

寒冷過疎地域における一人暮らし高齢者の生活特徴

黄 京性, 岡部 和夫

A study on lifestyles of the elderly living alone in cold and underpopulated regions.

Kyungsung Hwang, Kazuo Okabe

名寄市立大学保健福祉学部社会福祉学科

In this study, focusing on issues of public and personal health, we investigated the actual living conditions of the elderly who live alone in extremely cold and sparsely populated areas. The results show three significant characteristics. Firstly, even though more than 90 percent of respondents have regular contact with their children, they still consider neighbors as their most important advisors and maintain close ties with them. Secondly, women showed more optimistic attitudes towards health and healthful practices than did men. Thirdly, contrary to the results of preceding studies, where satisfaction with meals increased with eating in multiple-generation households, the elderly in this study were found to be more satisfied with eating alone.

本研究の目的は、過疎寒冷地の一人暮らし高齢者を対象として、保健・健康行動を中心とした生活の実態と特徴を調べることである。調査の結果、次の3点が特徴として明らかになった。

1. 回答者の9割以上の者が子どもと連絡を取り合っているにもかかわらず、主な相談相手としては近隣の人を挙げており、近隣との緊密な関わりが未だに堅持され、それが過疎地の一人暮らし高齢者の支えになっていることが明らかになった。
2. 「健康及び保健行動」において全体的に女性群の方が男性群より健康及び保健関連の行動に積極的であるものの、先行研究でみられた都市部の一人暮らし高齢者に比べてより高い割合で健康に不安を感じていた。
3. 食事満足感については、同居世代数が増すほど高まり、一人暮らしが最も悪いという先行研究の結果とは異なり、本研究では逆に高い満足感を示した。

本研究の結果が寒冷過疎地の特徴を示しているのかどうかの結論を出すのは難しい。今後より幅広い寒冷過疎地域及び対象を捉えた研究による裏づけが課題となるであろう。

キーワード：寒冷過疎地、過疎地、ひとり暮らし高齢者、高齢者、保健行動

Key words : the elderly, depopulated area, lone older people, health activity

I. はじめに

2000年の総務省統計局の調査結果によると、全世帯に占める一人暮らし高齢者は、男性8.0%、女性17.9%であり、近年になるにつれその増加が著しい。また、国立社会保障人口問題研究所の推計によると、2010年には65歳以上の高齢者のいる世帯のうち一人暮らしの割合が31%になると予想されている。欧米諸国は、すでにそれが3分の2になっている国が多く、日本でも同様な状況の到来は必至とされている。一人暮らし高齢者に関する調査は、全国レベルにせよ、一部地域にせよ、多くはない。特に、都市部とは諸環境及び生活様式の異なる過疎地域、中でも寒冷地に対する調査は十分とはいえない。そこで本研究では、北海道の北部の内陸に位置する人口3万弱で、一年の半分程度を雪と寒さのなかでの生活を余儀なくされ

ている過疎寒冷地の一人暮らし高齢者を対象として、保健・健康行動を中心とした生活実態と特徴を探ることを目的とした。

2. 研究内容および方法

調査項目においては関連先行研究¹⁻⁴⁾で中心的に取り上げられた質問項目を参考に、属性、日常生活関連項目、保健・健康行動関連項目、食習慣および満足感関連項目、人生の満足感項目からなる調査票を作成した。本研究の調査対象の選定においては、N市で作成した「高齢者等のカード」を用いて調べられた高齢者世帯のうち単独世帯となっている者とし、カード上の753名から無作為抽出法（系統抽出法）により251名の対象者を選んだ。このうち、死亡や調査不能などの理由で回収できなかった23名を除く228人から回答が得られ、そのうち明らかに未回答項目の多い4名を除いた224名を最終的な分析対象とした。調査に当たっては、筆者の説明を受けた役場の保健師等専門員が各地区の民生委員に調査の趣旨および方法を説明したうえで、訪問聞き取り調査を実施した。

なお、データの分析には性別による2群間の比較を基本とし、検定には χ^2 検定およびFisherの直接確立法を用いた。なお、統計解釈にはSASVer. 9.1を用いた。

II. 結果

1. 基本属性及び日常生活の様子

まず、本研究の基本属性及び日常生活の様子について表1にまとめた。対象者の性別は男性が50名、女性が174名で、一人暮らしの通算年数は、10年以上の者が両群ともに半数近くで最も多く、次に4年以上10年未満の者が男性群の3割程度に対して女性群はほぼ4割、4年未満の者は男性群が2割半ばで女性群の1割半ばよりやや多かった。

一人暮らしのきっかけは、男性群のほぼ9割、女性群もほぼ8割と両群とも「配偶者との死別」による者が多く、配偶者の死が高齢者にとって一人暮らしの大きな要因であった。

子どもの有無及び連絡頻度については、両群ともに9割前後に子どもがあり、その子どもとの連絡頻度も、両群ともに9割を超える者が「頻繁に」または「時々」連絡していると回答し、互いに関わりを保っていた。なお、主な収入源としては、両群ともに9割半ばの者が年金を挙げており、これが家計を支える軸になっていた。

日常生活の状況を見ると、まず、1週間内での買い物の頻度は、両群ともに「週2、3回」が最も多く、男性群は5割半ば、女性群は4割半ばが、次に「週1回程度」に、男性群は2割強、女性群は3割半ばの者が回答していた。近所付き合いは、両群ともに肯定的な回答者が多く、「よくある」や「まあまあある」への回答者を合わせると、男性群の8割半ば、女性群は9割半ばと高い頻度を示した。

共同住宅での生活に対する意思については、「大いにある」や「ややある」に、男性群の3割、女性群の4割程度の者が高い関心を示していた。また、ここ数年の間、電話や訪問による悪徳商法の直・間接的な被害の有無について尋ねたところ、両群ともに1割半ばの回答者がそうした経験があった。

一方、困った時駆けつけてもらえる人の有無については、9割強の者がいると答え、複数回答で調べた主な相談相手としては、4割近い者が近隣の人を上げ、次に知人・友人、子ども・兄弟・姉妹の順となり、子どもより近隣の人との密接な関わりが強いことを窺わせた。

表1 基本属性及び周辺状況
(N=224)

	男	女		男	女
1) 性別	50(22.3)	174(77.7)	7) 近所付き合い	12(24.0)	66(38.4)
2) 一人暮らし通算年数			①よくある	31(62.0)	98(57.0)
①10年以上	23(46.0)	80(46.0)	②まあまあある	6(12.0)	7(4.1)
②4年以上10年未満	15(30.0)	68(39.1)	③ほとんどない	1(2.0)	1(0.6) *
③3年以内	12(24.0)	26(14.9)	④まったくない		
3) 一人暮らしのきっかけ			8) 共同住宅への入居意思		
①配偶者との死別	35(87.5)	107(78.7)	①大いにある	2(4.3)	14(8.3)
②子どもの独立	4(10.0)	22(16.2)	②ややある	12(25.5)	52(30.8)
③その他	1(2.5)	7(5.1)	③ほとんどない	17(36.2)	50(29.6)
子どもの有無			④まったくない	16(34.0)	53(31.4) *
①いる	42(89.4)	154(92.8)	9) 悪徳商法の直間接的な被害		
②いない	5(10.6)	12(7.2)	①ある	8(16.0)	28(16.6)
4) 子どもとの連絡頻度			②ない	42(84.0)	141(83.4) n.s.
①頻繁に取り合っている	19(47.5)	81(53.3)	10) 近所にすぐ駆けつけてもらえる人の有無		
②時々取り合っている	19(47.5)	68(44.7)	①いる	41(85.4)	152(91.6)
③殆ど取り合っていない	1(2.5)	3(2.0)	②いない	7(14.6)	14(8.4) n.s.
④全く取り合っていない	1(2.5)	0(0.0)	11) 困ったときの主な相談相手(自由回答 N=13)		
5) 主な収入源(複数回答)			4)	人数	%
①年金	48(96.0)	167(96.0)	①近隣	49	36.6
②貯蓄・財産	6(12.0)	22(12.6)	②知人・友人	24	17.9
③その他	9(18.0)	9(5.2)	③子ども	22	16.4
6) 買い物の状況			④兄弟・姉妹	16	12.0
①毎日	2(4.1)	4(2.3)	⑤民生委員	9	6.7
②週2~3回程度	28(57.1)	78(44.8)	⑥ヘルパー	7	5.2
③週1回程度	13(26.5)	62(26.5)	⑦その他	7	5.2
④月2~3回程度	3(6.1)	19(10.9)	合計	134	100
⑤殆ど行かない	3(6.1)	11(6.3)			

注1: 各項目で欠損値は除外しているため合計人数が異なる場合がある

注2: *:p<0.05 ***:p<0.001 n.s.:no significance

表2は、性別による「健康及び保健行動」に関する2群間の比較の結果である。それによると男女両群ともに6割後半から9割半ばまでの者が肯定的な姿勢で健康及び保健行動を行っていることが判る。特徴としては、全体的に女性群の方が男性群より「健康及び保健行動」に対する積極性が目立ち、11項目の関連項目のうち7項目（①塩分を控え目に摂ること、②飲酒・喫煙を控えること、③体を動かすこと、④体の衛生を心がけること、⑤自分なりの健康維持方法を工夫すること、⑥家の中を清潔にすること、⑦カルシウムを十分に摂取すること）において有意差が認められ、女性群が男性群より健康及び保健行動に対して、より積極的であった。

また、別の関連項目において、「主観的な健康感」については、両群ともに5割半ばの者が「非常に健康である」や「健康な方だと思う」と回答しているものの、残り半数近くの者は健康に何らかの支障を抱えていた。なお、「日頃、風呂に入る頻度」については、両群ともに9割半ば以上の者が「毎日」または「週に何回か入る」と回答した。また、「食べ物を噛む能力」については、男性群の6割半ば、女性群の7割半ばの者が「全く困難を感じない」や「あまり困難を感じない」と回答していたが、残りの男子群の3割半ば及び女性群の2割半ばの回答者の場合は何らかの不便を感じていた。

表2 健康及び保健行動

		常に積極的	時々気にする程度	殆ど気にしていない	全く気にしていない	
1) 塩分を控えめに摂ること						
男		15(32.6)	22(47.8)	9(19.6)	0(0.0)	
女		77(47.8)	68(42.2)	11(6.8)	5(3.1)	*
2) 飲酒・喫煙を控えること						
男		8(25.0)	15(46.9)	8(25.0)	1(3.1)	
女		19(44.2)	12(27.9)	2(4.6)	10(23.3)	**
3) 体を動かすこと						
男		19(42.2)	18(40.0)	7(15.6)	(2.2)	
女		83(50.0)	74(44.6)	6(3.6)	3(1.8)	*
4) 健康関連の情報を入手すること						
男		15(34.1)	15(34.1)	9(20.5)	5(11.4)	
女		43(30.9)	64(46.0)	26(18.7)	6(4.3)	n.s
5) 体の衛生を心がけること						
男		19(44.2)	17(39.5)	5(11.6)	2(4.7)	
女		100(65.8)	47(30.9)	4(2.6)	1(0.7)	**
6) 十分な睡眠・休養をとること						
男		28(60.9)	11(23.9)	5(10.9)	2(4.4)	
女		98(60.9)	53(32.9)	7(4.4)	3(1.9)	n.s
7) 自分なりの健康維持方法を工夫すること						
男		13(29.6)	20(45.5)	8(18.2)	3(6.8)	
女		75(48.1)	68(43.6)	8(5.1)	3(6.8)	*
8) 家の中を清潔にすること						
男		17(37.8)	20(44.4)	8(17.8)	0(0.0)	
女		83(50.3)	75(45.5)	7(4.2)	0(0.0)	*
9) 体重を増やさないこと						
男		15(32.6)	16(34.8)	7(15.2)	8(17.4)	
女		71(44.9)	72(45.6)	7(15.2)	8(17.4)	n.s
10) カルシウムを十分に摂取すること						
男		17(37.0)	19(41.3)	8(17.4)	2(4.4)	
女		81(51.3)	66(41.8)	8(5.1)	3(1.9)	*
11) ものごとを明るく捉えること						
男		22(47.8)	16(34.8)	7(15.2)	1(2.2)	
女		95(59.4)	50(31.3)	11(6.9)	4(2.5)	n.s

注1 各項目で欠損値は除外しているため合計人数が異なる場合がある

注2 *:p<0.05 **:p<0.01 n.s.:no significance

次に、表3は「食材の摂取状況」を示したものである。まず「肉類」、「油類」及び「卵」については男女両群ともに6割から7割程度の者が「ほぼ毎日」または「よく食べている」と回答し、両群間に有意差は見られなかった。

一方、「野菜類」、「果物類」、「牛乳・乳製品」においては、両群ともに8割から9割以上の者がよく取り入れているなかで、特に女性群が男性群より積極的に取り入れている傾向がみられ、「毎日食べている」と回答している者の割合の差から生じると思われる有意差が認められた。

表3 食材の摂取状況

1) 肉類					
	ほぼ毎日食べている	よく食べている	ほとんど食べてない	全く食べてない	
男	2(4.8)	28(66.7)	9(21.4)	3(7.1)	
女	11(7.3)	80(53.0)	51(33.8)	9(6.0)	n.s
2) 野菜類					
	ほぼ毎日食べている	よく食べている	ほとんど食べてない	全く食べてない	
男	22(45.8)	22(45.8)	4(8.3)	0(0.0)	
女	121(71.6)	45.(26.6)	2(1.2)	1(0.6)	**
3) 果物類					
	ほぼ毎日食べている	よく食べている	ほとんど食べてない	全く食べてない	
男	9(19.2)	30(63.8)	8(17.0)	0(0.0)	
女	83(49.1)	81(47.9)	5(3.0)	0(0.0)	***
4) 牛乳、乳製品					
	ほぼ毎日食べている	よく食べている	ほとんど食べてない	全く食べてない	
男	19(40.4)	24(51.1)	4(8.5)	0(0.0)	
女	106(63.1)	44(26.2)	13(7.7)	5(3.0)	**
5) 油類					
	ほぼ毎日食べている	よく食べている	ほとんど食べてない	全く食べてない	
男	4(9.1)	24(54.6)	16(36.4)	0(0.0)	
女	24(14.9)	95(59.0)	40(24.8)	2(1.2)	n.s
6) 卵					
	ほぼ毎日食べている	よく食べている	ほとんど食べてない	全く食べてない	
男	12(25.0)	26(54.2)	10(20.8)	0(0.0)	
女	43(25.3)	91(53.5)	34(20.0)	2(1.2)	n.s

注2 **: $p < 0.01$ ***: $p < 0.001$ n.s. : no significance

表4に示した食習慣及び満足感については、食習慣関連の2項目の「毎日ほぼ決まった時間に食事をしていいる」、「一日に3食を欠かさず食べている」について、両群ともに9割前後の者が「全くそう思う」や「ややそう思う」と回答し、よい食習慣を保っているなかで、「一日に3食を欠かさず食べている」項目については、女性群が男性群より高い傾向を示し両群の間に有意差が認められた。

なお、食事に対する主観的満足感関連3項目、即ち「食事が美味しく食べられる」、「日々の食事に満足している」、「食事は栄養のバランスがとれている」については、両群ともに肯定的な評価のなかで、特に女性群に満足感が高く、3項目すべてにおいて有意差が認められた。

一方、「心身の状況から給食の必要性をどれほど感じているか」を尋ねたところ、「大いに必要としている」や「やや必要としている」に回答した者を合わせると、男性群が3割半ば、女性群が2割半ばとなり、両群間の間に有意差は認められなかったものの男性群の方がやや多くなっていた。

表4 食習慣及び満足感

1) 食事が美味しく食べられる					
	全くそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない	
男	21(44.7)	17(36.2)	8(17.0)	1(2.1)	
女	115(68.1)	46(27.2)	6(3.6)	2(1.2)	**
2) 日々の食事に満足している					
	全くそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない	
男	20(42.6)	19(40.4)	8(17.0)	0(0.0)	
女	93(56.7)	60(36.6)	11(6.7)	0(0.0)	n.s
3) 食事は栄養のバランスがとれている					
	全くそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない	
男	7(14.9)	18(38.3)	22(46.8)	0(0.0)	
女	33(20.3)	97(59.5)	27(16.6)	6(3.7)	***
4) 毎日ほぼ決まった時間に食事をしている					
	全くそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない	
男	24(53.3)	15(33.3)	5(11.1)	1(2.2)	
女	94(57.7)	56(34.4)	12(7.4)	1(0.6)	n.s
5) 一日に3食を欠かさず食べている					
	全くそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	全くそう思わない	
男	29(63.0)	10(21.7)	7(15.2)	0(0.0)	
女	120(72.3)	39(23.5)	6(3.6)	1(0.6)	*

注1 各項目で欠損値は除外しているため合計人数が異なる場合がある

注2 *:p<0.05 **:p<0.01 ***:p<0.001 n.s.: no significance

最後に、人生の満足感（表5）について、Neegarten, B.L.²¹⁾による「個人としての高齢者における人生満足の観点」を参考に5項目を設けた。その結果、①「これまでの自分の人生における出来事を肯定的に受け止める」、②「経験したすべてのことに責任を感じ、意味あるものとして尊重する」、③「日常生活について、肯定的な姿勢と心構えを持っている」の3項目について、「いつもそう思う」「時々そう思う」への回答者が女性群の方が男性群より多く、過去及び現在の自分の人生について肯定的かつ積極的に受け止め、両群の間には有意差が認められた。

なお、「人生を成功したものとして感じている」については、両者ともに7割前後の者が「いつもそう思う」「時々そう思う」に回答しており、「常に自分を価値ある人だと思っている」については、9割前後の者が「いつもそう思う」「時々そう思う」に回答し自己尊重の姿勢が窺え、両群の間に有意差は見られなかった。

表5 人生の満足感

1) あらゆる日常生活の出来事を肯定的に受け止めている				
	いつもそう思う	時々そう思う	殆どそう思わない	全くそう思わない
男	9(22.0)	24(58.5)	5(12.2)	3(7.3)
女子	68(51.1)	60(45.1)	3(2.3)	2(1.5) ***
2) 人生で経験するすべてのことに責任を感じ、意味あるものとして尊重する				
	いつもそう思う	時々そう思う	殆どそう思わない	全くそう思わない
男	16(40.0)	17(42.5)	7(17.5)	0(0.0)
女子	68(49.3)	63(45.7)	7(5.1)	*
3) 人生を成功したものとして感じている				
	いつもそう思う	時々そう思う	殆どそう思わない	全くそう思わない
男	13(31.0)	16(38.1)	10(23.8)	3(7.1)
女子	34(25.2)	67(49.6)	28(20.7)	6(4.4) n.s
4) 常に、自分を価値ある人だと思っている				
	いつもそう思う	時々そう思う	殆どそう思わない	全くそう思わない
男	24(53.3)	15(33.3)	5(11.1)	1(2.2)
女子	94(57.7)	56(34.4)	12(7.4)	1(0.6) n.s
5) 日常生活について、肯定的な姿勢と心構えを持っている				
	いつもそう思う	時々そう思う	殆どそう思わない	全くそう思わない
男	12(28.5)	22(52.4)	6(14.3)	2(4.8)
女子	64(46.7)	65(47.5)	5(3.7)	3(2.2) *

注1 各項目で欠損値は除外しているため合計人数が異なる場合がある

注2 *: $p < 0.05$ ***: $p < 0.001$ n.s.: no significance

Ⅲ. 考察

1. 一人暮らし高齢者の周辺

これまで「一人暮らし高齢者」を対象とする全国規模の調査は少ないが、2002年12月に内閣府が実施した調査の結果³⁾は、本調査の結果を比較考察する上で多くの項目において参考になる。

一人暮らし高齢者は経済的不安が高い⁵⁾とされるが、実際に収入など経済状況を見ると、2002年の内閣府の調査では経済的な暮らし向きに不安を感じる者の割合が男女ともに2割弱であった。また同年の国民生活基礎調査再集計結果によると高齢者の年間所得が120万円未満の者が男性21.5%、女性37.6%となっていた⁶⁾。本調査の結果でも生活費の出所として男女ともに9割半ばが年金に依存していることが明らかになったが、近年年金においてはその見直しなどの議論が盛んに行われている。この問題は、一人暮らし高齢者の生活そのものに直結しており、経済的な暮らし向きに対する不安要素を十分考慮した上での慎重な議論が求められる。

次に、主な生活の実態をみると、買い物の頻度については、両群ともに週2、3回が最も多く、先行研究⁷⁾でも類似した結果が得られている。しかし、中には自由に買い物に行けない者が少なからずおり、配食サービスなどの充実は常に求められる。近所付き合いについては、1994年東京都内で筆者らが行った調査²⁾では、男性の7割半ばや女性の9割強の割合で近所付き合いをしていたが、同事項に関する2002年の内閣府調査では、町村で56%、小都市で52%、大都市では激減し27%の割合を占め、付き合いや相談相手がいない人が大都市を中心に増えている傾向が浮き彫りになった⁸⁾。しかし、本調査では、女性群が9割強と男性群は8割半ばと有意差は見られるものの、両群ともに都市部に比べてより緊密な近所付き合いを保っており、その背景の究明が今後の課題とされる。

生活支援ハウスのような共同住宅への入居に対する意思については、男性群の3割、女性群の4割程度が

肯定的な関心を示しており、一人暮らし高齢者の孤独感や疎外感の解消や、健康関連のリスク管理などの点で好評を得ているところも多く、今後行政側のより積極的な検討及び取り組みが望まれる。

次に、最も困っていることや最も気を使っていることでは、何れも健康と関連するものが多く、こうした傾向は先述の研究⁸⁾でも日常生活における心配事や将来への不安な点として最も多く挙げられている。健康問題が都市の規模及び地域環境に関係なく、一人暮らし高齢者の生活の質の中心にあることが再確認されたといえる。

一方、男女ともに9割強の回答者に困った時駆けつけてもらえる人がいるなかで、9割以上の者が子どもと連絡を取り合っているにもかかわらず、主な相談相手としては、第一に近隣の人を挙げ、子どもと同居する高齢者より一人暮らし高齢者の方が、親族、友人との交流や社会参加により積極的だった先行研究の結果⁹⁻¹⁰⁾と同様な傾向を示した。なお、2000年の総務省高齢社会対策室が実施した「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」¹¹⁾において、子どもや孫との同居を望んでいる割合を調べているが、高齢者全体では、1割前後の欧米先進国に比べて、日本は43.5%と明らかに高かったが、一人暮らし高齢者だけにみたら、18%と低い水準に止まった。

本調査の結果は、前述の内閣府調査で、子どもを主な相談相手として挙げていた全国平均的な傾向と異なっている寒冷過疎地においては、都市部において薄れつつある近隣との関わりが根強く、一人暮らし高齢者の支えになっていることが浮き彫りになった。こうした地域住民同士のつながりを有効に活かすサポートの工夫や取り組みが強く求められる。

2. 健康及び保健行動

平成8年厚生労働省が公表した「全国患者調査結果」によると、国民の主要疾病のいずれにおいても、患者の半数以上は65歳以上高齢者で占められており、金川ら⁷⁾は、一人暮らし高齢者においてはそのリスクが一層高く、彼らは健康な生活維持が困難になりやすいリスクを抱えていると指摘している。なお、福島らは¹²⁾、一人暮らし高齢者が自立できる要素として、経済の安定、配偶者・友人の死に対する受容、他者との良好な交流関係、社会参加、社会サービスの有効利用とともに健康意識に伴う日常生活行動を挙げている。このように高齢者の生活機能と健康は不可分の関係にあり、WHO¹³⁾（世界保健機構）は、高齢者の健康度の指標を生活機能の自立度にすべきことを提唱し、それを裏づけている。実際に、須貝らの研究結果¹⁴⁾では、活動的な高齢者の生活満足度と関連する最大の要因は健康度自己評価であり、日常生活の種種の生活行動と満足度との間にも関連が認められたとしている。このように健康は、高齢者、特に一人暮らし高齢者のQOL（生活の質）の中核であることは否めない。

本調査の結果は、男女両群ともに6割後半から9割半ばまでの者が肯定的な姿勢で健康及び保健行動をとっていた。特徴として捉えられるのは、全体的に女性群の方が男性群より「健康及び保健行動」に対する積極性が目立ち、11項目の関連項目のうち7項目において有意差が認められ、女性群のほうが男性群より健康及び保健関連の行動により積極的である傾向が明らかになったことである。また、関連項目である「主観的な健康感」については、両群ともに5割半ばの者が、「非常に健康である」や「健康な方だと思う」と回答しているものの、残り半数近くの者は否定的に捉えていた。2002年の内閣府の全国調査や1994年の筆者らによる大都市部における調査²⁾の結果よりも高い割合で健康に不安を感じており、その要因及び背景や要因の解明が至急に求められる。

3. 食材の摂取状況及び食習慣及び満足感及び栄養関連

藤田¹⁵⁾は、食事の機能には、必要な栄養素の提供という栄養学的側面と、主観的満足感や生活の豊かさをもたらすなど社会性の向上があるとしている。本研究では、両群ともに都市部の一人暮らし高齢者の食習慣²⁾と同様に多様な食材を積極的に摂取し、また野菜や果物を十分に摂っていた。これは、熊谷ら¹⁶⁾の指摘のように、食品摂取の多様性の進化が高齢者の低栄養を予防し、老化を遅らせるうえで欠かせない望ましい取り組みであろう。また、食事の満足感については、一人暮らしが最も悪く同居世代数が増すと高まる¹⁷⁾という先行研究の結果もあるが、本研究の結果ではそれは支持されず、逆に一人暮らしでも満足度が高い傾向を示しており、これが過疎地の特徴なのかどうかについては今後の課題となる。

本研究では、統計的な男女差はあるものの、全体的に野菜類・果物類の摂取率、食事に対する満足感が高く、食事の回数及び時間も規則正しかったが、先行研究の結果は異なったものもあり¹⁸⁻¹⁹⁾ その背景や要因として地域性や都市規模との関係性について更なる究明が必要であろう。しかし、本研究の結果は、食生活における女性の強いこだわりの表れであり、男女の意識の明確な違いの存在を表している結果として捉えられることができる。このことは実際に、地域で利用する給食サービス⁷⁾を、男性群が女性群より多く求めており、この問題を一人暮らし高齢者の健康と直接関係するものとして捉えて支援していくことの重要性を示唆している。

4. 人生の満足感

本調査の結果、①人生の出来事を肯定的に受け止め、②経験したすべてのことに責任を感じ、意味あるものとして尊重する、③日常生活について、肯定的な姿勢と心構えを持っている、の3項目について女性群の方が男性群より肯定的かつ積極的な受け止め方をし、両群の間に有意差が見られた。なお、「人生を成功したものとして感じている」については、両者ともに7割前後の者が、「常に自分を価値ある人だと思っている」については、9割前後の者が肯定的に捉えており、自己尊重の姿勢が伺えた。

高齢期は、それまでの人生を土台として成り立ち、人生の三分の一を占める大切な時期で、自己を完結する人生の完成期であると同時に、自己の人生の集大成を問う収穫期でもある²⁰⁾。誰もが心がけと精神次第によってより有意義で、より楽しい高齢期を過ごすことも可能であろう。「老年とは、その扱い方を知る者にとっては、悦楽にあふれたものとなる」というセネガの言葉のごとく、高齢期を価値ある時期にするために本人の意識や心構えの重要性が増す時期である。

以上、本研究から得られた結果とそれに基づき考察を述べた。結果の特徴として都市部或いは全国平均と明らかに異なる事柄として、①生活費の出所として男女ともに9割以上が年金に依存していること、②主な相談相手が近隣であり、密接なかかわりを維持していること、③食事満足度については、一人暮らしが最も悪く同居世帯数が増すと高くなるという既研究の結果とは相反してかなり高くなっていること、などが上げられる。

こうした結果については、本研究の結果のみをもって過疎寒冷地の特徴とするのは少なからず無理があり、今後、対象地域及び対象者を拡大することを課題として進めていく必要がある。

文献

1. Linda K. George and Lucille B. Bearon(1980) : Quality of Life in Older Persons – Life Satisfaction and Related concepts, Human Sciences Press, Inc,37-47
2. 杉山克己・川田智恵子・黄京性：都市における母子および高齢者の健康確保と地域の内発的問題解決能力に関する研究、平成5年度科学研究費補助金（一般研究B）研究成果報告書、37-57（1994）
3. 内閣府「一人暮らし高齢者に関する意識調査」結果概要、エイジング 21（3）、エイジング総合研究センター、3 - 10（2003）
4. 熊谷修・柴田博：一人暮らし高齢者の食生活、月間総合ケア、11（11）、6-11（2001）
5. 年金実務：1557号、p 25-27（2003年9月）
6. 17年度版高齢社会白書：高齢社会対策の動き、内閣府、p68（2005）
7. 金川克子、斉藤恵美子：単身高齢者に対する地域の支援、老年精神医学雑誌、15巻（2）、p180 - 183（2004）
8. 厚生福祉：内閣府の一人暮らし高齢者の意識調査（上）、厚生福祉 p 2-7（2003、8月5日）、
9. Mindel C, Wright R（1985）：Characteristics of the elderly in three types of living arrangements. *Activities, Adaptation and Aging*, 6(4) : 39-51
10. Wister A,（1990）：Living arrangements and informal social support among the elderly. *Journal of Housing for the Elderly*, 6(1-2), 33-43
11. 三浦文夫：図説高齢者白書 2004年度版、全社協、p48-49（2004）
12. 福島昌子、清水千代子：一人暮らし高齢者が自立できる要素、群馬県立医療短期大学、群馬県立医療短期大学紀要、第11巻：47 - 55（2004）

13. World Health Organization (1984) : The use of epidemiology in the study, report of WHO scientific group on the epidemiology of aging. WHO technical report series. 706
14. 須貝孝一、安村誠司、藤田雅美ほか：地域高齢者の生活全体に対する満足度とその関連要因、日本公衆衛生雑誌、43 (5) : 374 - 389 (1996)
15. 藤田美明：一人暮らし高齢者の食生活、月間総合ケア、11 (11)、12 - 17 (2001)
16. 熊谷修、柴田博：一人暮らし高齢者の食生活、月間総合ケア、11 (11)、p 6-11 (2001)
17. Davis, M.A (1985) : Living arrangement and dietary patterns of old adults in the United States. J. Gerontology., 40 : 434-442
18. 酒元誠治他：在宅高齢独居者の栄養学的な問題点について。第 46 回日本栄養改善学会講演抄録、p 263 (1999)
19. 安楽玲子：住環境からみる食生活、月間総合ケア、11 (11)、33 - 36、2001
20. たのしく学ぶ高齢者福祉、伊藤真理子、ミネルヴァ書房、p184-203、1999
21. Neugarten, B. L (1974) : Successful Aging in 1970 and 1990. In E .Pfeiffer(ED.), Successful Aging : A Conference Report. Durham, North Carolina: Center for the Study of Aging and Human Development