

【目的】

私自身、犬を飼っており、毎日河原に散歩に連れていっているが、犬を連れて散歩をしている人は年齢を問わずはつらつたしている人が多いと感じ、犬の散歩が人々の健康にどのような効果をもたらすのか興味をもった。

犬の散歩は歩行という運動であり、程度としては、3.0メッツに換算され健康効果が認められるレベルでの活動強度である。つまり、犬の散歩をしている人は、日々継続的に健康効果が認められるレベルでの活動強度の運動を行なっていることになる。

そこで、日本が高齢化社会であることもあり、犬の運動が高齢者の心身にどのような影響をもたらすか興味を抱き、調査することにした。

【方法】

実験場所⇒POMS：用紙を渡して、各自自宅等落ち着いた質問に答えられる場所で行なった。ナラティブ・アプローチ：荒川河川敷、晴天時のみ行なった。被験者は高齢者（65歳以上）、男性6人平均年齢83歳、女性5人平均年齢74歳、計11人。

実験条件および課題、POMSについては、実験の趣旨・目的、POMSの回答方法を説明した後、POMSを渡し、後日に回収し、調査する。散歩後の気分との比較のため、散歩にいかなかった日にもPOMSを行ってもらった。（行う時間は普段散歩から帰ってくる時間と同じ時間帯とした。）

条件としては、散歩に行った日と行かなかった日双方とも晴天時のみPOMSを回答してもらい、なるべく他の要因で結果に影響がでないようにした。

ナラティブ・アプローチは調査の趣旨は説明せず、世間話のような雰囲気、自らの犬に対する思い、健康や今後の自らの老いに関連したペットの問題を語ってもらった。POMSで得られた数値はt検定にかけ、有意差があるか調べる。ナラティブ・アプローチは高齢者が語ってくれた話を文章にまとめる。

【結果】

POMSの結果は、T-A：緊張—不安、A-H：怒り—敵意、F：疲労（Fatigue）の項目では、高齢者全員が散歩に行った日の方が良い心理状態であることがわかった。D：抑うつ—落込み、V：活気（Vigor）の項目では、過半数が散歩に行った日の方が良い心理状態であることがわかった。以上の項目はt検定の結果、有意水準があると判明したが、C：混乱（Confusion）の項目は、t検定の結果有意水準に差がなかったため、高齢者の心理状態について検証できなかった。

ナラティブ・アプローチでは、犬の飼育に関する将来的な不安や、愛犬への愛着を持っているといった話が得られた。

【考察】

POMSの結果から、犬の散歩は高齢者の身体活動量を維持に貢献しており、身体を健康を保つ、1つの柱となっていることがわかった。

POMSだけでなく、ナラティブ・アプローチを実施したことで、POMSの予め定められた質問、尺度だけでは判明しづらいような、主観的な犬の散歩の効果に対する評価も得られた。ナラティブ・アプローチで得られた情報から考えると、犬への愛情が深い人ほど散歩を日々の生活の中で重要視している傾向がみられた。この傾向は、他の論文でも支持されており、飼い犬に対する愛着度が高い人は、2.3倍犬の散歩を実施していることが明らかとなっている。

また、特に退職後の高齢者に見られた傾向は、散歩仲間との交流による動機付けであり、この結果は本研究で明らかになった特徴的な高齢者の犬の散歩の要因、動機付けといえるだろう。

【結論】

これらの結果や考察により、犬の散歩が高齢者の身体活動量、心身の健康に影響を与えるということが明らかとなった。犬の散歩に行くことで、自然に身体活動は高まることは、身体面への好影響につながり、心理面では散歩仲間との関わりが最も好影響を与えることが明らかとなった。