

# ボランティア活動が高齢者の心身の健康に及ぼす影響

## 地域保健福祉における高齢者ボランティアの意義

フジワラ ヨシノリ スギワラ ヨウコ シンカイ ショウジ  
藤原 佳典\* 杉原 陽子<sup>2\*</sup> 新開 省二\*

急速に少子高齢化が進むわが国においては高齢者の社会活動をいかにして、社会全体の活性化につなげるかが問われている。高齢者ボランティアの活用はその方策の一つとして注目されているが、わが国において高齢者ボランティアと心身の健康に関する研究は緒についたばかりである。

本研究では、すでに30年以上も前からボランティア活動への参加が健康に及ぼす効果について研究がなされてきた北米における研究を概観することにより、以下の点が明らかになった。①高齢者のボランティア活動は高齢者自身の心理的な健康度を高める。②ボランティア活動は死亡や障害の発生率の抑制といった身体的健康を高める効果が示されているが、心理的效果に比べて先行研究の数が乏しい。③性や人種、健康状態、社会経済状態、社会的交流の多寡等によってボランティア活動の効果が異なる可能性がある。身体的な健康に対しては高年齢の者ほど効果は強いが、社会的交流の活発な者、不活発な者のいずれが、より強い効果を得やすいかは議論が分かれる。④ボランティア活動の内容による心身の健康への効果の相違を分析した研究は数少ない。⑤心身の健康に最も好影響を及ぼす量的水準は、概ね活動時間が年間40~100時間程度とするものが多いが、必ずしも一致せず、現時点で時間やグループ数についての至適水準を示すことは難しい。⑥ボランティア活動に参加すると心理的、身体的および社会的要因が改善することにより心身の健康度を高めると考えられてきたが、これらの要因の媒介効果は比較的弱く、メカニズムに関しては未解明の点が残されている。

以上を踏まえ、わが国の地域保健事業のプログラムの一つとして高齢者ボランティアの活用を考慮した場合に、まず優先されるべき研究課題は高齢者の健康維持・向上に望ましいボランティア活動の内容、従事時間や所属グループ数の探索であろう。一方、ボランティア参加者はもともと健康度が高い可能性があるため、今後は長期間の追跡や介入研究によるエビデンスを蓄積する必要があるであろう。

地域保健事業への導入を検討する際には、地域活動に関心が薄いとされる層の健康づくりの方策にもつながる可能性があるが、これらの層がボランティア活動へ参加・継続しやすくするためにはできる限り低年齢で、生活機能が高いうちから、ボランティア活動を啓発する機会を提供していくことが、望ましいと言えよう。

**Key words:** ボランティア, 高齢者, 地域保健福祉, 健康

\* 東京都老人総合研究所 地域保健研究グループ

<sup>2\*</sup> 同 疫学・福祉・政策研究グループ

連絡先: 〒173-0015 東京都板橋区柴町35-2

東京都老人総合研究所地域保健研究グループ

藤原佳典