

Title	高齢期における余暇活動の評価方法の検討
Author(s)	王, 璨
Citation	生老病死の行動科学. 2023, 27, p. 3-10
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/91255
rights	
Note	

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

高齢期における余暇活動の評価方法の検討

Review of evaluation methods for older adults' leisure activities

(大阪大学大学院人間科学研究科博士前期課程) 王 璨¹

(Osaka University, Graduate School of Human Sciences) Can Wang

Abstract

As society ages, people realize the relevance of their lifestyle when they have a longer lifespan. This paper focused on older adults' participation in activities considered crucial for life in old age. This study discussed the assessment methodology of leisure activities participation of older adults by reviewing previous studies: the quantitative and qualitative methods. Consequently, it is crucial to draw up new standards in future studies to evaluate activities for older adults and clarify how these activities' participation affects older adults.

Key words: leisure activity, older adults, assessment methodology

はじめに

世界で長寿化が急激に進み、先進国では 2007 年生まれの 2 人に 1 人が 100 歳を超えて生きる「人生 100 年時代」が到来することが予測された(厚生労働省, 2017)。そのため、健康寿命の延伸とともに、長くなった高齢期に応じて余暇時間の充実が重要な課題だと考えられる。岩佐他(2019)は余暇時間を充実するために、余暇活動の実施が重要だと言及した。

Pressman et al. (2009)は余暇活動を「仕事やその他の責任から解放されたときに個人が自発的に行う活動」と広く定義している。本研究ではその定義を参考にして、高齢者の余暇活動を「仕事や家事以外の時間に従事する活動」と定義した。

高齢期における余暇活動に関する研究は、高齢者の認知機能(Wang et al. 2002; Karp et al. 2006; Iwasa et al., 2012; 小園他, 2016)、身体機能(角田他, 2010)および幸福感(Mence, 2003; Brajša-Žganec et al., 2011; 竹内他, 2011; 竹田他, 2014; 橋本・厚海, 2015; Belo et al., 2016; Ku et al., 2016; Yamashita et al., 2019)などとの関連が検証

されてきた。余暇活動に関する研究は主に余暇活動の実施回数および実施頻度を指標として評価し、または活動内容の類似性に基づいて、カテゴリごとに余暇活動が高齢者に及ぼす効果を評価する。前文のように、多くの先行研究から余暇活動の高齢者に対する効果が示された。しかし、余暇活動がどのように高齢者に効果を与えるかは十分に検討されていない。つまり、余暇活動が高齢者の健康に影響するメカニズムについての検討は不十分である。したがって、そのメカニズムを究明できる評価方法を開発する必要があると考えられる。

よって、本稿では高齢者の余暇活動についてこれまでの研究を概観し、余暇活動の評価方法を考察し、それらの限界に基づいて今後の方向性を明らかにすることを目的とする。

本稿では、余暇活動についての評価方法を量的な方法と質的な方法に分けている。先行研究における評価方法は主にこの二つの方法であり、また、量的な方法と質的な方法を結合して使われている場合もある。

量的な評価方法

量的な方法には余暇活動の実施有無、余暇活動の実施回数および実施頻度を評価する方法がある。まず、余暇活動の実施の有無を評価指標として、実施している余暇活動があるかどうかの回答を

¹ Correspondence concerning this article should be sent to: Can Wang, Graduate School of Human Sciences, Osaka University, Osaka, 565-0871 (u067796k@ecs.osaka-u.ac.jp)

参加者に求めるという方法がある。例えば、Belo et al. (2016) は横断研究で余暇活動を実施している高齢者と実施していない高齢者の心理的健康の得点を比較し、幸福感との関連性を検討している。その結果、余暇活動を実施している高齢者の幸福感がより高いことが示された。また、Tomioka et al. (2016) は縦断研究で趣味の有無を評価指標として余命との関係を明らかにした。趣味のある高齢者は趣味のない高齢者より死亡率が低く、健康寿命も延びる可能性があると報告された。そして、余暇活動をカテゴリー化した上で、カテゴリーごとの余暇活動の実施有無を指標とした研究もある。例えば、「認知活動」「社交活動」や「生産的活動」を実施している高齢者は認知症の発症率がより低いことや (Wang et al., 2002)、「趣味活動」の実施と高齢者の認知機能との関連性 (Iwasa et al., 2012)、また、「文化活動」および「身体活動」の実施とフレイルとの関連性 (Fushiki et al., 2012) が検証された。しかし、実施ありと回答した人たちの余暇活動の実施回数や頻度などの実施状況は一人ひとり異なると考えられる。つまり、一つの余暇活動を行う人と多くの余暇活動を行う人を同じく「実施あり」に分類することは不適切だと考えられる。

また、余暇活動の実施回数について、深澤 (1996) は「過去1年間に実施した余暇活動数」と「今後やりたいと思う余暇活動数」の合計を用いた。Menec (2003) は余暇活動の実施数を用いて、幸福感との関連性を検討した。Sala et al. (2019) は158の余暇活動を記載したリストを使い、実施ありと回答された活動の数を用いて分析した。橋本・厚海 (2015) は34の余暇活動を4つの種目群に分類した上で、全ての種目群において活動の選択数が比較的多い群を「多彩型」、全ての種目群において選択数が比較的小さい群を「消極型」、全ての種目群において選択数が「多彩型」と「消極型」の間である群を「平均型」として分析した。また、多くの研究は余暇活動のカテゴリー化に基づいて、各カテゴリーの実施数から余暇活動が高齢者に及ぼす効果を評価する (Jopp&Hertzog, 2010; 小園他, 2016; Zhang et al., 2017)。そして、余暇活動の実施頻度について、岩佐他 (2019) は高齢者の余暇活動をカテゴリー化して、実施頻度を4件法 (全くない～よくする) で回答を求めた。しかし、活動の頻度について、Everard (1999) は「週に1回」「月に2回」などのような選択項目を選択することは難しく、正確な情報を得ることが困

難だと指摘している。

以上の量的な評価方法から、余暇活動の実施と高齢者の心身健康などの関連性や、余暇活動が高齢者に与える効果が示されているが、これらの評価方法から余暇活動が高齢者の健康に影響するメカニズムを明らかにすることは難しいと指摘されている (小園他, 2016)。そのため、余暇活動を評価する質的な方法も注目されている。

質的な評価方法

先行研究では、質的な評価方法として、主に余暇活動のカテゴリー化が使用されている。幅広い余暇活動をカテゴリー化して評価することについては、一連の研究が行われてきた (Table 1)。余暇活動をどのように分類するかが高齢者における余暇活動の研究にとって大きな課題だと考えられる (Adams et al., 2011)。余暇活動の分類は研究によって異なるが、余暇活動が高齢者の健康にどのように影響を与えるかを検討するために、余暇活動の側面に基づいてカテゴリーを作成することが多い。例えば、体を動かすという側面に基づいて、「身体活動」「スポーツ活動」「運動」などのカテゴリーがあり (小園他, 2016; Jopp&Hertzog, 2010; 竹田他, 2014; 岩佐他, 2019)、知識の獲得や頭の働きの側面で「文化活動」「学習活動」などのカテゴリーもある (Fushiki et al., 2012; 岩佐他, 2019; Jopp&Hertzog, 2010; 小園他, 2016; 竹田他, 2014; 竹内他, 2011)。

ここで、先行研究におけるカテゴリー化の評価方法を概観する。Hultsch et al. (1993) は70個の余暇活動を6カテゴリーに分けて、0点 (まったく実施していない) ~8点 (毎日実施している) の9件法で評価する質問紙を使って認知機能との関連性を検討した。この質問紙は余暇活動を「身体活動 (例: 散歩)」「社会活動 (例: 友人に訪問すること)」「自己維持活動 (例: 買い物)」「受動情報処理 (例: ラジオ)」「統合情報処理 (例: 楽器演奏)」「新規情報処理 (例: 言語学習)」に分類している。そして、Hultsch et al. (1999) は改めて64個の余暇活動を分類して、統合情報処理を「趣味や家の維持活動」に変えて質問紙を作成した。また、Jopp&Hertzog (2007) は前述の質問紙を使い、因子分析の結果から、「発達活動」「工芸」「ゲーム」「社会活動」「テレビ観賞」「体験的活動」「テクノロジーの利用」「身体活動」の8因子に分類した。さらに、

Jopp&Hertzog (2010) がこの指標に基づいて開発した 11 カテゴリーの指標を参考にして、小園他 (2016) は「休息・リラックス」のカテゴリーを追加して最終的に 12 カテゴリーとした。この指標は余暇活動を「身体活動 (例: 健康体操)」「修理・組立 (例: 日曜大工)」「ゲーム (例: クロスワードパズル)」「テレビ・ラジオの視聴」「個人的な社会活動 (例: 外食)」「公的な社会活動 (例: クラブ活動参加)」「学習活動 (例: 外国語の勉強)」「宗教活動 (例: 祈りや瞑想)」「趣味活動 (例: 読書)」「テクノロジーの利用 (例: パソコンの使用)」「旅行」「休息・リラックス (例: ごろ寝)」に分類して、余暇活動の実施数を評価している。

そして、原田他 (2011) は「あなたの趣味は何ですか」(複数回答) について 35 種類の選択肢を記載した質問紙を使用した。この研究では余暇活動が「身体型」「創造型」「文化・芸術型」「自

然型」「知性 (勉強・教養) 型」「その他」の 6 カテゴリーに分類されている。Iwasa et al. (2012) は余暇活動を「趣味活動」「社会活動」「身体活動」に分類し、実施の有無を指標として評価して認知機能との関連を検討した。さらに、岩佐他 (2019) は「現代高齢者版余暇活動尺度」を開発し、高齢者の余暇活動の頻度を 4 件法で評価して、「電子機器の利用」「地域・社会活動」「友人との交流」「運動」「学習活動」「文化的活動」「旅行」「創作芸術活動」「植物の世話」「独りで行うゲーム」「対人で行うゲーム」の 11 項目に分類している。また、橋本・厚海 (2015) は平成 18 年社会生活基本調査を参考に 35 種目の余暇活動種目を提示して行われている余暇活動を得て、「外出交流系活動」「個人外出系活動」「外出・在宅系活動」「個人在宅系活動」に分類した。池田他 (2020) は余暇的生活行為を調査するために 58 項目の余暇活動を「スポーツ活動」「文化的

Table1
先行研究で用いられた余暇活動のカテゴリー

著者	刊行年	カテゴリー 個数	カテゴリーの内容
小園他	2016	12	身体活動, 修理・組立, ゲーム, テレビ・ラジオの視聴, 個人的な社会活動, 公的な社会活動, 学習活動, 宗教活動, 趣味活動, テクノロジーの利用, 旅行, 休息・リラックス
Joppz&Hertzog	2010	11	Physical, crafts, games, tv, social-private, social-public, religious, technology use, developmental, experiential, travel
岩佐他	2019	11	電子機器の利用, 地域・社会活動, 友人との交流, 運動, 学習活動, 文化的活動, 旅行, 創作芸術活動, 植物の世話, 独りで行うゲーム, 対人で行うゲーム
竹田他	2014	7	スポーツ的活動, 音楽的活動, 文化的活動, 創作的活動, 園芸的活動, 観光的活動, その他
Everard et al	2000	4	instrumental activities, social activities, high-demand leisure activities, low-demand leisure activities
橋本・厚海	2015	4	外出交流系活動, 個人外出系活動, 外出・在宅系活動, 個人在宅系活動
原田他	2011	6	身体型, 創造型, 文化・芸術型, 自然型, 知性 (勉強・教養) 型, その他
竹内他	2011	4	個人活動, 社会参加・奉仕活動, 学習活動, 仕事
Menec	2003	3	social activities, more solitary activities, productive activities
Fushiki et al.	2012	4	個人身体活動, 個人文化活動, グループ身体活動, グループ文化活動
Yamashita et al.	2019	2	Active leisure time, passive leisure time
Zhang et al.	2017	4	detachment-recovery activities (分離回復活動), aesthetic activities (美的活動), social activities, performing-arts activities
Brajs`a-Z`ganec et al.	2010	3	active socializing and going out, visiting cultural events, family and home activities
Ku et al.	2016	2	LTPA (leisure-time physical activity), LTSB (leisure-time sedentary behaviors)

活動」「知的活動」「娯楽活動」「鑑賞活動」「音楽活動」「観光活動」「自然と触れ合う活動」の8カテゴリーに分けている。

また、Menec (2003) は21個の余暇活動を「社会活動 (social activity)」「孤独活動 (more solitary activity)」「生産的活動 (productive activity)」に分類した。なお、ほぼ全員がテレビ・ラジオの視聴および買い物をしており、また、政治関連の活動に従事した人はほとんどいなかったことが示された。そのために、分析した際、21個の活動の中からその3つの活動が除外された。Zhang et al. (2017) は中国人高齢者の余暇活動を「分離回復活動 (Detachment-Recovery activities)」「美的活動 (Aesthetic activities)」「社会活動 (Social activities)」「表現活動 (Performing-Arts activities)」に分類した。Brajša-Žganec et al. (2011) は余暇活動を「外出交流活動」「文化イベントへの訪問」と「家庭内活動」に分類した。

上述した研究のように、カテゴリー化の目的は、余暇活動が高齢者に影響するメカニズムを究明することと考えられる。余暇活動が高齢者に影響を及ぼすのは、余暇活動に何らかの機能があるからだと考えられる。例えば、ランニングや水泳を含んでいる「身体活動」は身体的負荷をかけるという機能があることで、高齢者に良い影響を与えることが予想されている。また、老人会活動やボランティア活動などの「社会活動」は、社交の機会を提供する機能があることで、高齢者に影響を及ぼすと考えられる。ここで言及した「身体的負荷をかける」と「社交の機会を提供する」は余暇活動の機能の一部である。

しかし、カテゴリー化は余暇活動の機能を適切に表現できていないと考えられる。第一に、研究者が予想した各余暇活動における主要な機能に基づいて分類されたカテゴリー (例：社交の機会を提供する機能があることで、ボランティア活動は「社会活動」に分類される) は重複する可能性がある。各余暇活動はいくつかの機能があるため、いくつかのカテゴリーに分類することができる。そのため、ある余暇活動を1つのカテゴリーに分類することで、この活動における他の可能な機能が失われると指摘されている (Allison, 2010)。つまり、この活動を実施することによって提供される他の重要な刺激を無視する可能性がある。したがって、カテゴリー化は各活動が高齢者に与える効果を正確に評価できないと指摘された (小園他, 2016)。例えば、ボランティア活動は、基本

的には人との出会いや交流という「社会活動」にあてはまる一方、活動内容によって体を動かすという「身体活動」および頭を働かせるという「認知活動」もあてはまると考えられる。そのため、余暇活動が単一の機能で構成されることを評価するカテゴリー化より、余暇活動を多面的に検討することが必要だと考えられる。

第二に、同じカテゴリー内の余暇活動であってもその強度は異なるため、同じものとして評価することが不適切だと考えられる。例えば、「身体活動」というカテゴリーに、散歩とランニングがともに分類されている場合、活動における身体的負荷の強度の差があると考えられる。散歩とランニングの実施について、消費カロリーや筋力の使用などの身体的負荷や実施する時の平静さや爽快感などの気持ちは大きく異なる。つまり、これらの活動における各機能の強度が異なると考えられる。そのため、同じ「身体活動」に分類されることは散歩とランニングの高齢者の健康への影響を適切に反映できないと考えられる。したがって、カテゴリー内の活動強度について検討する必要がある。この問題を解決できる方法について、例えば、角田他 (2010) は Physical Activity Scale for the Elderly という尺度を用いて身体活動量を評価した。余暇活動の身体的負荷について、「自宅外での歩行」「低強度のスポーツやレクリエーション活動」「中強度のスポーツやレクリエーション活動」「高強度のスポーツやレクリエーション活動」「筋力や筋持久力を強化するための運動」の5つの強度から評価されている。この研究は身体的負荷をかけるという機能だけに注目したが、このように他の機能を検討すれば、より適切な結果が得られると考えられる。

上述の知見から、余暇活動にはいくつかの機能があり、活動によって各機能の強度が異なるという点に注目して評価する必要性が示唆された。したがって、適切に余暇活動の機能側面で活動を評価することは余暇活動の研究における重要な課題だと考えられる。以下では、この課題を解決する糸口となる研究を紹介する。

余暇活動の機能

まず、Karp et al. (2006) は余暇活動にいくつかの機能があり、活動の強度が異なることを指摘し、29個の余暇活動について「認知的」「身体的」「社会的」という3つの機能の側面からその強度を4件法で得点化した (Table2)。この方法を用

Table 2
Karpの余暇活動の得点化（一部）

余暇活動	認知的	身体的	社会的
読書	3	0	0
手工芸	2	1	1
クロスワード パズル	3	0	0
政治的または 文化的関心	3	1	3

いることで、一般的に「身体活動」に分類されるような激しい運動を伴わない場合でも、「身体活動」以外の活動における軽い体の動きを評価できると指摘した。例えば、手工芸をする際に手先を使うことやボランティア活動を実施する時に色々な場所へ往來することなど、比較的軽度な体の動きを評価することができる。また、Karp et al. (2006) が使用した余暇活動は 29 個と数が限られていたため、Wion et al. (2019) は、Karp et al. (2006) の指標に基づいて、59 種類の活動を評価する指標を作成した。しかし、欠点として、これらの研究は余暇活動における「認知的」「身体的」「社会的」という 3 つの側面の機能だけを検討している。

また、Allison (2017) は余暇活動と高齢者の認知機能との関連性を検討する際に、ある特定の活動（例えば、カードゲーム）の参加頻度より、この活動における機能（例えば、カードゲームをする時に戦略を考えること）が高齢者の認知機能と関連する可能性が大きいと指摘した。したがって、余暇活動の機能に着目して、余暇活動を評価する視点が重要である。この研究では、自分で問題を解決するという機能や新しいスキルを学ぶという機能のような高齢者の認知機能に影響を与えると推定される機能に基づいて質問紙を作成し、調査参加者に各機能を持つ活動への参加頻度を 8 件法で尋ねた。余暇活動の機能について 27 項目を作成し、因子分析の結果、5 因子 17 項目が得られた。組織する機能、問題解決する機能や決定する機能などの「認知的因子」、本や新聞などのテキストを読む機能、文章を書く機能や研究する機能などの「情報因子」、他の人とのつながりに関する「社会的因子」（不馴れ的な社会的因子及び親密的な社会的因子である）、ゲームをする時に頭を動かす機能に関する「ゲーム因子」である。しかし、この研究は余暇活動が高齢者の認知機能

に影響する機能のみに注目しており、余暇活動における他の機能が検討されていない。また、質問紙における個別の項目は複数の機能を含んでいると考えられる。例えば、グループで問題解決することは、社会的な機能（グループで交流する）と認知的な機能（問題を解決する）を含むとみられるため、一つの機能として考えることは不適切だと考えられる。

さらに、伊佐地他 (2022) は、余暇活動の機能（原文は「効果」という言葉を使用した）が、本研究の「機能」と同じ意味であると解釈したため、ここでは「機能」に統一することを明らかにすることを目的として、余暇活動の機能について 23 項目を作成した。例えば、「仲間との一体感を味わう」「物事を分析する」などの項目が作成された。最も行う頻度の高い余暇活動を通じて、余暇活動の機能の 23 項目をどの程度経験しているのかについて 5 件法で回答を求めた。23 項目についての因子分析の結果、「身体健康因子」「交流因子」「学び因子」「やりがい因子」の 4 つが抽出された。しかし、項目の信頼性および妥当性を検討しておらず、信頼できる指標とは言えない。また、個別の項目内容も検討する必要があると考えられる。例えば、「周りの人から色々なことを教えてもらえる」という項目は、人とのつながりに関わるものが含まれているが、知識やアドバイスを受ける学びに関わることも含まれる。このような項目は余暇活動が持つ複数の機能が混在しているため、余暇活動の機能を検討する際に、どの機能が高齢者に影響しているのかを明確に判断できないと考えられる。

今後の展望

上述のように、複数の研究において、余暇活動の機能に着目して余暇活動を評価する必要があると指摘された。これらの研究を概観して、余暇活動の機能の評価する方法について、余暇活動の得点化や余暇活動の実施頻度という客観的な視点と対象者の感受という主観的な視点がある。客観的な視点から、Karp et al. (2006) と Wion et al. (2019) は研究者間の検討を通して、いくつかの余暇活動に対して 3 側面の機能を得点化した。また、Allison (2017) の研究は、高齢者の認知機能に影響を与えると推定される機能がある余暇活動の参加頻度を 8 件法で回答を求めた。一方、対象者の主観的な感受を指標として、伊佐地他 (2022) は余暇活動の機能について、どの程度経

験していると思うかについて 5 件法で回答を求めた。

余暇活動の機能の内容について, Karp et al. (2006) と Wion et al. (2019) は, 余暇活動の機能を「認知的」「身体的」「社会的」という3側面に概括的に分類した。Allison (2017) の研究は, 高齢者の認知機能に影響を与えると推定される機能だけを検討し, 「認知的因子」「情報因子」「社会的因子」「ゲーム因子」が抽出された。伊佐地他 (2022) は余暇活動の機能を総合的に検討して 23 項目を作成し, 「身体健康因子」「交流因子」「学び因子」「やりがい因子」が抽出された。したがって, 余暇活動の機能について, Karp et al. (2006) が提出した3側面以外に, 他の側面および各側面の具体的な機能を検討する必要があると考えられる。したがって, より総合的に余暇活動を評価できる指標の開発が必要だと考えられる。

上述のように, 余暇活動が高齢者の心身の健康に影響するメカニズムを明らかにするために, 余暇活動の機能という側面で, より総合的な評価指標を開発することが期待されている。

文献

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683–712. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001091>.
- Allison A. M. Bielak. (2017). Different perspectives on measuring lifestyle engagement: a comparison of activity measures and their relation with cognitive performance in older adults, *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 24:4, 435-452. <https://doi.org/10.1080/13825585.2016.1221378>.
- Allison A. M. Bielak. (2010). How can we not 'lose it' if we still don't understand how to 'use it'? Unanswered questions about the influence of activity participation on cognitive performance in older age--a mini-review. *Gerontology*, 56(5), 507-19. <https://doi.org/10.1159/000264918>.
- Belo, P., Pocinho, R., & Navarro, E. (2016). Analysis of the impact of leisure on well-being and distress in ageing. *Proceedings of the Fourth International Conference on Technological Ecosystems for Enhancing Multiculturality*. Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3012430.3012551>
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M. & Šverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being?. *Social Indicators Research*, 102, 81–91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>.
- Everard, K. M. (1999). The Relationship Between Reasons for Activity and Older Adult Well-Being. *Journal of Applied Gerontology*, 18(3), 325–340. <https://doi.org/10.1177/073346489901800304>
- 深澤 宏 (1996) . 高齢者の余暇参与傾性要因に関する研究. *スポーツ社会学研究*, 4, 79-92.
- Fushiki, Y., Ohnishi, H., Sakauchi, F., Oura, A., & Mori, M. (2012). Relationship of hobby activities with mortality and frailty among community-dwelling elderly adults: results of a follow-up study in Japan. *Journal of Epidemiology*, 22, 340-347. <https://doi.org/10.2188/jea.je20110057>.
- 原田 隆・加藤 恵子・小田 良子・内田 初代・大野 知子 (2011) . 高齢者の生活習慣に関する調査 (2) —余暇活動と生きがい感について— 名古屋文理大学紀要, 11, 27-33.
- 橋本 成仁・厚海 尚哉 (2015) . 高齢者の余暇活動と主観的幸福感に関する研究 土木学会論文集, 71, 567-576.
- Hultsch, D. F., Hammer, M., & Small, B. J. (1993). Age differences in cognitive performance in later life: Relationships to self-reported health and activity life style. *Journal of Gerontology*, 48(1), P1–P11. <https://doi.org/10.1093/geronj/48.1.P1>.
- Hultsch, D. F., Hertzog, C., Small, B. J., & Dixon, R. A. (1999). Use it or lose it: Engaged lifestyle as a buffer of cognitive decline in aging? *Psychology and Aging*, 14(2), 245–263. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.14.2.245>.
- 池田 晋平・西村 恭介・鈴木 武志・佐藤 美喜・野尻 裕一・芳賀 博 (2021) . 地域在住高齢者における余暇的生活行為の実態と社会関係との関連 作業療法, 40, 195-203.
- 伊佐地 由梨・東 珠実 (2022) . 高齢期における余暇活動の効果, 日本家政学会誌, 2022, 73 巻, 1 号, p. 1-9
- Iwasa, H., & Yoshida, Y. (2018). Actual Conditions of Leisure Activity Among Older Community-Dwelling Japanese Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 4. <https://doi.org/10.1177/2333721418781677>.
- Iwasa, H., Yoshida, Y., Kai, I., Suzuki, T., Kim, H.,

- Yoshida, H. (2012) Leisure activities and cognitive function in elderly community-dwelling individuals in Japan: A 5-year prospective cohort study. *Journal of Psychosomatic Research*, 72, 159-164. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.>
- 岩佐 一・吉田 祐子・石岡 良子 (2019) . 地域高齢者における「現代高齢者版余暇活動尺度」の開発：認知機能との関連の検討 日本公衆衛生雑誌, 66, 617-28.
- Jopp, D., &Hertzog, C. (2007). Activities, self-referent memory beliefs, and cognitive performance; evidence for direct and mediated relations. *Psychology and aging*, 22, 811-825. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.4.811>.
- Karp, A., Paillard-Borg, S., Wang, HX., Silverstein, M., Winblad, B., & Fratiglioni, L. (2006). Mental, physical and social components in leisure activities equally contribute to decrease dementia risk. *Dementia and geriatric cognitive disorders*, 21, 65-73. <https://doi.org/10.1159/000089919>.
- 木下 亮平・長城 晃一・石附 智奈美・宮口 英樹 (2021) . 地域在住高齢者における主観的幸福感と活動の参加状況および基本属性の関連 作業療法, 40, 34-41.
- 厚生労働省 (2017) 人生 100 年時代構想会議 小園 麻里菜・榎藤 恭之・小川 まどか・石岡 良子・増井 幸恵・中川 威...高橋龍太郎 (2016) . 余暇活動と認知機能との関連 —— 地域在住高齢者を対象として —— 老年社会科学, 38, 32-44.
- Ku, PW., Fox, K.R. & Chen, L.J. (2016). Leisure-Time Physical Activity, Sedentary Behaviors and Subjective Well-Being in Older Adults: An Eight-Year Longitudinal Research. *Social Indicators Research*, 127, 1349–1361. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1005-7>
- Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: a 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 58, 74-82. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.2.S74>.
- Michèle, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F., &Kamel, G. (2019). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: a longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 23, 77-83. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1394442>.
- 中溝 一仁 (2017) . 高齢社会における日常的余暇活動への参加と生活の満足度について 立教大学社会学部研究紀要, 59, 223-240.
- 岡本 秀明・岡田 進一・白澤 政和 (2006) . 大都市居住高齢者の社会活動に関連する要因—身体, 心理, 社会・環境的要因から— 日本公衛誌, 53, 504-515.
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., & Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725-732. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>.
- 斎藤 民・近藤 克則・村田 千代栄・鄭 丞媛・鈴木 佳代・近藤 尚己 (2015) 高齢者の外出行動と社会的・余暇的活動における性差と地域差—JAGES プロジェクトから— 日本公衛誌, 62, 596-608.
- Sala, G., Jopp, D., Gobet, F., Ogawa, M., Ishioka, Y., Masui, Y., Inagaki, H., Nakagawa, T., Yasumoto, S., Ishizaki, T., Arai, Y., Ikebe, K., Kamide, K., &Gondo, Y. (2019). The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225006>
- 竹田 徳則・近藤 克則・鈴木 佳代 (2014) 地域在住高齢者におけるうつの程度別による趣味活動の特徴: うつ予防・支援の手がかりとして 作業療法, 33, 337-346.
- 竹内 香織・磯和 勅子・福井 享子 (2011) . 地域高齢者における主観的幸福感に関連する社会活動要因 三重看護学誌, 13, 23-30.
- Tomioka, K., Kurumatani, N., &Hosoi, H. (2016). Relationship of having hobbies and a purpose in life with mortality, activities of daily living, and instrumental activities of daily living among community-dwelling elderly adults. *Journal of Epidemiology*, 27, 361-370. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20150153>.
- 角田 憲治・辻 大士・尹 智暎・村木 敏明・大藏 倫博 (2010) 地域在住高齢者の余暇活動量, 家庭内活動量, 仕事関連活動量と身体機能との関連性 日本老年医学会雑誌, 47, 592-600.
- Wang, HX., Karp, A., Winblad, B., &Fratiglioni, L. (2002). Late-Life Engagement in Social and Leisure Activities Is Associated with a Decreased Risk of Dementia: A Longitudinal Study from the Kungsholmen Project. *American Journal of Epidemiology*, 155, 1081-1087. <https://doi.org/10.1093/aje/155.12.1081>.
- Wion, RK., Hill, NL., Mogle, J., Bhargava, S., Berish,

- D., &Kolanowski, A. (2019). Scoring of Leisure Activities for Older Adults According to Cognitive, Physical, and Social Components. *Research in Gerontological Nursing, 13*(1), 13–20.
<https://doi.org/10.3928/19404921-20191022-01>.
- 山田 孝 (2002) 高齢者版興味チェックリストの作成 作業行動研究, 6, 25-35.
- Yamashita T, Bardo AR, Liu D. (2019). Experienced Subjective Well-Being During Physically Active and Passive Leisure Time Activities Among Adults Aged 65 Years and Older. *Gerontologist, 59* (4) ,718-726.
<https://doi.org/10.1093/geront/gny106>
- Yoshida, Y., Iwasa, H., Ishioka, Y., & Suzukamo, Y. (2021). Leisure activity moderates the relationship between living alone and mental health among Japanese older adults. *Geriatrics and Gerontology International, 21*, 421-425.
<https://doi.org/10.1111/ggi.14151>.
- Zhang, W., Feng, Q., Lacanienta, J., &Zhen, Z. (2017). Leisure participation and subjective well-being: Exploring gender differences among elderly in Shanghai, China. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 69*, 45-54.
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.11.010>