

老年期の生活について

竹内 信江

Life Style of the Elderly

TAKEUCHI Nobue

要 旨

高齢者は心身の変化や病気、経済的問題、近親者や配偶者との死別など様々なストレスを受けながら生きていくこととなり身体の健康維持は精神を支える意味でも不可欠である。また老年期には主観的健康観や生きがい重要な意味を持つことが分かっている。老年期の栄養指導を行うにあたって高齢者の生活を知るために生活活動と主観的健康観、食行動に関するアンケート調査を行った。

キーワード

老年期 主観的健康観 生きがい

目 次

1. はじめに
2. 調査の内容
3. 結果
4. まとめと課題

謝辞

参考文献

1. はじめに

日本の65歳以上の高齢者は2010年の国勢調査で2924万6千人となり、2050年にはおよそ3600万人となる推計である。戦後、医療の向上や生活改善、栄養状態の改善等から長生きが可能となり、いわゆる「生命の量」の拡大が起こったが、量の拡大は質を保証しない。WHOは1984年に「高齢者の健康は、生死や疾病の有無ではなく、生活機能の自立の度合いで判断すべきである」と提唱した。これは一旦病気を発症しても病気と共存しながら出来るだけ長く他の病気を起こさないようにしつつ社会生活を送ることが生活機能の自立につながるものとするものである。ところで社会生活機能の自立には主観的健康観が重要となる。おそらく遺伝的要因と優れたライフスタイルの両方によって特別な成功をした高齢者の90歳以上の高齢者の方が、75歳未満の高齢者より主観的健康観が高かったという研究報告がある。つまり主観的健康感をもつためには医療にかかるだけではなく、自らが生活全体を見直していくことが非常に重要である。さらに来年度から介護保険の改訂により予防給付については国の責任が外され自治体裁量となる。自立した生活を出来る限り送ることがさらに望まれる社会となる。生活全体を見直し、改善する際に食生活が重要となることは明らかで長年の生活習慣や本人の価値観を踏まえた上での指導が必要となる。よって患者の生活習慣や生活観を知り栄養指導につなげていく目的で今回の調査を行った。

2. 調査の内容

大阪府にある医療機関A(入院施設のない診療所)に慢性疾患により来所している60歳以上の患者41名に老研式活動能力指標をもとにした熊谷修による生活活動能力調査アンケート調査1を2011年8、9月に行った。調査は調査目的を明らかにして個人情報保護を説明し同意した者のみに行った。さらに同意した25名に主観的健康観と食活動についてのアンケート調査2を2011年10月に郵送により行った。アンケート調査2の返信は18通で回収率は72%であった。アンケート項目を表1、表2に示した。質問には「はい」、「いいえ」で答えてもらった。結果は「はい」は1点、「いいえ」は0点で得点化して分析した。ただし、アンケート調査2-2の質問3、5、8は逆転項目で、「はい」は0点、「いいえ」は1点として得点化した。

表1 アンケート調査1 生活活動能力について

明治・大正・昭和()年()月()日生まれ

- 1 バスや電車を使って1人で外出できますか
- 2 日用品の買い物ができますか
- 3 自分で食事の用意ができます
- 4 請求書の支払が出来ますか
- 5 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか
- 6 年金などの書類が書けますか
- 7 新聞を読んでいますか
- 8 本を読んでいますか
- 9 健康についての記事や番組に関心がありますか
- 10 友達の家を訪ねることがありますか
- 11 家族や友達の相談にのることはありますか
- 12 病人を見舞う事ができますか
- 13 若い人に自分から話しかけることはありますか。
- 14 趣味やけいこ事をしていますか。
- 15 ボランティアなど、人のためになることをしていますか。
- 16 週に1回は、友人や家族との会食や会話を楽しんでいますか。
- 17 おしゃれやお化粧品に関心がありますか。
- 18 階段を手すりを使わずに上り下りしていますか。
- 19 人を歩いて追い越すことができますか。
- 20 定期的に運動、スポーツをしていますか。

表2-1 アンケート調査2-1 主観的健康観について

- 1 一緒に暮らしている家族は自分を入れて何人ですか。()人
- 2 一緒に暮らしていない家族や親せきとの行き来に満足していますか。
- 3 友達との行き来に満足していますか。
- 4 自分の身体は(病気はあるけれど)元気だと思いますか。
- 5 自分の気持ちは元気だと思いますか。
- 6 自分以外の人の為に動くことは喜びになりますか。
- 7 生活は多少の困難はあっても充実していると思いますか。
- 8 機会があったらすぐにでもやりたい事はありますか。
- 9 生きがいはありますか。
- 10 生きがい感と聞いて自分に当てはまるのはどれですか。(複数回答可)
 - 1 幸福感
 - 2 充実感
 - 3 自己実現
 - 4 存在感
 - 5 役割貢献感
 - 6 有用感
 - 7 達成感
 - 8 使命感
 - 9 張り合い感
 - 10 その他()

表2-2 アンケート2-2 食べる為の活動について

- 1 食べることは楽しいですか。
- 2 美味しい食べ物や健康に良いといった食べ物の情報を仕入れることは好きですか。
- 3 食事のメニューを決めるのは億劫ですか。
- 4 食事の買い物に行くことは楽しいですか。
- 5 食事の支度をするのは億劫ですか。
- 6 外食をする際に自分の体調にあった所が思い付きますか。
- 7 人と食事をするのは楽しいですか。
- 8 会食を設定することは苦になりますか。
- 9 残ったおかずなどを自分で冷蔵庫に片付けますか。
- 10 食事の後片付けは自分でできますか。

3. 結果

アンケート調査1の回答者は男性14人、女性27人の合計41人であった。うち60代が11人(男性4人、女性7人)、70代が22人(男性7人、女性15人)、80代が8人(男性3人、女性5人)で、平均年齢は73.8歳、最年少は60歳、最高齢89歳であった。アンケート調査1の年齢を横軸、「はい」を1点として生活活動能力の得点を縦軸にとった散布図を図1に示した。年齢と得点の間に図を見る限り相関は見られなかった。

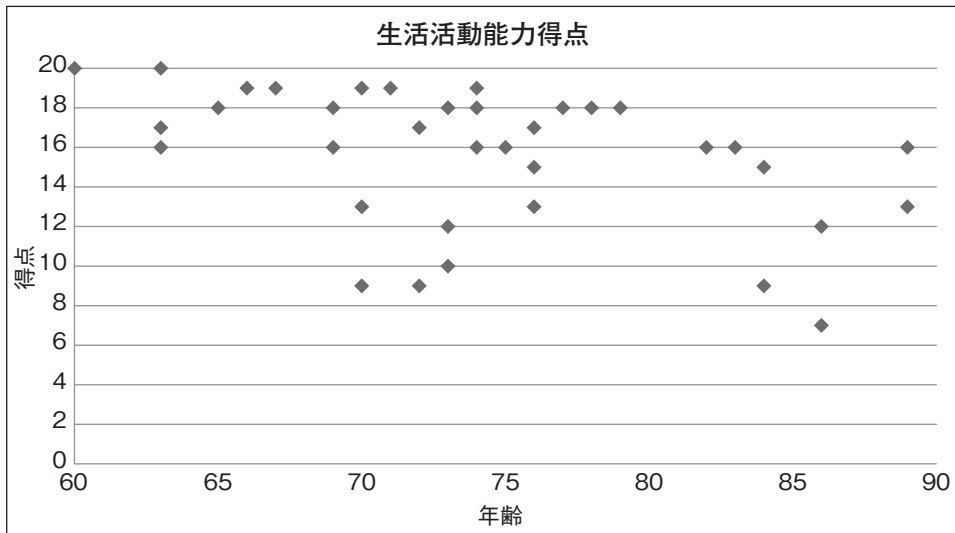


図1 生活活動能力得点

図2にアンケート調査1の各設問の得点率を性別に表した。調査した男性では「4 請求書の支払」や「5 貯金の管理」、「6 年金の書類の記入」など事務的な項目については全て女性を

上回り100%であった。「7 新聞を読む」、「8 本を読む」、「9 健康に関する記事や番組を見る」も男性は女性を上回り100%であった。一方、「3 食事の支度」や「10 友達の家を訪ねることがあるか」、「11 家族や友達の相談に乗ることはあるか」、「12 病人を見舞うことがあるか」と「14 趣味やけいこ事」はわずかに女性の方が得点率は高かった。「13 若い人に話しかける」はわずかに男性の方が得点率は高かった。これは男性の生きがいは家庭外の要因と関係が深い事を指摘している熊谷幸恵らの論文があるのでそれと関係があると考えられた。「15 ボランティアなど」と「16 週に1回は友人や家族との会食や会話を楽しんでいますか」は明らかに女性の方が得点率が良かった。これは女性の方が人との交流を求めて活動していると考えられた。「17 おしゃれやお化粧品に関心がありますか」では女性の方が得点率が高かった。「18 階段を手すりを使わずに上り下りしていますか」と「19 人を歩いて追い越せるか」では男性の方が得点率は高かった。これは男女での筋力の違いが考えられる。

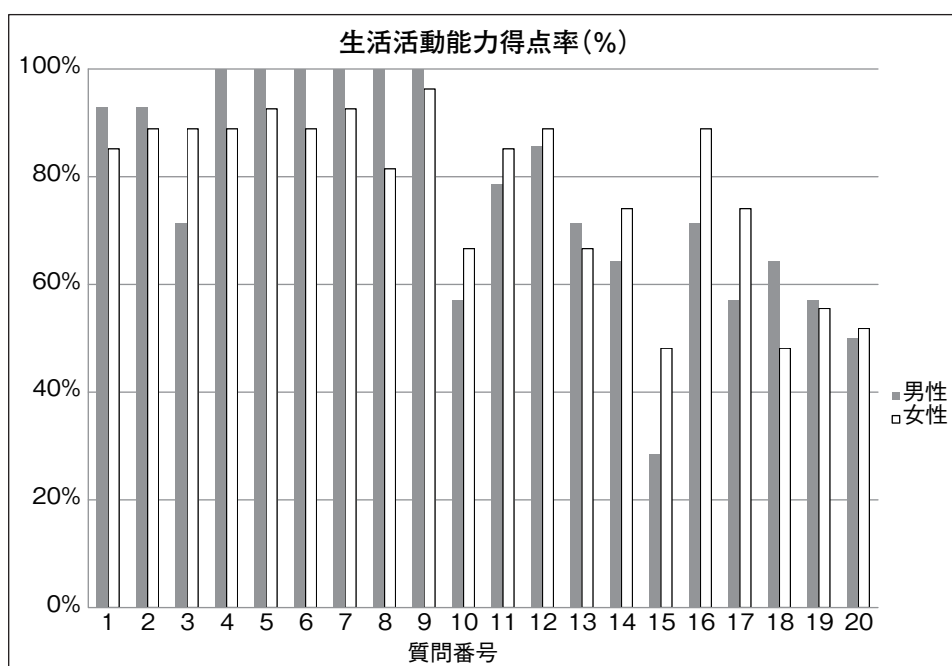


図2 生活活動能力得点率

アンケート調査2の回答者18人のうち男性は7人、女性は11人であった。平均年齢は74.6歳、最年少は63歳で最高齢は89歳であった。表3に回答者の回答を示した。

図3に調査2・1主観的健康観についての質問2～9の得点の集計結果を示した。横軸に質問1で回答した世帯人数、縦軸に質問2～9で答えた「はい」を1点にして合計8点満点で得点を示した。アンケート返信者18人のうち、1人世帯は3人、2人世帯は8人、3人以上の世帯は7人であった。1人世帯では質問2～9の得点平均が5.3点、2人世帯では6.8点、3人以上の世帯では7.9点であった。

3人以上の世帯では質問2「親せきとの行き来」と3「友達との行き来」に関して答えが「は

い」のみだったので世帯人員が3人以上であると人との交流に満足を持ちやすいようであった。質問2および質問3の両方「いいえ」と答えた者は独居80代で長時間歩くことに支障があり他人交流を求めて外出することは難しい。質問4「自分の身体は元気か」は18人中16人が「はい」と答えて2人が「いいえ」であった。質問5「自分の気持ちは元気か」は17人が「はい」と答えている。質問4と5両方「いいえ」だったのは1人で独居であった。質問6「他人の為に働くことは喜びになるか」は18人全員が「はい」と答え、質問7「生活は充実しているか」は17人が「はい」と答えた。「いいえ」と答えた者は2人暮らしだが転勤族であったことは以前の聞き取り調査で分かっている。質問8「機会があったらやりたい事はあるか」は「はい」と答えた者は12人で「はい」と答えた数が最も少なかった。高齢者はこれから新しく何かする事よりも今までの経験から出来ることを重要と考えていると考察出来る。質問9「生きがいはあるか」は全員が「はい」と答えた。

表3 調査2 - 1の回答

回答者	年齢	質問1 世帯人数	質問2	質問3	質問4	質問5	質問6	質問7	質問8	質問9	2~9の 合計
A	63	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8
B	65	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8
C	66	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8
D	69	2	1	0	1	1	1	0	1	1	6
E	70	3	1	1	1	1	1	1	0	1	7
F	72	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8
G	73	2	0	0	1	1	1	1	1	1	6
H	73	2	1	1	0	1	1	1	0	1	6
I	73	4	1	1	1	1	1	1	1	1	8
J	74	2	1	1	1	1	1	1	1	1	8
K	74	3	1	1	1	1	1	1	1	1	8
L	75	1	1	1	0	0	1	1	1	1	6
M	76	2	1	1	1	1	1	1	0	1	7
N	76	2	1	1	1	1	1	1	1	1	8
O	83	2	1	1	1	1	1	1	1	1	8
P	86	1	0	0	1	1	1	1	0	1	5
Q	86	2	0	0	1	1	1	1	0	1	5
R	89	1	0	0	1	1	1	1	0	1	5
各質問の合計点			14	13	16	17	18	17	12	18	

1：はい 0：いいえ

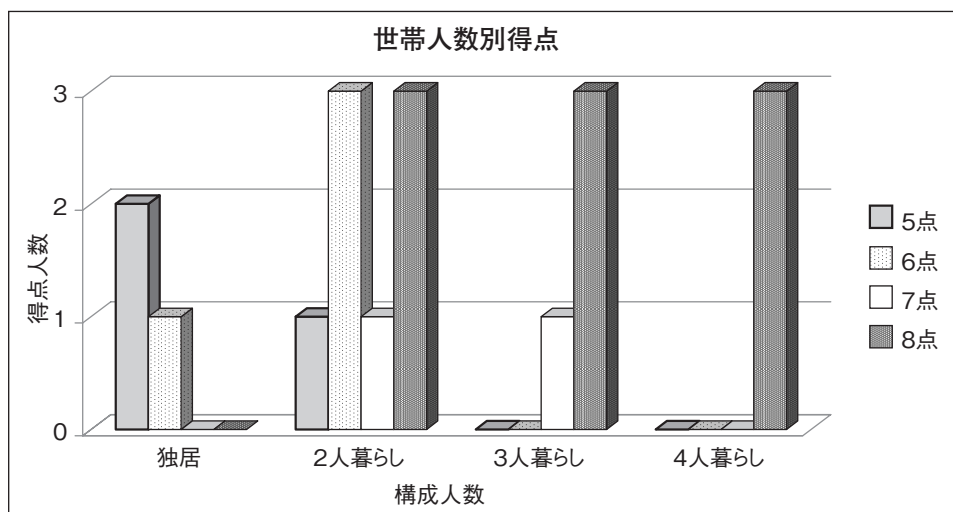


図3 調査2-1の質問2～9の回答結果

図4に質問10「生きがい感と聞いて自分に当てはまるのはどれか」の回答の集計結果を示した。複数回答で「1 幸福感」が7人、「2 充実感」が9人、「3 自己実現」が2人、「4 存在感」が5人、「5 役割貢献感」が3人、「6 有用感」が1人、「7 達成感」が7人、「8 使命感」が6人、「9 張り合い感」が1人、「10 その他」0であった。75歳以上の7人中6人が充実感をあげていた。後期高齢者で質問2から質問7の結果と合わせ考察すると、高齢者は自分の周りの親しい人と交流しながら日々の生活を過ごす事が充実につながると考えられる。

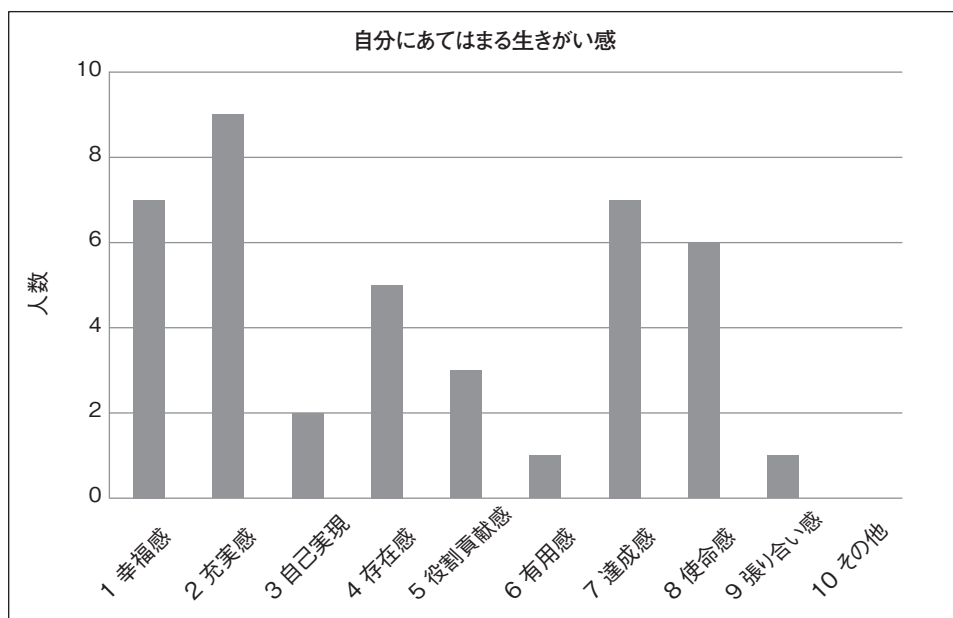


図4 自分に当てはまる生きがい感(複数回答可)

表4 アンケート調査2-2の回答

回答者	年齢	質問1	質問2	質問3	質問4	質問5	質問6	質問7	質問8	質問9	質問10	1~10の合計
A	63	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
B	65	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
C	66	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
D	69	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	6
E	70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
F	72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
G	73	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
H	73	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
I	73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
J	74	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
K	74	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	7
L	75	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
M	76	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
N	76	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
O	83	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	7
P	86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Q	86	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	5
R	89	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
各質問の合計点		18	17	11	16	11	16	18	12	17	16	

はい：1 いいえ：0(質問3、5、8は逆、はい：0 いいえ：1)

表4にアンケート2-2の結果を示した。質問1「食べることは楽しいか」は全員「はい」であった。質問2「食べ物の情報を仕入れることは好きか」は「はい」が17人であった。質問3「メニューを決めることは億劫だ」と答えた者が7人であった。質問4「買い物は楽しいか」は「はい」が15人であった。質問5「食事の支度は億劫だ」と答えた者が7人であった。質問6「外食をする際に体調にあった所は思いつくか」は「はい」が17人であった。質問7「人と食事をするのは楽しいか」は全員が「はい」と答え、質問8「会食の設定は苦になる」が6人であった。質問9「残ったおかずなどの片付け」は「はい」が17人であった。質問10「食事の片付け」は「はい」が16人であった。質問3と質問5の得点が低いことが表から明かである。これは食べることは好きで楽しいが自分で作るとなると億劫だと思っていると考えられる。自由記述欄に「義務だと思ってやっている」や「主婦として恥ずかしい回答？です」といった記述があった。また、質問5、9、10に関しては「妻にやってもらっている」という記述があった。一方、「家内が亡くなって3年、1人暮らしは慣れてきた」という記述もあり、その回答者の得点は10点であった。また、「胃がんの手術後1年半が経過しました、元気にやっている」と記述した者も10点であった。他にも「私は高血圧、妻は糖尿病のためお互いに好きなものを作って食べることが多い」、「歳をとりますと食べたくても食べられない物が多く悲しくなります。その為メニューを考えるのに一苦労です」といった記述が寄せられた。年齢

が高くなっても食べる意欲は充分にあり美味しいものを親しい人と楽しく食べたいと考えていることがアンケート調査2-1の結果と表4の質問1、2、7の得点から推察できる。

以上から生活活動と食活動の関係は複雑であることが分かった。

4. まとめと課題

高齢者は心身の変化や病気、経済的問題、近親者や配偶者との死別など様々なストレスを受けながら生きていくこととなり、精神面の健康という点でも身体健康維持は不可欠である。今回調査した方々は介護の必要がない高齢者で自立した生活を送っている。しかし少しずつ弱っていく自分をどうしたらよいか、誰に相談したらよいか分からないという声が寄せられた。個人によって生活背景が違うので主治医や医療スタッフと連絡を取りながら栄養指導と生活指導を並行して行うことが必要と考えられた。また個人の疾病に対する意識と実際の臨床症状が明らかでないためアンケート回答者に研究の目的と考えられる効果を説明し血液データなどを開示してもらい今後も調査を進めたい。

謝辞

この研究にあたり、豊中診療所の中塚医師をはじめ斎藤栄養士、スタッフの皆さまには多大な支援を頂きました。感謝いたします。また温かいお声をかけて下さった皆様にお礼申し上げます。

参考文献

- 古谷野亘(1996), QOLなどを測定するための測度(1), 老年精神医学雑誌 7(3), 315-321.
- 熊谷幸恵・森岡郁晴・吉益光一・富田容枝・宮井信行・宮下和久(2008), 主観的な精神健康度と身体健康度、社会生活満足度および生きがい度との関連性—性別およびライフステージによる検討—日本衛生学雑誌 63(3), 636-641.
- Zikic L, Jankelic S, Milosevic DP, Despotovic N, Erceg P, Davidovic M. (2009), Self-perception of health (SPH) in the oldest-old subjects Arch Gerontol Geriatr 49(1), 245-9.
- 財団法人ハイライフ研究所(2009), 食の健康と世代別食育支援展開に関する研究～食生活力が高齢者の生活を変える～, 研究報告書.
- 熊谷修(2007), 老化速度を遅らせる適齢食, 世界文化社, 152pp.
- 木村紗矢香・松田修(2005), 老いと向き合う対処尺度の作成と検討—信頼性と妥当性の検討—, 東京学芸大学紀要 56, 173-178.
- 岡本秀明(2008), 高齢者の生きがい感に関する要因—大阪市A区在住高齢者の調査から—, 和洋女子大学紀要家政系編 48, 111-125.