

# シニアリーダーを対象にした アンケート調査結果

～緊急事態宣言による外出自粛期間を経て～

シニアリーダー事務局

川村 悠

# 目的

- 緊急事態宣言解除前後でのシニアリーダー（以下、SL）の状況を調査し、SL体操教室再開に向けて対策を検討する
- SLのインターネット活用状況を調査し、第2波到来の際にオンラインでの体操教室開催やSL同士の交流の可能性を探る。
- SL担当教室責任者によるオンラインでの会議、SL間及び参加者への連絡ツールとしてインターネットの利用の可能性について探る。

# 調査期間及び方法

- 調査期間

令和 2年5月27日～令和 2年6月27日

※千葉県 緊急事態宣言解除 5月25日

- 調査方法

インターネット（Googleフォーム）または  
書面によるアンケート

# 対象

実活動に携わっている

実活動シニアリーダー数 499名

回答数 299名

**実回答数 276名** ※書類不備 23名

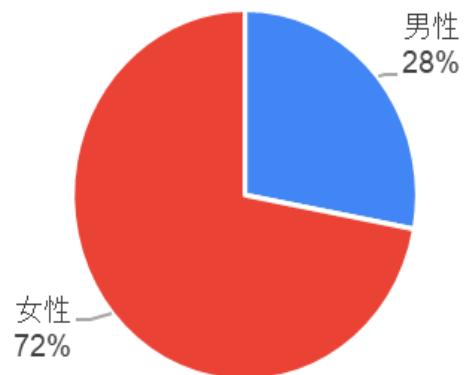
(インターネット 143名 紙アンケート 133名)

回答率：59.9%

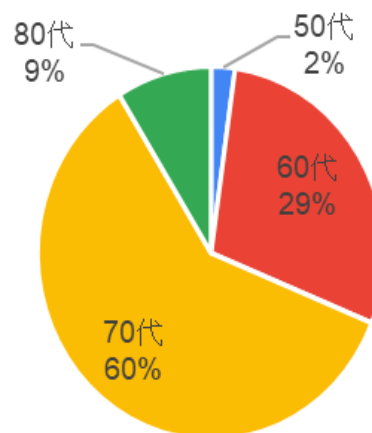
- インターネット（Googleフォーム）で回答いただいた方の中での重複回答は直近の回答を有効とした

# 結果

## 男女比

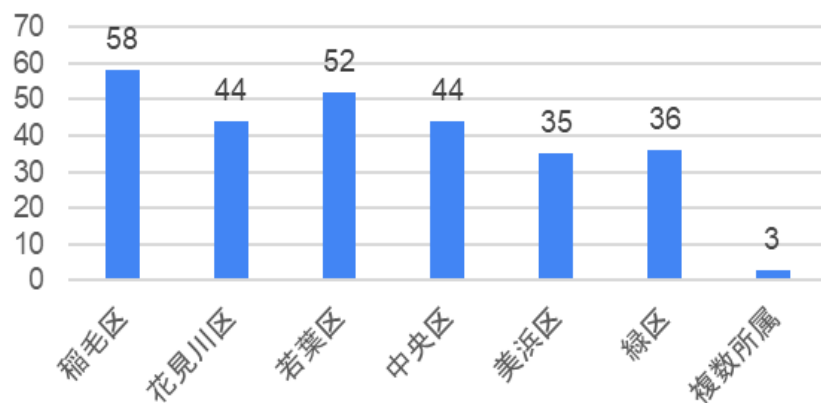


## 年代

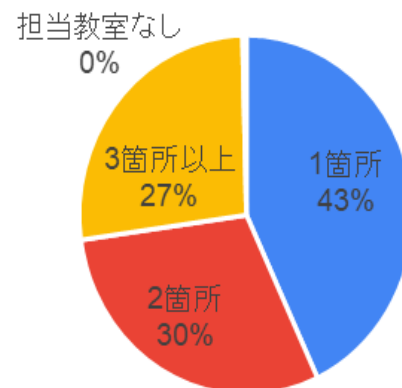


## 所属連絡会

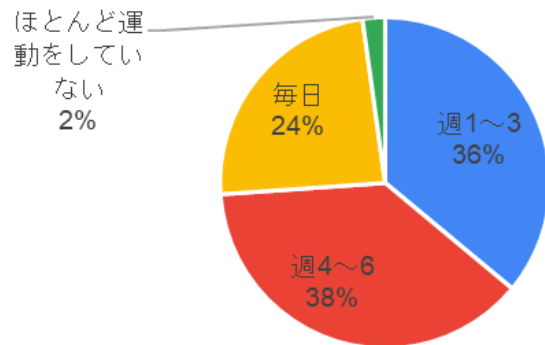
人数



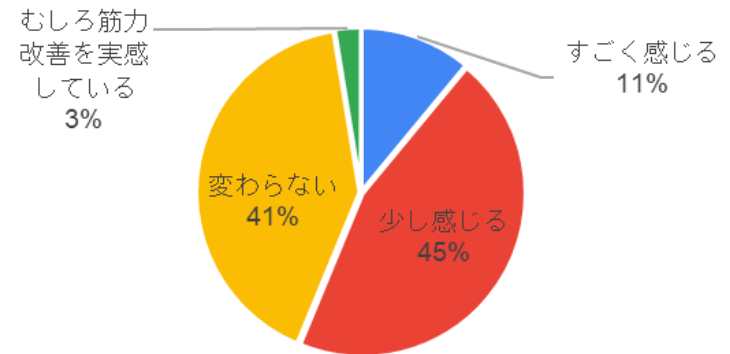
## 担当教室数



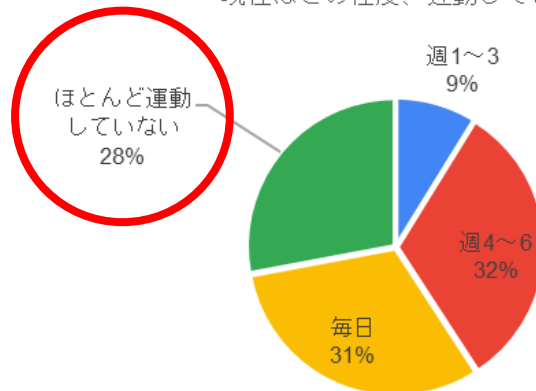
外出自粛前はどの程度、運動を行っていましたか？



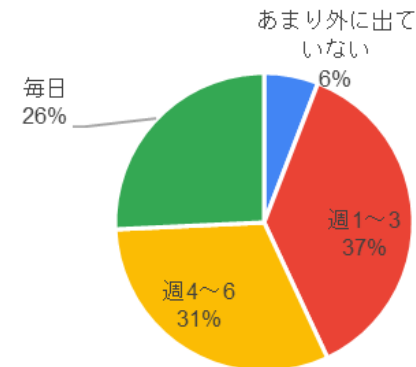
外出自粛前と比較し、筋力低下を感じていますか？



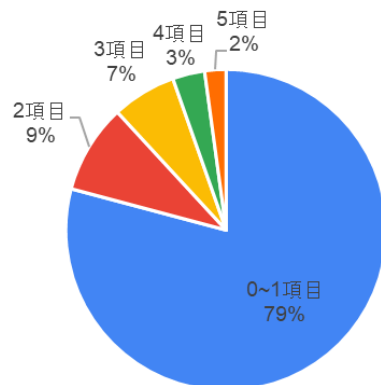
現在はどの程度、運動していますか？



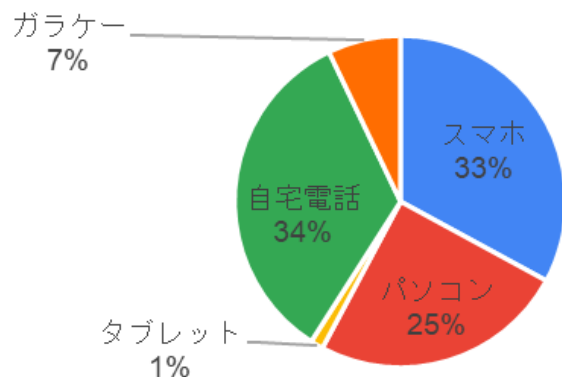
現在の私生活での外出頻度はどの程度ですか？



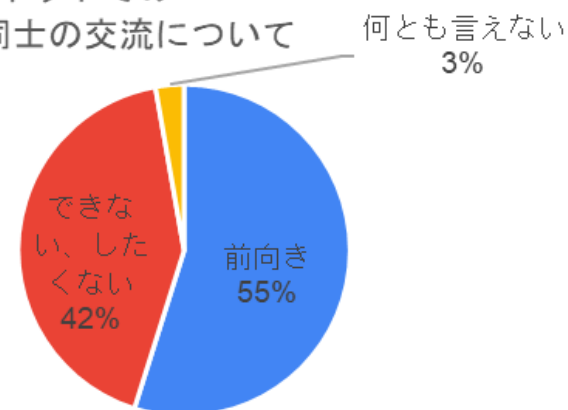
こころの健康状態 該当項目数



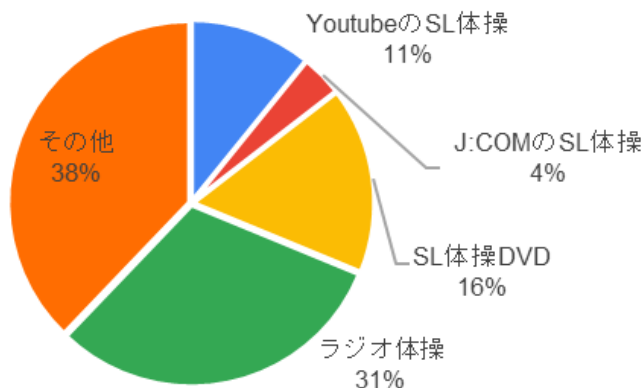
## お持ちの通信機器



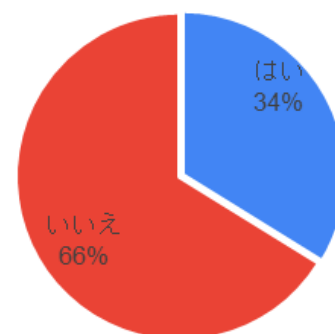
## インターネットでの シニアリーダー同士の交流について



## 外出自粛中の運動継続に活用したものは何ですか？



## YouTube・J:COMでのシニアリーダー体操を活用した 方にお聞きます。 これらの情報を地域住民にお伝えいただけましたか？



その他

SL体操（媒体利用せず）、ウォーキング、ヨガ、独自の筋トレ、他のYoutubeの体操など多数

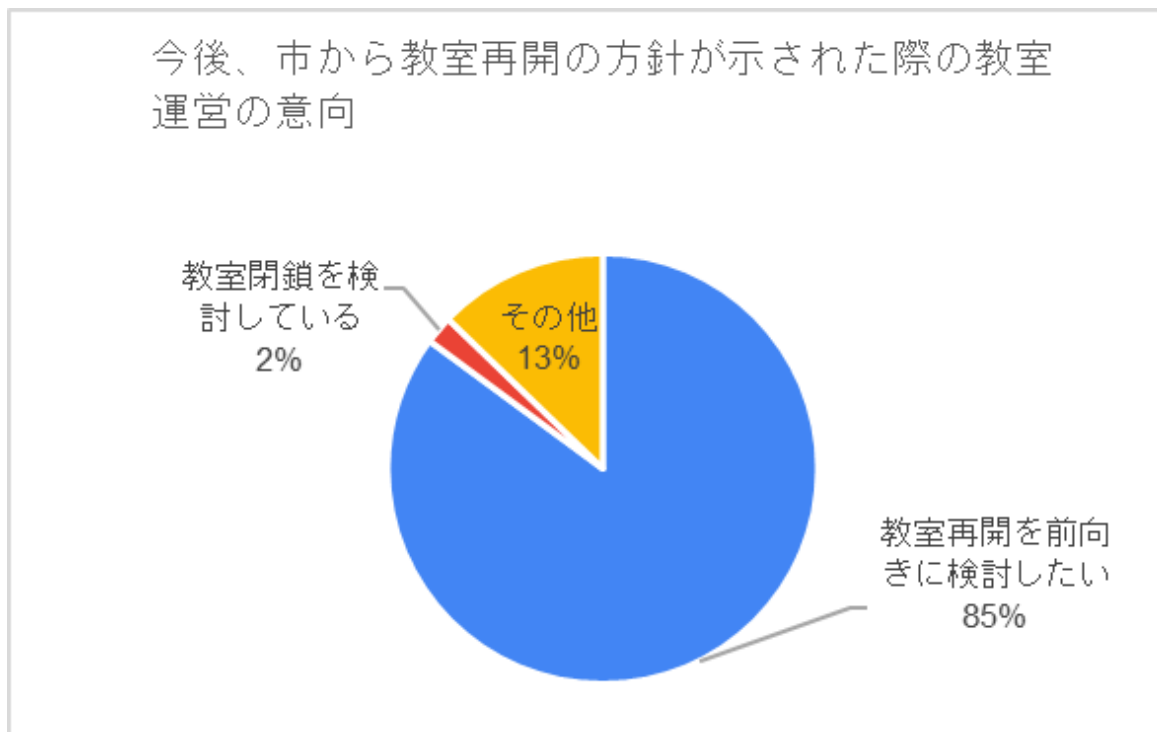
教室再開に向けたご意見やご不安な点など ※教室責任者による回答含む  
以下、要点抽出

## ◎感染予防策に対する不安（3密） → 具体的な指示が欲しい

- ・ 早期に再開を！
- ・ 感染予防に配慮した体操内容
- ・ 屋外での体操、ウォーキングから開始してみては？
- ・ 参加者の連絡先を聴取していないため、教室再開の連絡が取れない
- ・ いろいろな体操がある中で、SL体操で参加者が集められるのか？
- ・ 以前の教室中止の際の「原則、中止」ではなく、はっきりとした指示が欲しい
- ・ 自分自身も高齢者。まずは我が身を守る必要あり。
- ・ 自宅での体操を継続すべきではないか。
- ・ SLの責任が重すぎる。専門の企業やメディアを活用すべき。
- ・ 2グループに分け、月2回実施していたところを各グループ月1回ずつとする
- ・ 体操だけではなく、高齢者にはコミュニケーションも重要
- ・ 教室を担当する後継者不在
- ・ 仕事の都合で参加できない



## 以下、担当教室責任者95名が回答

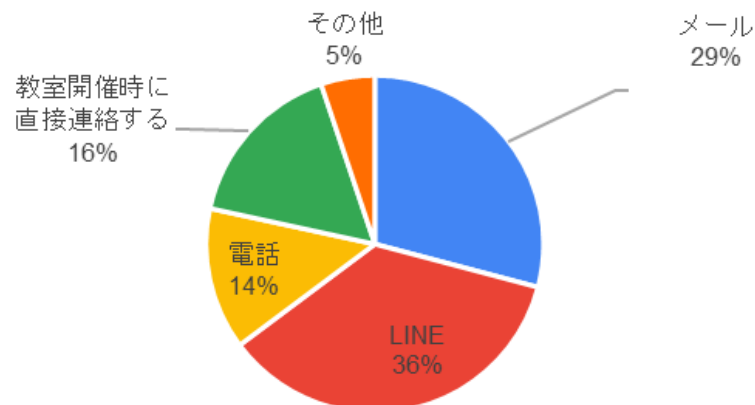


### その他

- ・再開の条件しだい
- ・ガイドラインをしっかりとめたうえで再開したい
- ・会場の責任者や参加者とも相談し、慎重に決めたい
- ・前ページ項番7と同じくマスク着用と新しい生活様式が求められる間は休止したい
- ・参加者のご意向も伺わなくてはなりません。
- ・3密を避けて実施できるか、安全確保ができるうえで実施したい。
- ・どちらとも言えない
- ・コロナのため、施設貸出意向が不明のためコメントできず。
- ・安全が保たれる状態であれば
- ・他のシニアリーダーや参加者と相談したい
- ・町会の責任者と相談したいと思います。
- ・公民館での再開について前向きに考えていきたいが、他の場所での再開には不安がある

## 担当教室責任者95名による回答

担当SLへの連絡ツール

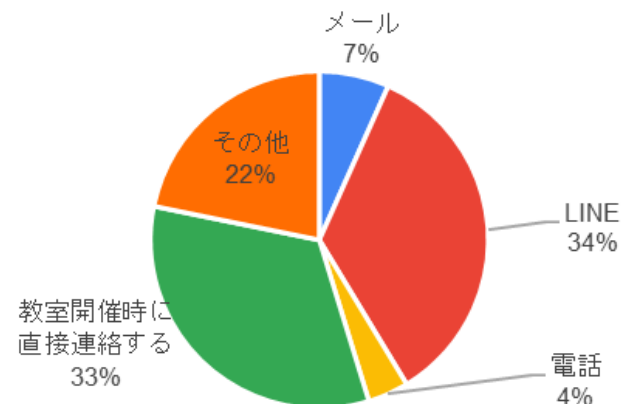


その他

- ・手紙、メモ
- ・自宅訪問

など

教室参加者への連絡ツール



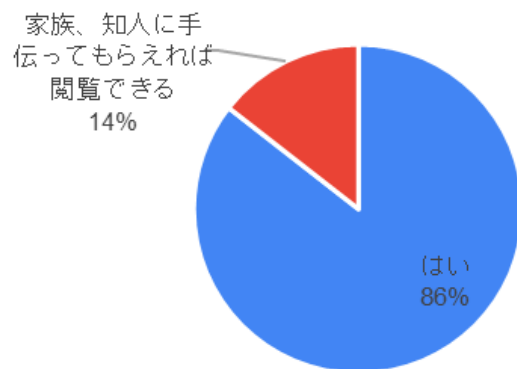
その他

- ・自宅に訪問
- ・自治会の回覧板や掲示板
- ・使用している施設側による電話対応
- ・郵送
- ・ポスティング
- ・町内会の担当者による連絡

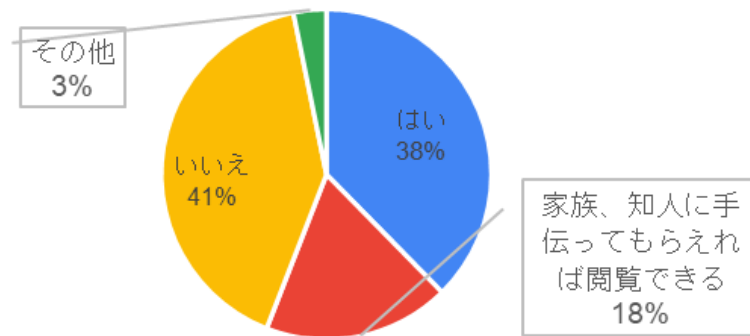
など

## 担当教室責任者95名による回答

インターネットの閲覧は可能ですか？



Skype、Zoom、LINE通話などのインターネット（オンライン）での会議は参加可能ですか？



その他

- ・Webカメラなど機器を揃える必要あり
- ・プライバシーが保護されれば

# 考察

- ・ アクティブシニアに分類されるSLでさえ、外出自粛により鬱傾向、筋力低下、運動機会が減っている方が一定数存在することが明らかになった。SL体操教室に参加するような地域の高齢者も同様、それ以上の問題が生じていることが推察される。
- ・ Youtube、J:COMでのSL体操実施や地域への広報の結果が得られたことから、緊急事態宣言下に配布した自宅でできる運動啓発チラシの配布は一定の効果があったといえる。
- ・ インターネット利用をしているSLが6割程度おり、担当教室責任者に至っては家族等の助けがあれば100%インターネット閲覧が可能な状況である。オンラインでのSL同士の交流、会議に前向きな姿勢もみられるため、事前に利用する環境、方法を提示することができれば、第2波到来時はSLから地域の高齢者に紹介することで、有効なツールとなる可能性がある。

# 今後の課題・対応について

- **第2波到来時の対応**

オンラインでのSL体操教室開催、連絡会等での情報共有

- **インターネットリテラシーを高めるための取り組み**

連絡会の前後の時間を利用した、個別相談会の開催

例：SL体操教室での連絡ツール案

→LINEグループ、グループ通話、オープンチャットの利用方法  
zoom等オンラインアプリの利用方法 など