

23. 男性退職者健康教室に参加した人たちが得た経験と効果

坂元亜紀（佐久保健所）、征矢野あや子（信州大学医学部保健学科）

要旨：生活習慣病の増加が深刻な現代、保健行動の経験が少ない退職直後の男性が保健行動を実施できるように支援することは重要である。そこで、男性退職者健康教室での学びや体験が参加者の考えや生活、健康状態に及ぼした影響を明らかにし、より効果的な健康教室のあり方について検討した。教室は、男性退職者が健康づくりや仲間との交流のきっかけをつくる有益なものであった。今後は、参加者の主体性や自発性を生かしたプログラムの構成により、保健行動の実践・継続に向けた長期的な視野での健康教室の運営が示唆された。

キーワード：男性・退職者・健康教室・保健行動

A. 目的

わが国では平成 20 年度から、生活習慣病予防を徹底するための新たな健診・保健指導制度として、「メタボリックシンドローム」の概念を取り入れた「特定健診・特定保健指導」が導入された。対象となる 40 歳から 65 歳未満の世代は、明らかな身体的変化や全身の機能低下、老化の兆しが見え始める老年期への移行期であり、この時期の変化にうまく適応しながら健康を保持することが重要である。とりわけ保健行動の経験が少ない退職直後の男性に対して保健行動の知識・技術を提供し、退職者自らが保健行動を実施できるように支援していくことは重要である。本研究は、男性退職者教室の参加者に着眼し、彼らの退職後の生活や健康状態の変化、あるいは健康教室での学びや体験とそれらが彼らの生活や考えに及ぼした影響を明らかにし、より効果的な健康教育のあり方について検討した。

B. 方法

M 市の男性退職者健康教室の参加者 4 名を対象とした約 60 分のグループインタビューと、同教室での参加観察にてデータ収集を行った。グループインタビューの逐語録と参加観察で得られた内容からコードを抽出し、コードの内容の類似性・相違性に着目してカテゴリー化し、さらにプリシードプロシードモデルの各要因に分類し、男性退職者健康教室の参加による知識・態度・行動・QOL などへの影響を記述した。

C. 結果および考察

QOL、健康課題、保健行動、準備因子、強化因子、実現因子をカテゴリーとして要因ごとに分類し、サブカテゴリー《》が抽出された。抽出されたデータおよびカテゴリー、サブカテゴリーの教室参加前・後における分類をそれぞれ表 1、表 2 に、各要因間の関係を図 1 に示す。男性退職者の期待する QOL として、《退職後の自由な時間を仲間との交流を持ちながら有意義に過ごしたい》《健康で人生を楽しみたい》《これからは夫婦の関係を大事にしていきたい》の 3 つが抽出された。これらの実現に向けて、男性退職者は健康教室に参加し、同じ境遇の者同士の会話から安らぎを得たり、仲間同士で楽しく学んで健康づくりの知識が増して保健行動へのきっかけを得たり、妻との関係やそれまでの自分の行動を見直したりするようになった。また、本人の気持ちに加え、身近な人からの支援や市の主催によるニーズに合った事業であったことなどの様々な要因が互いに影響し合い、男性退職者の教室への参加や保健行動を支えていたことが分かった。M 市が主催する教室は、保健行動や地域活動の経験が少ない男性退職者にとって、健康づくりや仲間との交流のきっかけをつくる有益なものであったことを示した。しかし、男性退職者は《生活習慣病の出現》という健康課題をもっていることから、今後は参加者の主体性や自発性をより生かしたプログラムの構成により、保健行動の実践・継続に向けた長期的な視野での健康教室の運営が示唆された。

表1. 教室参加前の6要因を構成するサブカテゴリーとそのデータ例

カテゴリー	サブカテゴリー	下位カテゴリー	データ例
QOL	退職後の自由な時間を仲間との交流を持ちながら有意義に過ごしたい	退職後の自由な時間に何かをしたい	退職して（仕事が無くなって）何かをしてほしい
		やる事や人との交流がなく寂しい	退職してフリーになると非常に心細い
	仲間との交流のある生活を送りたい	仲間との交流のある生活を送りたい	仲間同士の交流の場に入っていきたいと思う
健康課題	健康で人生を楽しみたい	健康で人生を楽しみたい	健康であれば色々な事ができる
	これからは夫婦の関係を大事にしていきたい	これからは夫婦の関係を大事にしていきたい	夫婦と一緒にサークルなどに参加して楽しみたい
保健行動	生活習慣病の出現	加齢に伴う疾患や障害の出現（肥満、高血圧、高脂血症、高血糖）	体重や腹囲が正常値を超えている
		（在職中は）不規則な生活やストレスで食生活が乱れていたが、頭では分かっていたが改善できなかった	
	退職を機に健康を気遣うようになった	退職を機に健康を気遣うようになった	退職して健康を気遣うようになった
準備因子	退職後にはなかなか出来なかったが、食事や運動を改善した	退職を機に長年の食習慣の問題に気づき、改善できた	長年の悪い食習慣に気付いたことで、食生活が改善できた
		退職して様々な趣味・活動を通して、人と交流していた	退職して様々な趣味・活動を通して人と交流がもてる
	退職後も趣味・活動を通して人と交流がもてる	退職後も趣味・活動を通して人と交流がもてる	マレットを通して様々な年代の人と交流できる
	退職を機に健康を気遣うようになった	老後に備え、健康を気遣っていた	自分の体より仕事を優先するのが当然だった
	漠然と健康を見直す必要性を感じていた	漠然と健康を見直す必要性を感じていた	持病があっても健康管理を考えて生活することで、（病気の）不安を解消できると私も妻も思っている
	退職して孤独を感じていた	退職して孤独を感じていた	今まで散々使ってきた体について色々な観点で見直すいい機会だと思いついて参加した
強化因子	職場の交流が減り、孤独を感じていた	孤独に対する準備が必要だと思っていた	退職すると孤独になり、参ってしまう
		とにかく交流の場を欲していた	退職して何もしようがなかった
	何をしたら良かった	何をしたら良かった	退職して何もやる事がなかった
実現因子	地域の既存のグループに後から入る勇気はなかった	職場の交流から地域の交流を考えるようになった	同世代の仲間に入って交流することは良い事だと思う
		既存のグループに参加する勇気はなかった	誘われたときにすっと入るようになれば（仲間）入っていきやすい
	地域での交流が難しい	職場での交流が難しい	退職後いつまでも、（人との交流を）職場に求めるわけにはいかない
保健行動	励めたり協力してくれる人がいた	誘われれば参加できる	自分から地域活動に参加していくことができない
		理解し、協力してくれる妻がいる	同じ職場の退職した人に誘われて参加した
	その場限りの関係の気楽さ	その場限りの関係だから、失敗も恥ずかしくない	健康管理や教室への参加に対する妻の理解とサポートがある
実現因子	教室に参加する時間的な余裕があった	既に市の健康教室に参加している	市が行っているシニアの体育教室にも行っている
		市の事業に対する信頼と安心	公共事業であるため参加費が無料であった
	希望通りの対象と内容だった	実習や実技を含む幅広い内容の構成に魅力を感じた	市（の健康づくり課）から郵便で案内が来たので申し込んだ

表2. 教室参加後の6要因を構成するサブカテゴリーとそのデータ例

カテゴリー	サブカテゴリー	下位カテゴリー	データ例
QOL	退職後の自由な時間を仲間との交流を持ちながら有意義に過ごしたい	退職後の自由な時間に何かをしたい	退職して（仕事が無くなって）何かをしてほしい
		やる事や人との交流がなく寂しい	退職してフリーになると非常に心細い
	仲間との交流のある生活を送りたい	仲間との交流のある生活を送りたい	仲間同士の交流の場に入っていきたいと思う
健康課題	健康で人生を楽しみたい	健康で人生を楽しみたい	健康であれば色々な事ができる
	これからは夫婦の関係を大事にしていきたい	これからは夫婦の関係を大事にしていきたい	夫婦と一緒にサークルなどに参加して楽しみたい
保健行動	生活習慣病の出現	加齢に伴う疾患や障害の出現（肥満、高血圧、高脂血症、高血糖）	体重や腹囲が正常値を超えている
		教室で学んで、食事に気をつけるようになった	健康教室に参加して食生活に気をつけるようになった
	夫婦関係について見直した	夫婦関係について見直した	教室に参加して食事について学ぶ意識するようになったら、妻が食事に気をつけてくれることに気づいた
準備因子	楽しく一生懸命学んだ	教室に参加して楽しかった	教室が楽しいので毎回参加できた
		物事にはきちんと取り組みたい	何にでも一生懸命に取り組んできた
	知識が増え、効果も実感した	健康増進のための知識が獲得できた	健康のためには、運動だけでなく食事も大事だと分かった
強化因子	サポートが無くても教室には参加できた	自分の体力の低下を認識して、運動の重要性に気づいた	（教室で運動をやって）運動不足や体力低下を実感した
		健康教室して健康づくりへの意識が変わった	健康教室して健康づくりへの意識が変わった
	まだ自発的には取り組めない	無理のない程度にやる方がよい	あまり多くのことをしようとするのも良くない
実現因子	サポートが無くても教室には参加できた	サポートが無くても教室には参加できた	家族に促されなくても、自分で日程を管理して毎回出席できた
		支えてくれる妻がいる	教室への参加や食事管理に妻のサポートがある
	同じ境遇の参加者から安らぎを感じた	同じ境遇の参加者仲間から安らぎを感じた	勉強した運動を自宅で妻と一緒に実践した
保健行動	個々に合った指導だった	個々に合った指導だった	同世代の仲間同士だから、個人的な深い付き合いでなくても時間を共有するだけで得られる安心感がある
		開催時間が自分の都合と合った	開催時間が自分の都合と合った
	受身の形で参加できる深い内容の教室を長く続けて欲しい	受身の形で参加できる深い内容の教室を長く続けて欲しい	他の会合などは午後や夜に多いが、この教室は午前中だったので優先して参加できた
環境	山や川などの自然が豊か	山や川などの自然が豊か	山や川などの自然が豊か
		マレット場や公民館など活用できる施設がある	マレット場や公民館など活用できる施設がある
	市（長）の健康づくりへの姿勢に好印象をもった	市（長）の健康づくりへの姿勢に好印象をもった	形式的なものではなくより実のある教室を年間を通して長期的にやってほしい

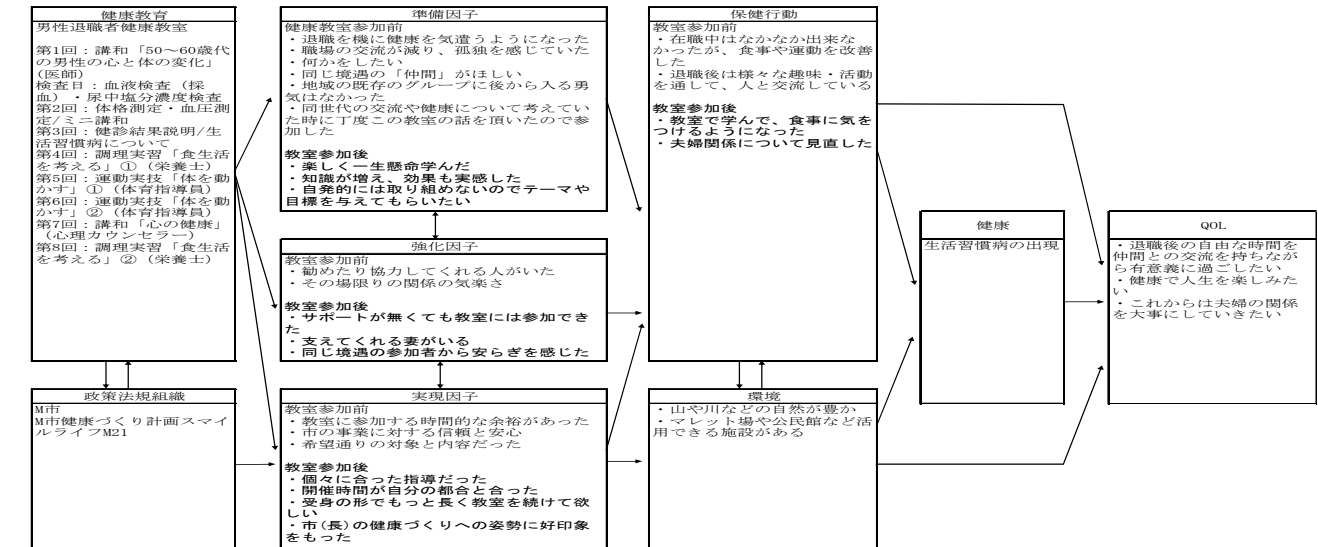


図1. プリシードプロセスモデルによる各要因間の関係