

# 都市部の公園を活用した健康づくり活動（公園体操）における参加者の心理的・社会的側面の変化に関する研究

肥後梨恵子\*  
萩裕美子\*\* 新藤奈津子\*\*\* 城仁士\*\*\*

## 抄録

超高齢社会となった日本における高齢者の健康づくりは急務である。そして、日本は地域包括ケアシステムを導入し、高齢者が QOL を保ち、住み慣れた地域でいつまでも生活できるように支援することを目指している。その仕組みを支える地域活動として、都市部の公園を活用して行われている「公園体操」がある。そこで、本研究は「公園体操」の参加者における心理的・精神的要素の変化を検討することを目的とした。

都市部で開催されている 6 つの「公園体操」の会場において、質問紙による調査を実施した。対象者は、120 名（年齢  $74.7 \pm 7.1$ ）、男性 26 名女性 94 名であった。質問紙は、【心理的・精神的要素】、【社会的要素】、【ソーシャル・キャピタル的要素】のカテゴリに分類している。

その結果、「公園体操」に参加したことにより「前向きな思考」、「外出する機会の増加」、「新しい地域住民との出会い」、「日々のストレス解消」の項目において変化を有していることが明らかとなった。このことから、都市部の「公園体操」は、高齢者の心理的・精神的健康づくりの一助となることが期待される。

キーワード： 公園体操、地域の健康づくり活動、高齢者の心理的・社会的要素の変化、ソーシャル・キャピタル

---

\* 特定非営利法人 町田市レクリエーション連盟

\*\* 東海大学 〒259-1292 神奈川県平塚市北金目 4-1-1

\*\*\* 横浜市鶴見福祉保健センター

\*\*\*\* 神戸大学大学院人間発達学研究科 〒657-8501 神戸市灘区六甲台町 3-11

# Emotional and social changes seen in participants of health promotion activities (park exercises) utilizing parks in urban areas

Rieko HIGO \*

Yumiko HAGI\*\* Natsuko SHINDO\*\*\* Hitoshi JOE\*\*\*\*

## Abstract

The promotion of the health of the elderly is imperative in Japan, which is now a super-aged society. Japan also aims to introduce an integrated community care system to maintain the quality of life (QOL) of elderly persons and to provide support to enable them to live in an area they are familiar with, for the remainder of their life. “Park exercises” that utilize parks in urban areas is a regional activity that supports this system. The aim of the present study was to investigate the emotional and social changes in elderly persons who participate in “park exercises.”

We conducted a questionnaire survey at six urban parks where “park exercises” are conducted. We surveyed 120 persons (aged  $74.7 \pm 7$  years), comprising 26 men and 94 women. The questionnaires were classified into the following categories: emotional and psychological components, social components, and social capital components.

The results clearly indicated that participation in “park exercises” led to “a more positive outlook,” “increased opportunities to go outdoors,” “provided opportunities to meet new people living in the area,” and “eliminated day-to-day stress.” Based on these results, we anticipate that urban “park exercises” will contribute to the emotional and psychological well-being of elderly persons.

**Key Words :** Park Exercise, Local health promotion activities, aspects of emotional and social changes in the elderly, Social Capital

---

\* Federation of Machida Recreation

\*\* Tokai University 4-1-1 Kitakaname, Hiratuka, Kanagawa 259-1292

\*\*\* Yokohama City, Tsurumi Ward Health and Welfare Center

\*\*\*\* Graduate School of Human Development and Environment, Kobe University

## 1. はじめに

超高齢社会の日本において、高齢者の健康づくりは急務であり、介護予防はその重要な要素である。介護予防が導入されてから、地方行政・医療福祉団体によって多種多様な事業が行われている。その一つに、ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）対策があり、運動器機能の維持・向上を目的に、情報提供や実技中心の運動教室が盛んに実施されている。そして、このような一次事業では、公園を活用して実施されているケースもある。活動内容は、ラジオ体操だけ行うグループ、公園遊具を活用しているグループなど各地で多種多様である。その中でも、著者は公園の近隣住民が主体となり、体操や運動・レクリエーションなどを定期的実践し、地域住民が誰でも気軽に参加でき、交流が盛んな集団的健康づくり活動を「公園体操」と定義している。

都市部の「公園体操」の起源は、地方行政や医療福祉団体がきっかけをつくり、ボランティアや包括支援センターなどが主体となり活動が継続されている。また「公園体操」による交流が、地域のソーシャル・キャピタルの起源となっていることが報告されている（肥後、2015）。

日本は超高齢社会の対策として、地域包括ケアシステムを導入し、高齢者のQOLを保ち、住み慣れた地域でいつまでも生活できるように支援することを目指している。この仕組みにおいて、自立している高齢者は自助により自分自身の生活を維持することが求められ、それを地域の互助によってサポートすることが示されている（地域包括ケア研究会、2016）。そして、このシステムを支える一つとして、地域住民の「通える場」を創出することが地域に求められている。この「通える場」となりえるのが「公園体操」であると考えている。前述したように、「公園体操」は、一次予防としての機能を持ち、自助的な健康づくり（介護予防）を提唱し、実践している。そして、著者が定義している「公園体操」には、地域住民の交流があり、ソーシャル・キャピタルの芽となり、これが互助の機能をサポートすると考えられる。このようなことから「公園体操」は、地域包括ケアシステムを推進する日本において地域の役割を担い、超高齢社会に寄与するものであると考えられる。

しかし、「公園体操」に関する研究は少なく、不明な点が多いのが現状である。その理由として、公園における健康づくりはその運営者によって目的や開始時期などが異なり、その活動内容にも違いがある。そのため、体制的側面や効果検証に関する研究が難しいことが考えられる。そこで、本研究では誰もが気軽に体力などを気にせずに参加できる「公

園体操」を地域で推進するために、身体的要素以外の変化について検討することが重要であると考え、「公園体操」に、参加する地域住民の心理的・精神的変化を調査することとした。

## 2. 目的

本研究は、都市部の「公園体操」に参加する地域住民の心理的・社会的要素の変化を検討することを目的とした。

## 3. 方法

### 対象者

本研究は、都市部における「公園体操」の参加者を調査し、「公園体操」による心理的・精神的要素の変化を解明することを目的としている。そこで、「公園体操」を実施・支援している地方行政、ボランティア団体に協力を依頼した。そして、担当者に調査研究の主旨を説明し、各公園体操の責任者・運営者と連絡調整を行った。対象者となる参加者には、事前に研究調査の主旨と実施日を書面で伝え、「公園体操」の活動終了後に各会場にて調査を実施した。任意の研究協力が得られた対象者は142名（年齢74.7±7.1）であり、地方行政別の対象者の基礎情報を表1記載した。

表1 調査対象者の基本情報

対象区分	対象者数 (n = 142)	年齢 (平均値)	性別比
A区	32名	72.0±4.9	女性 100% 男性 0%
B市	26名	72.6±8.4	女性 80.8% 男性 19.2%
C市	14名	79.4±7.1	女性 78.6% 男性 21.4%
D-1市	24名	74.5±6.7	女性 75.0% 男性 25.0%
D-2市	28名	76.0±7.1	女性 67.9% 男性 32.1%
D-3市	18名	74.9±8.0	女性 83.3% 男性 16.7%

### 手続き

本調査は、「公園体操」活動後に、質問紙による調査を実施した。調査開始前に、対象者に口頭で調査研究の主旨を説明し、任意で協力の承諾が得られた者に、同意書と質問紙をクリップボードに貼り付

け、配布した。調査は、著者・共同研究者・任意で協力を得られた地方行政担当者によって実施した。調査期間は、2015年7月1日から10月31日であった。

質問紙は、事前に健康増進・介護予防に従事する保健師・看護師3名、健康増進・公衆衛生に精通した研究者3名と著者で作成した。本調査は心理的・精神的要素の変化を抽出することを目的としたため、SF-36を参考に作成した。また、ソーシャル・キャピタルの要素も視野に入れて、質問紙を設計した。本調査は東海大学倫理委員会の承認を経て実施された（承認番号:15047）。

#### 調査内容

質問紙は、「主観的健康観」、「参加歴」、「公園体操の参加による主観的健康観」、「公園体操による『気分の変化』（施設内の健康づくり活動と比較して）」を対象者の特徴として抽出した。本研究は、「公園体操」という野外における健康づくりによる心理的・精神的要素の変化を抽出することが目的である。そのため、施設内での活動と区別するため「公園体操による『気分の変化』（施設内の健康づくり活動と比較して）」の設問を設定した。「主観的健康観」の回答は、「1. よくない」、「2. あまりよくない」、「3. ふつう」、「4. まあよい」、「5. よい」の選択肢であった。「参加歴」は、「1. 1年未満」、「2. 1年以上2年未満」、「3. 2年以上」の選択肢である。また、「公園体操の参加による主観的健康観」の設問では、「1. 以前よりかなり悪い」、「2. 以前よりやや悪い」、「3. ほぼ同じ」、「4. 以前よりまあ良い」、「5. 以前よりかなり良い」の選択肢とした。「公園体操による『気分の変化』（施設内の健康づくり活動と比較して）」では、「気分の変化」の有無を「1. 全くそう思わない」、「2. あまりそう思わない」、「3. ややそう思う」、「4. 非常にそう思う」の選択肢で検討した。

本研究では、「公園体操」による身体的要素以外の変化として、【心理的・精神的要素】、【社会的要素】、【ソーシャル・キャピタル的要素】のカテゴリを設定した。【心理的・精神的要素】には、「ものごとを前向きに考える（思考）」、「新しいことを学ぶ意欲」、「心配ごとの減少」、「日々の楽しさの増加」、「ストレスの解消」を設問とした。【社会的要素】は、「ご近所に新しい知り合いや友人の増加」、「外出する機会の増加」、「地域の顔見知りの増加」で構成している。【ソーシャル・キャピタル的要素】の設問は、「地域に対して信頼感の増加」、「地域とのつながり」、「地域に対して安心感の増加」とした。また、全ての各設問文頭に「公園体操に参加するようになって・・・」と加え、対象者が参加以前と比

較して回答することを強調した。設問の回答は、「全くそう思わない」、「あまりそう思わない」、「ややそう思う」、「非常にそう思う」の4件法とした。

#### 解析

はじめに、142名の対象者から回答未記入者22名を除外し、解析対象者を120名とした。それから、【心理的・精神的要素】、【社会的要素】、【ソーシャル・キャピタル的要素】における各設問の回答を集計した。

#### 4. 結果及び考察

##### 結果

対象者の特徴を表2に示した。対象者の性別は、男性が21.7%、女性が78.3%であり、女性が多かった。主観的健康感では、「よくない」が1.7%、「あまりよくない」が8.3%、「ふつう」が47.5%、「まあよい」が25.8%、「よい」が16.7%であり、「ふつう」以上と回答した対象者が9割以上であった。公園体操の活動参加歴は、「1年未満」が21.7%、「1年以上2年未満」が23.3%、「2年以上」が55.0%であり、半数以上が2年以上継続して参加していた。

「公園体操」の活動参加以前と比較した主観的健康感の設問では、「以前よりかなり悪い」と回答した者はいなかった。最も多い回答は45.8%の「以前よりまあよい」、次いで33.3%の「ほぼ同じ」であった。

「公園体操による『気分の変化』（施設内の健康づくり活動と比較して）」の設問では、全対象者が「より気分がよくなる」と回答しており、「ややそう思う」が28.3%、「非常にそう思う」が71.7%であった。

「公園体操」に参加することによる心理的・精神的要素をカテゴリ別に分類して表3に示した。【心理的・精神的要素】のカテゴリにおける「ものごとを前向きに考える（思考）」では、「非常にそう思う」が21.7%、「まあそう思う」で63.3%と高く、2つを合わせると8割を占めている。「新しいことへの意欲」では、「まあそう思う」が53.3%と半数を占めていた。「心配ごとの減少」では、「あまりそう思わない」が40.8%、「まあそう思う」で48.3%であった。「日々の楽しさの増加」においては、65.0%が「まあそう思う」と回答している。「ストレス解消」では、31.7%が「非常にそう思う」、「まあそう思う」で62.5%となっている。

【社会的要素】のカテゴリにおける項目では、「ご近所に新しい知り合いや友人の増加」の「まあそう思う」で49.2%と、次いで「非常にそう思う」で

44.2%であった。「外出する機会の増加」では、「まあそう思う」の51.7%が最も多く半数以上であった。「地域の顔見知りの増加」では、「まあそう思う」の57.5%が最も多く、次いで35.8%の「非常にそう思う」であった。

【ソーシャル・キャピタル的要素】のカテゴリにおいては、「地域に対する信頼感の増加」、「地域とのつながり」、「地域に対する安心感の増加」の全ての「まあそう思う」で6割以上であった。

表2 対象者の特徴

	n (%)
性別	
男性	26 (21.7%)
女性	94 (78.3%)
現在の主観的健康観	
よくない	2 (1.7%)
あまりよくない	10 (8.3%)
ふつう	57 (47.5%)
まあよい	31 (25.8%)
よい	20 (16.7%)
参加歴	
1年未満	26 (21.7%)
1年以上2年未満	28 (23.3%)
2年以上	66 (55.0%)
活動参加以前と比較しての主観的健康感	
以前よりかなり悪い	-
以前よりやや悪い	1 (0.8%)
ほぼ同じ	40 (33.3%)
以前よりまあ良い	55 (45.8%)
以前よりかなり良い	24 (20.0%)
施設内の健康づくり活動と比較して	
「気分の変化」	
全くそう思わない	-
あまりそう思わない	-
ややそう思う	34 (28.3%)
非常にそう思う	86 (71.7%)

### 考察

本研究の目的は、都市部の「公園体操」に参加する者の心理的・社会的要素の変化を検討することであった。その結果、【心理的・精神的要素】のカテゴリでは、「心配ごとの減少」の項目以外で8割以上の対象者が心理的・精神的要素の変化を有していた。また、本研究の対象者は、8割弱を女性が占めており、年齢が75歳前後と高齢者が多かった。これらを考慮して、「ものごとを前向きに考える（思考）」、「新しいことへの意欲」の項目で変化を感じていることは、「公園体操」が高齢者に「前向きな思

考」を促していると考えられる。さらに、「日々の楽しさの増加」、「ストレス解消」の項目においても多くの変化を有していることは、「公園体操」の活動が、日々のストレスを軽減させる要素であることが示唆される。

【社会的要素】のカテゴリにおける「ご近所に新しい知り合いや友人の増加」と「地域の顔見知りの増加」は類似している項目であり、9割以上が「公園体操」に参加することで変化を感じていた。高齢者が、地域で孤立せずに社会性を保ちながら生活を続けるためには重要なことであり、この要素が地域で「つながり」を生む糸口の一つであると考えられる。また、「外出する機会の増加」における変化を感じている参加者も7割以上いる。この結果は、「公園体操」が高齢者の外出の機会となっていることを示している。高齢者は、加齢とともに体力低下を感じており、さらに外出する「意欲」も減少する傾向にある。しかし、身近な公園での健康づくり活動である「公園体操」は、地域在宅高齢者の外出する「きっかけ」となり、地域における「他人との交流」を実現させ、高齢者の「閉じこもり」や「孤立」などを予防している。

【ソーシャル・キャピタル的要素】のカテゴリでは、度合いの違いはあるが、全ての項目「地域に対する信頼感の増加」、「地域とのつながり」、「地域に対する安心感の増加」において8割以上が変化を有していた。健康日本21（第2次）においてもソーシャル・キャピタルの活用による地域の健康づくりの増進が推奨されている（厚生労働省、2012）。ソーシャル・キャピタルは分野によって意味合いが異なるが、公衆衛生・健康増進分野においては「拘束力のある信頼」・「情報チャンネル」・「流用可能な社会組織」で構成されている（カワチ、2013）。本研究で採用した【ソーシャル・キャピタル的要素】の項目は、その一部ではあるが、地域のソーシャル・キャピタルの起源となり、強化する要素であると考えられる。

これらの結果から、都市部における「公園体操」の参加者は、「前向きな思考」、「日頃の楽しさ」、「ストレス解消」など心理的・精神的変化を「公園体操」によって感じていることが明らかとなった。また、社会的要素として「地域の新しい人との出会い」、「外出する機会の増加」も感じていることが明らかとなった。寝たきりや認知症など介護予防に重要な点として、「地域に自分の友達や仲間」、「新しい人との出会い」などが指摘されている（竹内、2002）。このことから、「公園体操」は介護予防として機能していることが示唆される。また、就労などがなくなった高齢者にとって人と交流する機会を確保す

表3 「公園体操」の参加者における心理的・精神的要素の変化

	「全く そう思わない」	「あまり そう思わない」	「まあ そう思う」	「非常に そう思う」
	n	n	n	n
	(%)	(%)	(%)	(%)
<b>【心理的・精神的要素】</b>				
ものごとを前向きに考える（思考）	1 (0.8%)	17 (14.2%)	76 (63.3%)	26 (21.7%)
新しいことへの意欲	2 (1.7%)	25 (20.8%)	64 (53.3%)	29 (24.2%)
心配ごとの減少	4 (3.3%)	49 (40.8%)	58 (48.3%)	9 (7.5%)
日々の楽しさの増加	-	16 (13.3%)	78 (65.0%)	26 (21.7%)
ストレス解消	1 (0.8%)	6 (5.0%)	75 (62.5%)	38 (31.7%)
<b>【社会的要素】</b>				
ご近所に新しい知り合いや友人の増加	-	8 (6.7%)	59 (49.2%)	53 (44.2%)
外出する機会の増加	2 (1.7%)	31 (25.8%)	62 (51.7%)	25 (20.8%)
地域の顔見知りの増加	-	8 (6.7%)	69 (57.5%)	43 (35.8%)
<b>【ソーシャル・キャピタル的要素】</b>				
地域に対する信頼感の増加	1 (0.8%)	13 (10.8%)	77 (64.2%)	29 (24.2%)
地域とのつながり	1 (0.8%)	22 (18.3%)	76 (63.3%)	21 (17.5%)
地域に対する安心感の増加	-	24 (20.0%)	74 (61.7%)	22 (18.3%)

ることはQOLを維持するためにも重要であり、その機会を「公園体操」で得ていることも示唆される。さらに、「前向きな思考」を有している高齢者が多いことから、高齢者の精神的健康づくりに寄与するものであると考えられる。

本研究の限界として、対象者の割合が女性に偏っていた点、心理的・社会的要素の項目が限定的であった点などが挙げられる。

## 5. まとめ

本研究は、都市部の「公園体操」参加者における心理的・社会的要素の変化を検討することを目的とした。その結果、参加者は、「公園体操」に参加することにより、「前向きな思考」、「外出の機会の増加」、「地域住民との出会い」、「日々のストレス解消」の要素の変化を有していることが明らかとなった。

超高齢社会の日本において、地域で高齢者の健康づくりを支援することが急務であることを考慮すると「公園体操」のような活動が、地域で実践され、高齢者の心理的・社会的健康づくりの一助となることが望まれる。

## 参考文献

持続可能な介護保険制度及び地域包括ケアシステムのあり方に関する調査研究事業報告書 <地域包括ケア研究会>地域包括ケアシステムの構築における今後の検討ための論点、三菱UFJリサーチ&コンサルティング、平成25年3月  
[http://www.murc.jp/uploads/2013/04/koukai1304\\_23\\_01.pdf](http://www.murc.jp/uploads/2013/04/koukai1304_23_01.pdf)  
 2016年2月15日閲覧

介護予防・日常生活支援総合事業の基本的な考え方、  
厚生労働省老健局振興課

アクセス日：2016. 2. 15.

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/0000074692.pdf>

2016年2月15日閲覧

厚生労働省 (2012) 健康日本 21 (第2次) の  
推進に関する参考資料

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf)

2016年2月15日閲覧

イチロー・カワチ、高尾総司、S.V.スブラマニアン  
(2013) ソーシャル・キャピタルと健康政策 地域  
で活用するために 日本評論社

竹内孝仁編 (2002) 別冊総合ケア 介護予防 元気高  
齢者をつくろう 医歯薬出版

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施した  
ものです。

