホームページ)によって協力モニタへの情報提供を試みたのであるが、ウォーキング行動に影響を与えたのは、通信メディアよりも知人からの口コミの影響が大きく、また、Web サイトやブログ・ネット配信によるウォーキングイベント告知による恩恵因子の効果については顕著には認められないという、当初の仮説とは異なる結果が得られた。

それゆえ、最終年度である平成 29 年度には、それまでに構築されたモニタ装置を継続して活用し、“人々の興味・関心に配慮し、健康以外の目的を活用するような非直接的なゲートウェイからの戦略”という、先行研究(原田他,2009)で提示された戦略の有効性を検証するために、月例セミナーや各種イベントを開催して、ウォーキングを媒介としたさらなる健康意識の高まりと健康増進技法の獲得への効果を検証した。

結果として、ウォーキングイベントへの参加を通じて健康づくりモニタへ参画した高齢者は、知識・技能の向上を目的としたセミナー等のイベントに参加するものは僅少であり、“ウォーク”という身体活動機会が当該高齢者の健康増進を通じた生活の質向上に及ぼす効果が限定的なのではないかとの可能性が示唆された。

しかしながら、これまで当然のこととして信じられていた高齢者への身体活動促進効果への懐疑は、常識への挑戦という観点から

極めて慎重に検証する必要がある問題であり、本研究の成果だけから安易に結論付けるべきではないことが自制された。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 0 件)

〔学会発表〕(計 0 件)

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況(計 0 件)

取得状況(計 0 件)

〔その他〕

ホームページ等

<http://wasedawellness.com/index.php>

6. 研究組織

(1)研究代表者

中村好男(NAKAMURA, Yoshio)

早稲田大学・スポーツ科学学術院・教授

研究者番号: 00198251

(2)研究分担者 なし

(3)連携研究者 なし