

[資料・その他]

T市で暮らす在宅高齢者の生活ニーズ～語りの分析を通して～

今野 多美子, 大友 芳恵

北海道医療大学看護福祉学部臨床福祉学科

キーワード

はじめに

大学が地域にいかに関与できるかに関心をもたれるいま、北海道医療大学は地域連携協定を締結しているT市との連携事業の一つとして、臨床福祉学専攻の大学院生と学部学生、教員による構成メンバー（10数名）とともに、2015年よりコミュニティワーク実習を実施している。調査実習を通して、学生は直接地域に出向き、地域で生活する人々とかかわることで、「地域で生活することを支えるとはどのようにあるべきか」を考えることができ、また、T市にとっても柔軟な課題解決につなげることが期待される。

本研究は2015年に実施した調査結果の高齢者の語りに着目し、語りの分析を通して人口4万人程度の地方で暮らす在宅高齢者の生活ニーズを析出することを目的とする。

I. 研究方法

《調査時期》：2015年8月5日(水)、8月6日(木)、8月7日(金)の3日間

《調査対象者》：T市から紹介いただいた48名の高齢者
《方法》：①「いきいき百歳体操」実施会場にてインタビュー、②自宅訪問を行いインタビューを実施した。インタビューはインタビュアー1名と学生2名の組み合わせとし、話された内容は学生2名が記録する形式で実施した。

《分析方法》：インタビュー内容に関しては、①単純集計、②クロス集計、③自由回答内容の質的記述的分析を行う。

《倫理的配慮》：北海道医療大学倫理審査委員会のガイドラインにそって実施した。

II. 調査結果

1. 単純集計結果

1) 住居形態

<連絡先>

今野 多美子

北海道医療大学看護福祉学部臨床福祉学科

「持ち家」の方が全体の69%であり、次いで市営・公営住宅が17%であった（図1参照）。

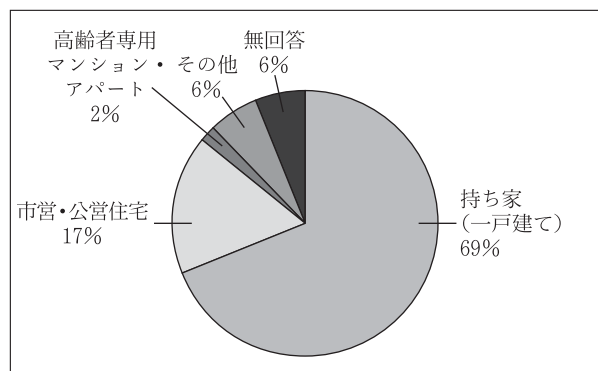


図1. 住宅 (N=48)

2) 年齢

調査に協力をいただいた48名は「70歳以下」7名、「71歳～75歳」12名、「76歳～80歳」10名、「81歳～85歳」が11名、「86歳～90歳」6名、「91歳以上」3名、無回答1名であった。インタビューは「いきいき百歳体操」参加者と地域包括支援センターがケアマネジメントしている要支援高齢者であったが、全体として75歳未満の前期高齢者群が19名、75歳以上の後期高齢者群が30名と、後期高齢者の構成比が高い結果となった。

3) 性別

調査協力者は女性が38名（79.2%）、男性10名（20.8%）であった。

4) 世帯人数

48名のうち、「ひとり暮らし」24名（50.0%）、「夫婦2人」14名（29.2%）、「子どもと同居」は10名（20.8%）で、高齢者のみでの世帯が全体の8割であった。

5) 世帯収入

高齢者の生活を支える世帯の収入で見ると、国民年金受給者が58%、ついで厚生年金52%と、年金により生活が維持されていることが見て取れる（図2参照）。

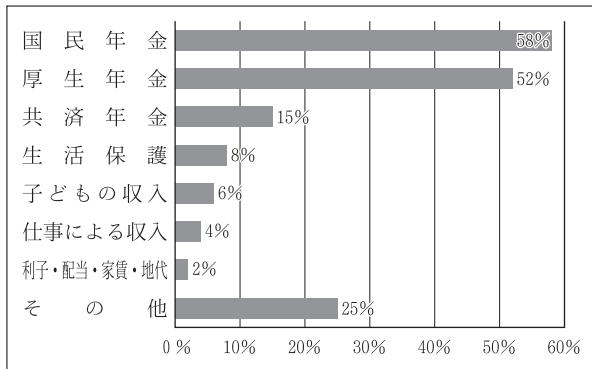


図2. 世帯収入 (N=48)

6) 生活の苦しさ

現在の生活状況に関して、「余裕はないが困らない」が48%、「やや余裕がある」19%であり、他方、「やや苦しい」19%、「かなり苦しい」4%と、全体の1/4弱が生活の苦しさを感じていることが見てとれる(図3参照)。

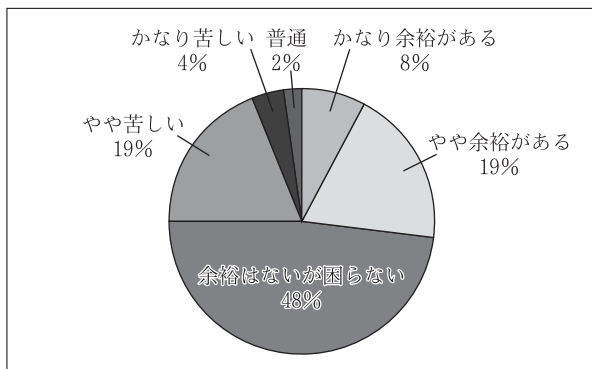


図3. 生活の苦しさ (N=48)

7) 節約しているもの

生活の中で節約していると回答した18名のうち費目では「被服費」や「食費」の節約がみられる(図4参照)。

[その他]: ・除雪費等

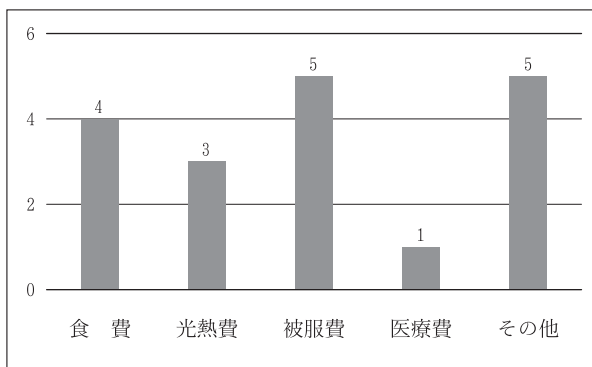


図4. 節約しているもの (N=18)

8) 介護保険サービスの利用状況

調査対象者は「いきいき百歳体操」参加者等が多く、介護保険の対象外である高齢者も多く、介護保険サービスを利用していない者が全体の75%であった(図5参照)。

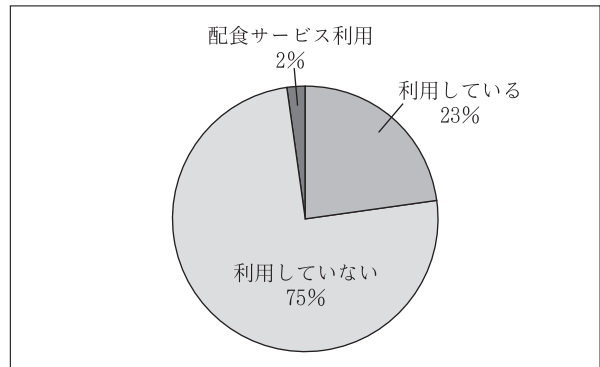


図5. 介護保険サービス利用の有無 (N=48)

9) 世帯年収

調査対象者世帯の年収については、「300万円~499万円」が12名(25%)、次いで「150万円~199万円」が11名(22.9%)であった。150万円未満の高齢者は全体で9名(18.6%)であった(図6参照)。

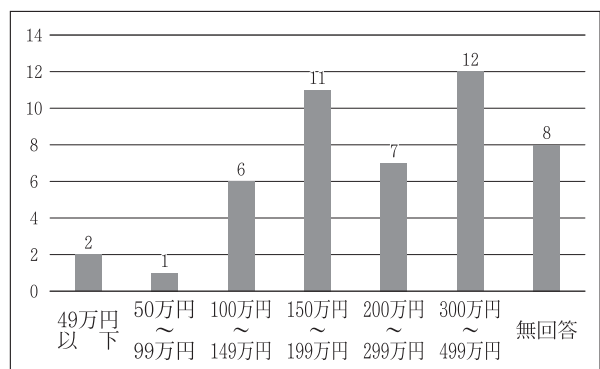


図6. 世帯年収 (N=48)

10) 生活で困った際の支援者

生活の中での困りごとが生じた際の支援者としては、「子ども(その配偶者)」が56%と高く、次いで「隣近所の人」が29%であるが、「手伝ってもらえない」との回答も23%みられる(図7参照)。

11) あると便利だと感じる支援

日常生活の中で、「あると便利な支援」としては、特にはないとの回答が多かった。介護保険非該当の高齢者が多く、現在は他者の援助等を受けず、自分自身で取り組んでいるという現状も回答の一因となったことも考えられる。他方、買い物や通院、外出の際の支援にニーズを有するとの回答もみられる(図8参照)。

[その他]

- ・介護の充実. (4)→送迎のサービス, →耳が聞こえない人への支援. バッジやイヤリングなど印をつけるようなもの
- ・地域交流の必要性. (3)→社会の意識を変える必要性, カフェ等皆で集まれる場所, 町内会でお話していくことが必要.
- ・交通面 ・商店街 ・草むしり ・保証人
- ・緊急連絡先 ・緊急通報がほしい.

12) 地域にあれば活用したい場

地域にあれば活用したい場としては、「体操など体を動かせる場」48%、「気軽に集まれる場」38%、「困ったときに気軽に相談できる場」27%であった(図9参照).

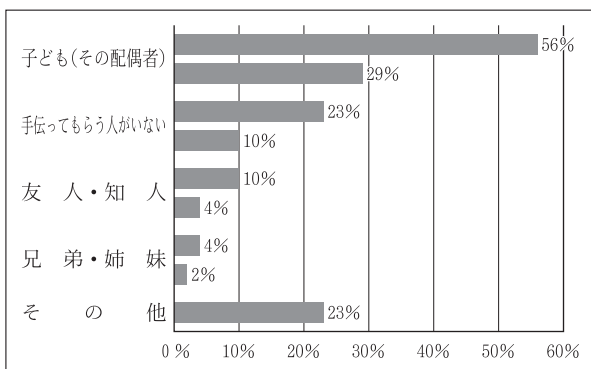


図7. 困った際の支援者 (N=48)

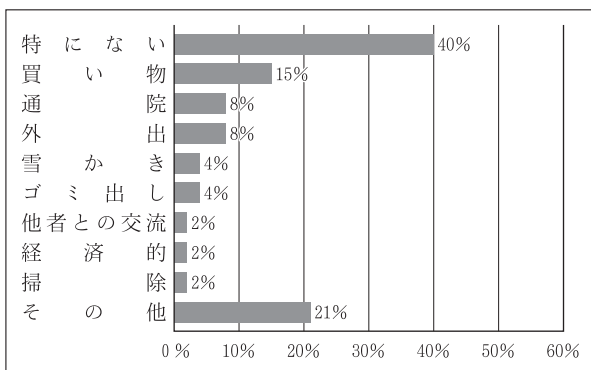


図8. 日常生活であると便利な支援 (N=48)

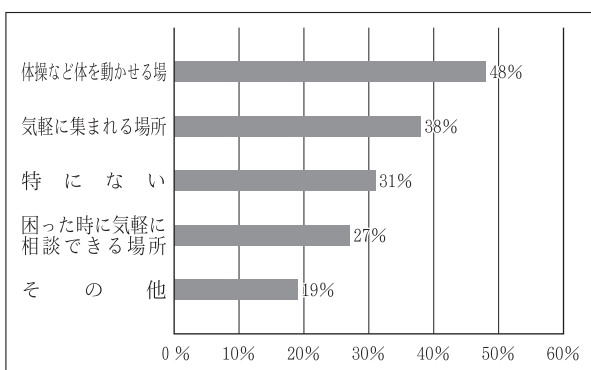


図9. 地域にあれば活用したい場 (N=48)

[その他]

- ・地域の輪を構築したい. (4)→週2回運動の場, お話できる場, 童謡が聞ける場, 麻雀できる場所.
- ・制度と施設の充実. (3)→認知症予防, 市街地に平屋の住宅(年金内・定額で暮らせる), 麻雀できる場所.

2. クロス集計結果

1) 年収と世帯構成の関連性

調査対象者の世帯年収と世帯構成の関連をみると、「ひとり暮らし」世帯では「150万~199万円」の年収の割合が33%と高いが、「49万円以下」や「50万~99万円」の100万円未満の世帯もみられる。「夫婦二人世帯」での世帯年収は「300万円~499万円」の割合が高く, ひとり暮らし世帯のような100万円未満の回答はなかった。「子どもと同居世帯」では「300万円~499万円」が40%で高位であったが, 他方, 「100万円~149万円」が30%みられ, 家族と同居している世帯であっても低収入であることがみてとれる(表1参照).

2) 年収別の困りごと

生活の中での困り事を世帯収入別に見たものが表4である.

日常生活における困りごとの年収による特徴を明確にしめすものはなかった. むしろ, 全体に共通しているのが「雪かき」であり, 高齢者にとっての雪対策の切実さがうかがえる結果であるともいえよう. また, 「買い物」に関しても, 年収によることなく, 高齢者の共通の困りごとであることがみてとれる(表2参照).

3) 世帯構成別にみた生活の困りごと

世帯構成別に生活の困りごとをみると, 「ひとり暮らし」世帯においては, 「雪かき」「買い物」などに加えて, 「外出」「掃除」「ゴミ出し」「近隣関係」など, 生活のさまざまな局面において困りごとを抱えていることが見てとれる. また, 「夫婦二人暮らし」「子どもと同居」世帯においても「買い物」や「雪かき」「外出」などにおいて, 困難を感じていることがいえよう(表3参照).

III. 記述内容の質的分析結果

T市高齢者調査から, 日常生活の工夫や人との交流に関する質問に対して, 聞き取った内容を質的に分析した.

分析方法は, 聞き取った内容から意味ある一文を切り取りコード化した. 次にそれらのコードから類似するものを集め分類し, その意味内容を抽象化し, 分類ごとにネーミングし, カテゴリー化した. さらにカテゴリー間の関連分析を行った. なお, 分析は2名の研究者で行い, データ文脈の解釈や見出されたカテゴリーの妥当性の確保に努めた.

表1. 世帯構成別にみる世帯年収

(N-48)

(年収×世帯構成)

	ひとり暮らし		夫婦二人暮らし		子どもと同居(孫を含む)		合計
	人数	割合	人数	割合	人数	割合	
49万円以下	2	8%	0	0%	0	0%	2
50万～99万円	1	4%	0	0%	0	0%	1
100万～149万円	3	13%	0	0%	3	30%	6
150万～199万円	8	33%	2	14%	1	10%	11
200万～299万円	4	17%	2	14%	1	10%	7
300万～499万円	0	0%	8	57%	4	40%	12
500万～699万円	0	0%	0	0%	1	10%	1
無回答	6	25%	2	14%	0	0%	8
合計	24	100%	14	100%	10	100%	48

表2. 年収別にみる生活の困りごと

		外出	買い物	掃除	食事の準備	薬を塗る・貼る	ゴミ出し	雪かき	家の中の修理	近隣関係	特にない	その他	合計
49万円以下	人数	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	3
	割合	0%	0%	0%	0%	0%	0%	33%	0%	0%	33%	33%	100%
50万～99万円	人数	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	割合	0%	50%	50%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%
100万～149万円	人数	2	1	0	0	0	0	1	0	1	2	0	7
	割合	29%	14%	0%	0%	0%	0%	14%	0%	14%	29%	0%	100%
150万～199万円	人数	1	2	0	0	1	0	1	0	1	5	2	13
	割合	8%	15%	0%	0%	8%	0%	8%	0%	8%	38%	15%	100%
200万～299万円	人数	0	0	0	1	0	1	2	1	0	3	2	10
	割合	0%	0%	0%	10%	0%	10%	20%	10%	0%	30%	20%	100%
300万～499万円	人数	1	2	0	0	0	1	1	0	0	8	2	15
	割合	7%	13%	0%	0%	0%	7%	7%	0%	0%	53%	13%	100%
500万～699万円	人数	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	割合	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	100%	100%
無回答	人数	0	0	1	0	0	1	3	0	0	5	1	11
	割合	0%	0%	9%	0%	0%	9%	27%	0%	0%	45%	9%	100%
合計		4	6	2	1	1	3	9	1	2	24	9	62

表3. 世帯構成別にみた生活の困りごと

(世帯構成×困っていること)

		外出	買い物	掃除	食事の準備	薬を塗る・貼る	ゴミ出し	雪かき	家の中の修理	近隣関係	特にない	その他	合計
ひとり暮らし	人数	2	3	2	1	1	2	8	1	2	8	5	35
	割合	6%	9%	6%	3%	3%	6%	23%	3%	6%	23%	14%	100%
夫婦二人暮らし	人数	1	2	0	0	0	1	0	0	0	10	2	16
	割合	6%	13%	0%	0%	0%	6%	0%	0%	0%	63%	13%	100%
子どもと同居(孫も含む)	人数	1	1	0	0	0	0	1	0	0	6	2	11
	割合	9%	9%	0%	0%	0%	0%	9%	0%	0%	55%	18%	100%
合計		4	6	2	1	1	3	9	1	2	24	9	62

表4. 生活・交流工夫のカテゴリーとサブカテゴリー

	カテゴリー	サブカテゴリー
日常生活の心がけ	運動と食に配慮した健康への心がけ	健康につながる食への関心と食生活の工夫
		身体の負担を考慮した行動と健康への思い
		心がけと体操による鍛えて転倒予防
		足の痛みを我慢しながら頑張るリハビリの日常生活
	個人の生活スタイルを大切にしたい日々の生活	頭を使う様々な活動を取り入れた老化防止と認知症予防
		音楽・ゲーム・朝ドラで毎日楽しむ生活
		自力で行う畑とガーデニング
		四季を通じて積極的に取り組む様々な運動
		他人に頼らずできることを自分でやる意識
		変わらね生活リズムで大切に過ごす毎日
要介護状態や終末期に際しての準備と心づもり	家族に喜ばれる料理作りが生きがい	
	楽しみが長続きしない身体事情	
人との交流	心豊かにする人との交流	今後の体調と生活への支障が出た場合の対策と心配
		入院・終活のための物品の準備と心づもり
	交流にない一人暮らしの寂しさと不安	積極的な近所住民や客との交流時間の確保
人助け	自分のできる範囲でする人助け	人との交流で生まれる安心と喜び
		人との交流を目的とした外出機会
		人付き合いがなくなった一人暮らしの寂しさと不安
		頼まれた手伝いを自分ができる範囲でする志
	やりたいが加齢が難む人助け	相談されたら放っておかず助けたいとの積極的な気持ち
		自分ができるボランティア活動と活動への意欲
		困っている人がいたら助けてあげた様々な体験
		人助けのための様々な自分のできる行動
節約	経済的節約がもたらす生活・健康への影響	人のことまでできず精一杯の自分
		やりたいが身体の関係上難しい人助け
行政への期待	人が集う街の復活への期待	人助けは相互関係の難しさと責任
		余計なお世話と思われる自分の年齢
		生活・健康に影響を及ぼし兼ねない経済的節約
		高齢者にやさしい交流施設の建物構造への要望
		生活・医療に関する情報を得られる場の設置希望
		交流活動ができる企画と場の設定への要望
		若い人にも充実した街づくりへの要望
		交通手段が必要な遠方となった買物店

その結果、191のコードから、9つのカテゴリーと33のサブカテゴリーが抽出された。カテゴリーを【 】、サブカテゴリーを< >で示し、アンケートに記載されていた記述文の引用は『 』を使用する。

カテゴリーおよびサブカテゴリーを表4に示した。

1. 運動と食に配慮した健康への心がけ

【運動と食に配慮した健康への心がけ】のカテゴリーは、運動と食に関する工夫を心がけながら日常生活を送っており、<健康につながる食への関心と食生活の工夫>、<身体の負担を考慮した行動と健康への思い>、<心がけと体操による鍛えて転倒予防>、<足の痛みを我慢しながら頑張るリハビリの日常生活>の

4つのサブカテゴリーからなっていた。

『健康管理を頑張っている。玄米食など自然食品を食べている』、『塩分に気を付けている。野菜を多く摂る』と答えているように、<健康につながる食への関心と食生活の工夫>をしており、『ゴミ出しの量が多い時は小分けにしている』など、<身体の負担を考慮した行動と健康への思い>で日常生活を送っている。<心がけと体操による鍛えて転倒予防>にも注意をはらっており、T市が市をあげて取り組んでいる「いきいき百歳体操」へ積極的に参加する高齢者の姿がみられた。さらに、<足の痛みを我慢しながら頑張るリハビリの日常生活>を送っている高齢者もあり、足の痛みをこらえながらもデイサービスに通いリハビリに励んでい

る様子もみられた。このように、日頃から【運動と食に配慮した健康への心がけ】をしていた。

2. 個人の生活スタイルを大切にしたい日々の生活

【個人の生活スタイルを大切にしたい日々の生活】の категорияは、趣味活動などを通して、日常生活を楽しんでおり、<頭を使う様々な活動を取り入れた老化防止と認知症予防>、<音楽・ゲーム・朝ドラで毎日楽しむ生活>、<自力で行う畑とガーデニング>、<四季を通じて積極的に取り組む様々な運動>、<他人に頼らずできることを自分でやる意識>、<変わらぬ生活リズムで大切に過ごす毎日>、<家族に喜ばれる料理作りが生きがい>、<楽しみが長続きしない身体事情>の8つのサブカテゴリーからなっていた。

『病気になる前から新聞のコラム欄を書き写している』や『頭を動かすため日記をつけている』などの答えから、<頭を使う様々な活動を取り入れた老化防止と認知症予防>をしており、さらには、『電話の頭番号を覚えて詐欺予防をしている』との答えから、おれおれ詐欺に遭わないような工夫も凝らしていた。<音楽・ゲーム・朝ドラで毎日楽しむ生活>や<自力で行う畑とガーデニング>など、自分でできる趣味で楽しんでおり、『夏は体操教室に通っている』、『冬は団地の廊下を一人で歩く』といったような、<四季を通じて積極的に取り組む様々な運動>を行っていた。<他人に頼らずできることを自分でやる意識>、<変わらぬ生活リズムで大切に過ごす毎日>と、自分の日常生活を大事に過ごしたいという意識がみられた。女性の高齢者では、『息子に料理を作って冷凍して月1回送る。それが生きがいになっている』と、得意の料理で、<家族に喜ばれる料理作りが生きがい>となっていた。しかし、『老人クラブでカラオケに行っていたが、足が悪くしてからは行けなくなった』というように、カラオケに行きたいとの意欲があるにもかかわらず、<楽しみが長続きしない身体事情>があることがわかった。調査対象者の様々な生活状況や身体事情があっても、【個人の生活スタイルを大切にしたい日々の生活】を送っていた。

3. 要介護状態や終末期に際しての準備と心づもり

【要介護状態や終末期に際しての準備と心づもり】の категорияは、今後の自分自身について、<今後の体調と生活への支障が出た場合の対策と心配>、<入院・終活のための物品の準備と心づもり>の2つのサブカテゴリーからなっていた。

<今後の体調と生活への支障が出た場合の対策と心配>では、『今は自転車で買い物へ行けるが、今後行けなくなったらどうしようかと思う』、『いつまでも一人で生活できるか、食事の支度ができなくなったら目安かな、妹に話し済みであり、施設の入所も考えない

と』というように、高齢となることで身体的な衰えを予測し、生活への影響を懸念していた。さらに、入院や死をむかえる時の<入院・終活のための物品の準備と心づもり>もしており、益々高齢となっていく自分自身の身体状況や生活状況を見据えて、【要介護状態や終末期に際しての準備と心づもり】をしていた。

4. 心豊かにする人との交流

【心豊かにする人との交流】の categoriaは、積極的な交流をしており、<積極的な近所住民や客との交流時間の確保>、<人との交流で生まれる安心と喜び>、<人との交流を目的とした外出機会>の3つのサブカテゴリーからなっていた。

『近所の住民たちと月2回ほど近くの会館でお茶会を行い交流している』、『お店を続けることで、お客さんと関係作り相談もうける』と、<積極的な近所住民や客との交流時間の確保>をしていた。『体操に来ると色々な人に会えて楽しい』と、<人との交流で生まれる安心と喜び>を感じていた。<人との交流を目的とした外出機会>では、積極的に外出をしており、『色々な人に会うことが元気の秘訣』というように、【心豊かにする人との交流】を望んでおり、人と交流することを楽しみにしていた。

5. 交流のない一人暮らしの寂しさと不安

【交流のない一人暮らしの寂しさと不安】の categoriaは、一人暮らしになったことで、<人付き合いがなくなった一人暮らしの寂しさと不安>というサブカテゴリーからなっていた。

『若い人は町内にいない』、『現在年寄りだけになってしまっている』など、交流したくても若い人がいない状況や『一人暮らしで戸締まりのことなどがあるため外出するのが億劫』、『一人で住んでいるため、病気になったらどうしようと心配』などと答えており、一人暮らしへの先行きの不安を抱いていた。このように、【交流のない一人暮らしの寂しさと不安】をもちながら生活している状況であった。

6. 自分のできる範囲でする人助け

【自分のできる範囲でする人助け】の categoriaは、自分のできる人助けへの思いがあり、<頼まれる手伝いを自分のできる範囲でする志>、<相談されたら放っておかず助けたいとの積極的な気持ち>、<困っている人がいたら助けてあげた様々な体験>、<自分のできるボランティア活動と意欲>、<人助けのための様々な自分のできる行動>の5つのサブカテゴリーからなっていた。

自分のできる人助けについて、『要望があって仕事にしていたことが活かせるなら手伝える』などと、<頼まれる手伝いを自分のできる範囲でする志>があった。

＜相談されたら放っておけず助けたいとの積極的な気持ち＞がみられ、『困っている人が気になって、野菜を届けてあげたりしたことあった』、『昔は外を見て転んでいる人がいたら出て行き助けていた』など、自分のできる人助けの＜困っている人がいたら助けてあげた様々な経験＞をしていた。また、＜自分でできるボランティア活動と意欲＞というように意欲的にボランティア活動をしており、＜人助けのための様々な自分ができる行動＞では、『近所で身体の調子の悪い方に代わりにごはんや買い物を行う』、『迷子の子どもがいたら家まで送る』など、困った人への積極的な手助けを行っていた。

このように、【自分のできる範囲でする人助け】を意欲的に取り組んでいる状況がみられた。

7. やりたいが加齢が難む人助け

【やりたいが加齢が難む人助け】の категорияは、身体や人との関係から、＜人のことまでできず精一杯の自分＞、＜やりたいが身体の関係上難しい人助け＞、＜人助けは相互関係の難しさと責任＞、＜余計なお世話と思われる自分の年齢＞の4つのサブカテゴリーからなっていた。

自分のことで精一杯で助けられないと＜人のことまでできず精一杯の自分＞という思いであり、足が悪いなど体を心配しており、＜やりたいが身体の関係上難しい人助け＞との思いを抱いていた。また、人助けをするにあたっては、『地域に働きかけたいが、自分は善意のつもりで行ったつもりでも他者はそうは思わないかもしれない』、『言ったことには責任をもたなくてはならないため他人様のこととなると難しい』など、相手との関係性から＜人助けは相互関係の難しさと責任＞を感じていた。『してあげたいという気持ちがあるが、年寄りのくせにと言われるからやらない』と、＜余計なお世話と思われる自分の年齢＞を考え、他者に言われることを嫌い、人助けの気持ちがありながらも躊躇せざるをえない心境を語っていた。

このように、高齢者ゆえの【やりたいが加齢が難む人助け】となっていた。

8. 経済的節約がもたらす生活・健康への影響

【経済的節約がもたらす生活・健康への影響】の категорияは、経済状況がもたらした＜生活・健康に影響を及ぼし兼ねない経済的節約＞というサブカテゴリーからなっていた。

『薬代金を節約するため、薬はあまりのまないようにしている』、『風邪をひいても我慢している』と経済的な理由から、多少身体が具合悪くても我慢をしていた。生活面でも、『特別養護老人ホームなどに入所しても、収入的にいつまでいさせてもらえるのか不安』、『市でやっているサークルにいきたいけど、お金がと

てもかかる』など、これからの長期的な生活への心配や、人と交流できるサークルなどの楽しみを我慢するといったような【経済的節約がもたらす生活・健康への影響】がみられた。

9. 人が集う街の復活への期待

【人が集う街の復活への期待】の категорияは、人との交流を望んでおり、＜高齢者にやさしい交流施設の建物構造への要望＞、＜生活・医療に関する情報を得られる場の設置希望＞、＜交流活動ができる企画と場の設定への要望＞、＜若い人にも充実した街づくりへの要望＞、近くにあった商店の閉鎖から＜交通手段が必要な遠方となった買物店＞の5つのサブカテゴリーからなっていた。

＜高齢者にやさしい交流施設の建物構造への要望＞では、『老人クラブは2階にあり、階段を昇らなきゃいけない、床にべたっと座らなきゃいけないからきつい。もっと楽なところでやってほしい』と答えていた。今後の生活や医療についての情報を得たいと、＜生活・医療に関する情報を得られる場の設置希望＞をしていた。さらに、お祭りやサロンの設置、三世代で集まって活動できるものなどの＜交流活動ができる企画と場の設定への要望＞と＜若い人にも充実した街づくりへの要望＞があり、若い人との積極的な交流を望んでいた。

郊外に大型商業店ができたことから、近所にあったお店が閉鎖されたことで、交通機関や自家用車などを使用しないと行けなくなった＜交通手段が必要な遠方となった買物店＞という不便さがみられた。

このように、高齢者の中には、衰退する街の活性化と若い人との交流や活動など、【人が集う街の復活への期待】をもっていた。

IV. 考察

カテゴリー間の関連を図10に示した。この図を概観しながら考察する。

1. 健康に過ごすための日常生活で心がけていること

調査対象の高齢者は、日頃から自宅で元気に暮らしていけるよう、運動と食生活に配慮した健康への心がけと個別の生活スタイルを大切にしていた。

健康へつながる一つとして、食生活では、野菜を多く摂る、自然食を取り入れる、塩分を控えめにするなど、自ら様々な工夫を行っていた。もう一つは、積極的な運動やリハビリを行っていること。T市は、平成14年高知市で開発され、厚生労働省が全国の市町村を通して、高齢者に推進している「いきいき百歳体操」に力を入れており、市内では22か所で定期的に体操教室を実施している。本調査の実施には、この「いきいき百歳体操」の参加者を一部対象にしており、調査員

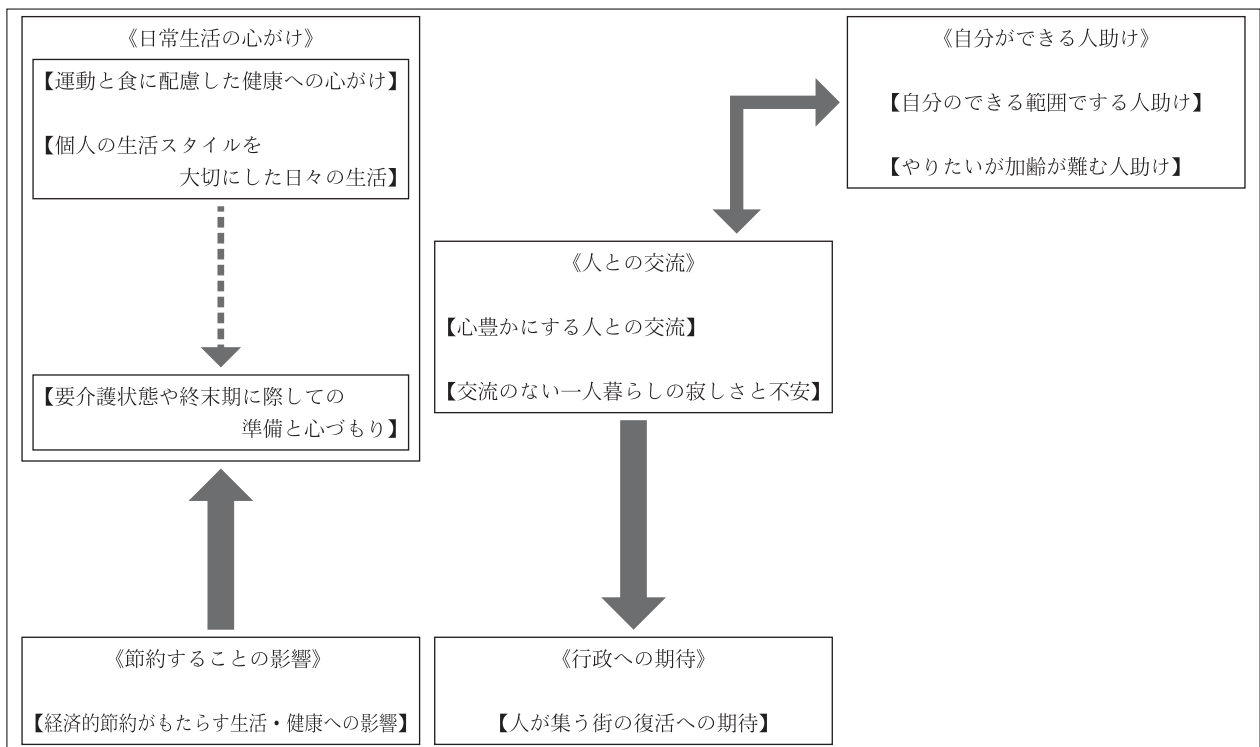


図10. 生活・交流工夫カテゴリー間の関連

も実際にその場面に居合わせたが、参加者は、真剣に取り組んでおり、また体操することを楽しんでいる様子うかがわれた。このように、普段から何らかの運動をすることで、身体を鍛えて転倒しないよう心がけており、足の痛みがあっても、デイサービス、デイケア等への通所に励む姿もみられた。

調査対象の高齢者は、食生活や運動だけではなく、老化防止や認知症予防にも努めていた。例えば、畑やガーデニングなど自分ができる様々な趣味、新聞の書き写しや日記をつけるなど頭を使う活動など、一日のスケジュールの中で時間をつくり行っていた。さらには、おれおれ詐欺の電話に対して自分も巻き込まれないような手段を講じており、予防に努めていた高齢者もいた。このように、老化や認知症にならないよう日常生活の中に様々な取り組みを意識的にしており、個人の生活スタイルを大切にしながら日々の生活を送っていた。

要介護高齢者の数は、厚労省の介護保険事業状況の報告によると平成28年4月末で621.5万人に達しており、第1号被保険者に対する65歳以上の認定者数の18.0%となっている。今後も要介護者数は増加が見込まれていることから、各市町村では、介護予防事業に力をいれている現状である。T市で実施している「いきいき百歳体操」もその一環として、足の筋力が上がるなどの効果検証もあることを踏まえ、参加者の意識とともに、介護予防に寄与できるものと考え。島田・内山・加倉井(2002)は、活動範囲の拡大や積極的な身体活動を遂行している高齢者は、良好な身体機能を有しており、適切な活動の遂行が機能低下の予防に関連

するとしている。このように、何等かの身体活動を行うことの実効性が示されている。

また、高齢者がいくつになっても健康でいたいという思いが、このような体操に参加するだけにとどまらず、食生活や趣味、病気の予防対策といった行動の姿に現れていることがうかがわれた。このような行動は、高齢者の主体性と自主性から元気な高齢者が増え、延いては、真の介護予防につながるものと考え。

健康への心がけと個人の生活を大切にしながら毎日を送っている高齢者であっても、いずれ訪れるかもしれない要介護状態や死への準備と心づもりをしていた。自分はいつまでも元気でいられないと自覚し、加齢に伴う身体の衰えや病気を機に寝たきりや認知症を患うことなども念頭におきながら生活しており、自分の今後の行方を懸念しての心の準備や家族に相談するなどの行動をとっていた。それには、子どもや周囲に迷惑をかけたくない、元気なうちに自分でできることを準備したいという思いがうかがわれた。

2. 人との交流と人助け

調査対象の高齢者は、人との交流を積極的に行っており、そのための外出機会をつくるなど交流の時間を確保していた。『いろいろな人と会うことが元気の秘訣』と言っているように、人との交流が日常生活を送るうえで安心と喜びをもたらしていた。いろいろな人との交流からネットワークが生まれ、そのネットワークが生活を豊かにする要因ともいえる。神宮・江上・絹川・佐野・武井(2003)の調査では、バランスのよ

い食事、運動する習慣、趣味、役割、人との交流などが高齢者の生活機能の維持に関連しているというように、本調査においても、生活機能を維持し豊かな生活が送れている実態が明らかになった。

人との交流を積極的に行っている高齢者の一方で、住んでいる近所には年寄りだけになってしまい若い人がいないと憂いており、一人暮らしの高齢者は、外出が億劫、病気になったらどうしようと心配し、不安を抱いていた。渡辺美鈴・渡辺丈眞・松浦・樋口・渋谷・臼田・河野（2007）は、生活機能の自立した在宅高齢者は、友人・近隣・親族との交流頻度が低い人、つまり孤立状態にある人、又は足や膝に痛みのある人が閉じこもりに移行しやすいと結論づけている。本調査においても同じように、一人暮らしの高齢者は、近所住民との交流や外出頻度も少ない状況から、孤立状態から閉じこもりに移行する可能性も潜んでおり、地域において、何らかの対策を講じなければならない課題の一つと考える。

人助けに関しては、調査対象の高齢者の多くが、高齢になっても、困っている人がいれば役に立ちたいという気持ちをもっていった。要望があれば助ける、頼まれたら助けるといった受け身的な内容から、困っている人がいれば野菜を届ける、買い物に行ってあげるなどといった積極的に行動する内容まで、自分が行える範囲の人助けの意思をもち、様々な体験をしていた。一方では、人助けをしたいが、加齢により足腰が悪く身体的に限界を感じており、自分のことで精一杯で人助けできないといった事情があった。また、人助けは余計なお世話と思う、他者との関係性は難しいなどと、人助けの気持ちがありながら躊躇せざるをえない心境であった。

国が進める地域包括ケアシステムでは、「自助」「互助」の果たす役割が大きくなることを意識した取り組みが必要（厚生労働省、2013）と掲げているが、これは高齢者一人ひとりの生活状況や心情を踏まえた上で果たされるものであり、特にこうした人との交流や人助けに関しては、あくまでも個人の自由意思を尊重すべきと考える。

人との交流は、交流することにより人と人との相互関係ができる。関係性ができることでお互いを助け合うという善意の気持ちが生まれる。この善意の気持ちが人を助けたい、人助けをするという行動につながるのではないかと考える。このようなことから、人との交流と人助けは関連性が深いことがうかがわれた。

3. 節約することの影響

本調査の世帯収入の結果、「ひとり暮らし」では、150万～199万円の年収が33%であった。「夫婦二人世帯」では、300万～499万57%であった。しかし、「ひとり暮らし」では、調査対象者48人中6名が年収149万円

以下であった。決して豊かな収入とはいえず、生活のなかで何らかの切り詰めをしている現状がうかがわれた。節約している内容として、食費、光熱費、被服費、医療費等が挙げられており、答えの中では、風邪に罹っても我慢する、薬代を節約するなど、身体的に影響を及ぼしかねない状況があった。また、サークルに参加したくても会場までお金がかかるなど、楽しみを我慢する状況もみられた。このように、高齢者世帯の一部では、収入の範囲内で金銭のやりくりをしており、その経済事情は、生活や健康へ何らかの影響をもたらしていると考えられる。

4. 行政への期待

本調査では、人との交流を積極的に行っている高齢者がいた。一方で、外出の機会が少ない一人暮らしの高齢者は、人との交流が叶わず、寂しさや今後の生活への不安を訴えていた。交流活動の場への要望として、腰や膝の病気を抱えている高齢者にとって、身体的に楽に過ごせる建物構造を望んでいた。また、若い人とともに交流できる街づくりを期待しており、若い人との積極的な交流を望んでいた。全国の市や町でみられるように、郊外に次々と建つ大型商業店ができており、T市も同じように、近所にあった商店が無くなり、買い物は、遠方まで足を運ぶことになった現状があった。このため、外出する頻度も少なく、バス、時にはタクシーを使うなど、時間の制約と金銭的な負担も大きいことが推測される。

このように、本調査を行った高齢者は、幅広い年齢層が集うコミュニティづくりを要望しており、特に一人暮らしの高齢者がそのような場へ参加することにより、孤独感から脱却することができ、日常生活に変化が生まれるのではないかと考える。行政として、何らかの街の活性化を図る取り組みが期待される。

IV. おわりに

人口の高齢化、地方の疲弊が強調される中で、高齢者が住み慣れた地域において生活が継続できる仕組みを構築することは、いずれの市町村においても喫緊の課題となっている。

人口4万人のT市は、北海道内179市町村の人口ランキングにおいて19位に位置する自治体であるものの、人々の生活課題は他の市町村にも通じるものである。通院や買い物の際の足となる公共交通機関の弱体化やシャッター商店街がならぶ市街地のなかで高齢期を住み続けるといった諸課題は、他の市町村にあっても同様の様相を呈していることであろう。

今回、T市のご配慮のもと、学生とともに高齢者の皆様の貴重なお話をきかせていただく機会が得られ、高齢者の皆様の生活の一端を知ることができたことに

対して深く感謝を申し上げたい。

引用文献

- 神宮純江, 江上裕子, 絹川直子, 佐野 忍, 武井寛子
(2003). 在宅高齢者における生活機能に関連する要
因. 日本公衆衛生雑誌, 50(2), 92-105.
- 厚生労働省. いきいき百歳体操の取り組み.
www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou.../0000058737.pdf
- 厚生労働省 (2016). 介護保険事業状況報告の概要.
- 村井八恵子 (2011). 滝川市における住民主導の介護
予防活動の展開. 滝川市「いきいき百歳体操」の取
り組み資料.
- 内閣府. 平成26年版高齢社会白書.
- 島田裕之, 内山 靖, 加倉井周一 (2002). 日本老年
医学雑誌, 39, 197-203.
- 滝川市 (2015). 第6期滝川市高齢者保健福祉計画・
介護保険事業計画.
- 渡辺美鈴, 渡辺丈眞, 松浦尊慶, 樋口由美, 渋谷孝裕,
臼田 寛, 河野公一 (2007). 生活機能の自立した
高齢者における閉じこもり発生の予測因子. 日本老
年医学雑誌, 44(2), 238-246.

受付：2016年11月30日

受理：2017年2月3日