

高齢者いきいき支え合い記念事業
『ひざ・こし楽々あへあほ体操』 アンケート調査

～ 調査結果 報告書 ～

平成25年6月

北海道 砂川市

参加者100名のうち60名の方から回答をいただき、回収率は60.0%でした。

1. あなた自身のことをおしえてください。

a 年齢

Q1-a		件数	割合
1	30歳以下	3	5.0
2	40代	0	0.0
3	50代	1	1.7
4	60代	5	8.3
5	70代	28	46.7
6	80歳以上	23	38.3
-	未回答	0	0.0
合計		60	100.0

◆ 70代の方が46.7%で1番多く、70代と80歳以上が85.0%で大半を占めていました。

b 性別

Q1-b		件数	割合
1	男性	10	16.7
2	女性	39	65.0
-	未回答	11	18.3
合計		60	100.0

◆ 参加者の6割以上が女性でした。

c 住まい

Q1-c		件数	割合
1	市内	39	65.0
2	市外	1	1.7
-	未回答	20	33.3
合計		60	100.0

◆ 市内の方が6割以上でした。

2. あなたが日頃参加している活動は何ですか。（複数回答可）

Q2		全体	件数	割合
1	町内会活動	60	14	23.3
2	老人クラブ活動	60	25	41.7
3	社協やゆう、地域のサロン活動	60	27	45.0
4	ボランティア活動	60	14	23.3
5	スポーツや文化活動	60	9	15.0
6	特に何もしていない	60	5	8.3
7	その他	60	2	3.3
-	未回答	60	6	10.0
合計		-	102	-

※ 割合は、回答者数60人に対する割合です。

◆ 社協やゆう、地域のサロン活動に参加している方が45.0%と1番多く、次いで老人クラブ活動に参加している方が41.7%となり、地域の活動に参加している方が半数近くいました。

その他回答

- ・ FP協会と中空知成年後見センターの活動
- ・ 畑仕事

3. あなたは、今回の「ひざ・こし楽々あへあほ体操」をどのように知りましたか。（複数回答可）

Q3		全体	件数	割合
1	広報すながわ	60	35	58.3
2	市のホームページ	60	5	8.3
3	チラシ	60	9	15.0
4	ポスター	60	6	10.0
5	町内会回覧板	60	12	20.0
6	友人・知人	60	12	20.0
7	新聞	60	0	0.0
8	その他	60	10	16.7
-	未回答	60	5	8.3
合計		-	94	-

※ 割合は、回答者数60人に対する割合です。

◆ 広報すながわが58.3%で半数以上でした。

その他回答

- ・ テレビ
- ・ いきいき広場
- ・ 包括支援センターからの案内
- ・ サロン
- ・ 楽しく出来て、よかった

4. あなたは、今回の「ひざ・こし楽々あへあほ体操」の内容についてどう思いますか。

Q4		件数	割合
1	大変よかった	33	55.0
2	よかった	15	25.0
3	普通	2	3.3
4	あまりよくなかった	0	0.0
-	未回答	10	16.7
合計		60	100.0

◆ 大変よかった、よかったが80.0%となっており、効果のある活動になったと考えられます。

どのようなところが参考になった、または参考にならなかったか理由をお聞かせください。

大変よかった理由

- ・ 座っていても出来る事
- ・ テレビを見ながらでも出来る
- ・ やろうと思えばいつでも出来る事
- ・ 日常生活の中で実施できる
- ・ 今までのいきいき体操にない事がありクセになりそう
- ・ あへあほが腹筋にすごく良く、体の中心であり、良い体操を覚えた
- ・ お腹・両足などがだるい
- ・ 分かりやすい
- ・ 下腹の改善・予防の体操を教えてもらい、参考になった
- ・ 少し疲れたけれども、毎日続けてやりたいと思う
- ・ 知らなかった事を教えてもらえた
- ・ 時間が長く、回数も多かったのがよかった
- ・ 体内の説明
- ・ 分かりやすく、楽しかった

よかった理由

- ・ 高齢者の「ひざ・こし」に対する認識が思い起こせた
- ・ 無理のない動き
- ・ 気楽に出来るところ
- ・ もう少しいろいろな運動の紹介があるとよかった

未回答

- ・ 楽しく出来て、よかった
- ・ 高齢者にはきついし、速さについて行けないところが多かった

5. あなたは、年齢を重ねることについてどのような不安がありますか。（複数回答可）

Q5		全体	件数	割合
1	体力が落ちること	60	46	76.7
2	物忘れしやすくなること	60	40	66.7
3	物覚えが悪くなること	60	39	65.0
4	病気にかかりやすくなること	60	17	28.3
5	転びやすくなること	60	22	36.7
6	やる気がなくなること	60	20	33.3
7	家に閉じこもりがちになること	60	11	18.3
8	噛む力や飲み込みが悪くなること	60	10	16.7
9	食欲が落ちること	60	3	5.0
10	特になし	60	2	3.3
11	その他	60	0	0.0
-	未回答	60	1	1.7
合計		-	211	-

※ 割合は、回答者数60人に対する割合です。

◆ 体力が落ちることが76.7%で1番多く、次いで物忘れしやすくなること・物覚えが悪くなること、それぞれ65.0%以上でした。

6. あなたは、日頃の生活においてどのようなことを心がけていますか。（複数回答可）

Q6		全体	件数	割合
1	規則正しい生活を送ること	60	36	60.0
2	バランスのとれた食事をとること	60	40	66.7
3	睡眠や休養を十分とること	60	39	65.0
4	体操やウォーキング等を行うこと	60	35	58.3
5	定期的に健康診査を受けること	60	25	41.7
6	家にこもらず外出するようにすること	60	30	50.0
7	積極的に地域活動に参加すること	60	20	33.3
8	不安や悩みがあれば相談すること	60	7	11.7
9	ストレスをためないこと	60	30	50.0
10	特になし	60	2	3.3
11	その他	60	0	0.0
-	未回答	60	1	1.7
合計		-	265	-

※ 割合は、回答者数60人に対する割合です。

◆ 6割以上の方がバランスのとれた食事をとること、睡眠や休息を十分にとること、規則正しい生活を送ることを心がけている回答されました。

7. あなたが今後生きがいをもって暮らしていくために、取り組みたい活動を教えてください。（複数回答可）

Q7		全体	件数	割合
1	趣味や娯楽等	60	27	45.0
2	体操やウォーキング等の運動	60	39	65.0
3	公民館講座等の生涯学習活動	60	9	15.0
4	町内会活動	60	15	25.0
5	老人クラブ活動	60	21	35.0
6	社協やゆう、地域のサロン活動	60	25	41.7
7	ボランティア活動	60	10	16.7
8	その他	60	1	1.7
-	未回答	60	3	5.0
合計		-	150	-

※ 割合は、回答者数60人に対する割合です。

◆ 体操やウォーキング等の運動に組みたいという方が65.0%、趣味や娯楽等及び社協やゆう、地域のサロン活動と回答された方が4割を越えました。

その他回答

- ・ 仕事

Q8.その他ご自由にご意見、ご感想をお聞かせください。

- ・ 何事も継続することを心掛けたい
- ・ このような講習会を実施してほしい
- ・ これに近い運動を毎朝1時間程5・6年続けている
- ・ 市の健康に関する行事に大いに参加しようと思っている
- ・ 簡単で、楽しかった
- ・ 参加して大変よかった
- ・ 70代でのボランティア活動は何ができるか。考えている。
- ・ またこういう事業をしてほしい
- ・ 参加して大変ためになった
- ・ 高齢化社会を迎え交通に対する対応で、現状バス等が少なく不便になっている