

運動器の機能向上について

運動器の機能向上プログラムによる効果を確実にするためには、

- ① 対象者が自発的に参加すること
- ② 参加者が意欲的に運動を実施すること
- ③ 事業終了後も引き続いて運動を実施する意欲を持って、活動的な日常生活を送ること

の3つの事項が重要です。そのためには、ただ運動の正しいやり方や知識を教えるのではなく、日常生活の中で「何をどのくらい実施するか」、「どのように取り入れていくか」まで踏み込んで支援することが求められます。

高齢者が新しいサービスや事業に参加したり、運動を始めるということには、かなり抵抗があります。

「もう歳なので運動はできない」、「もう今まで十分働いてきたので楽しみたい」、「運動すると疲れる」といった誤った思い込みがあります。そういった時に知人や友人からの言葉は参加を促すためには非常に効果的です。サービスを終了した人が、自分の周りの同じような状況にいる人々に、サービスの内容の良さを伝えるようになると、事業参加者は一段と増えます。そのためには、内容が充実していて参加者に満足感と効能感を与えることが何よりも重要です。

運動の意欲を高める工夫

高齢者の運動実践を定着させるためには、「1 目標設定」「2 セルフモニタリング」「3 自己強化」といった行動科学的アプローチが有効です。

1 目標設定

ここでいう「目標」は、参加者自身がプログラム実施中あるいは日常生活の中で定める短期的な目標で、できるだけ身近で具体的な行動目標（なにを、いつ、どこで、だれと、どのくらい）を設定します。ただし、95%達成可能な目標に設定することがポイントです。高すぎると、達成できなかったのは、自分の努力が足りないと感じ、意欲が減退してしまいます。

目標設定したら、必ずその達成度を自己評価してもらい、達成できた場合には自分で自分をほめる（自己強化）ように促すことが大切です。またスタッフも必ず賞賛を忘れず、頑張ったことを大きくほめることです。

- 例. マシン運動における「持ち上げる重量」
「毎朝、起床時にストレッチする」

2 セルフモニタリング

セルフモニタリングとは、自分自身の行動や態度、感情、思考などを観察したり記録することによって、自身の行動や態度に対する具体的で客観的な気づきをもたらす方法です。記録する内容は、できるだけ具体的な行動（歩数、歩行時間、歩行コース、実施回数等）や、思考（活動時の体調、活動しなかった日の気分等）などです。

しかし、記録することが苦手な人もいますので、そういった場合にはあまり記録が負担にならないように、『カレンダーに○をつけるだけ』といったように工夫しましょう。

「記録する」といった行為自体が励みになり、その行動を継続する動機付けが高まりますが、あまり無理強いすると逆効果になりますので、注意しましょう。

例. 手帳やカレンダーなどに自宅で運動を行うたびに記録する

3 自己強化

「自分で自分をほめる」ことを自己強化といいます。自分で立てた目標を記録し、目で見える形にして表現させ、目標を達成した際に自分自身をほめること（自分にごほうびをあげる等）ができれば、運動を続けることに対する動機付けが高められます。

例. 手帳やカレンダーにできた日にスタンプを押す、シールを貼る
ご褒美として以前から欲しかったものを買う、外食をする