

冬期における高齢者の健康維持のための都市・交通環境整備に関する研究

秋田大学 学生会員 ○折井 貴臣
秋田大学 正 会 員 木村 一裕
秋田大学 正 会 員 日野 智
秋田大学 正 会 員 鈴木 雄

1.はじめに

高齢者にとって健康維持・増進は非常に重要なテーマでありその関心も高い。しかしながら、秋田市のような積雪寒冷地域において、とりわけ冬期には高齢者の外出や運動が低下することが予想される。高齢者の健康維持・増進は本人の QOL だけでなく、社会的にも重要であると言える。

2.分析方法

本研究では、冬期における高齢者の健康維持・増進活動についてその現状を把握し、活動に対するニーズの有無、必要な施策について、自宅内、自宅周辺、外での活動範囲との関係から考察することを目的としている。

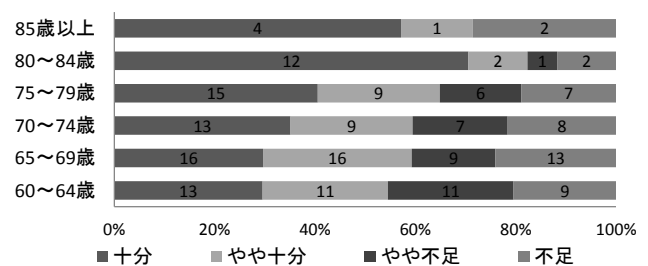
本研究では年齢が 60 歳以上の高齢者を対象に、秋田市の檜山、八橋、外旭川の 3 地域に住む住民を対象に、冬期における健康維持のために行っている活動や、活動する上で困っていること、必要だと思う方策などについて明らかにするために、ポスティングによるアンケート調査を実施した。

表－1 意識調査の概要

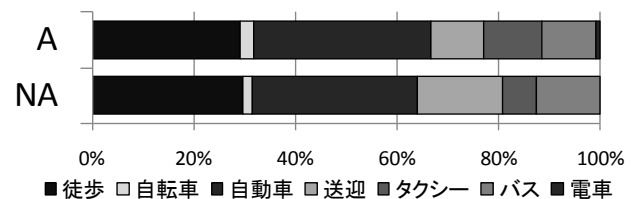
項目	内容
調査項目	1. 健康維持のためにしている活動について 2. 活動をする上で困っていることについて 3. 活動をするために必要と思う方策について
配布数	1地域170世帯に2部づつ配布。計1020部
回収票数	236部 (回収率23.1%)
歩行補助器具の有無	1.なし 217人 2.杖 16人 3. 歩行車 3人
歩行可能な距離	1. 100m以下 9人 2. 100～500m程度 20人 3. 500～1000m程度 36人

次に高齢者の健康維持・増進活動(以下「健康活動」)について、「十分している」、「不足している」とした人の年齢構成を示す。この図－1 からいづれの高齢者層においても「十分している」、「不足している」という人は存在し 84 歳まで加齢による影響は見られていな

い。以下では、この「十分している人(以下 A 層)」、「不足しているとする人(NA 層)」ごとに、健康活動の現状やニーズについて考察する。A 層、NA 層別の交通手段を図－2 に示す。「徒歩」の割合は変わらないものの NA 層でやや「送迎」が多い。



図－1 「健康維持活動に対する十分感」



図－2 A 層、NA 層別の交通手段

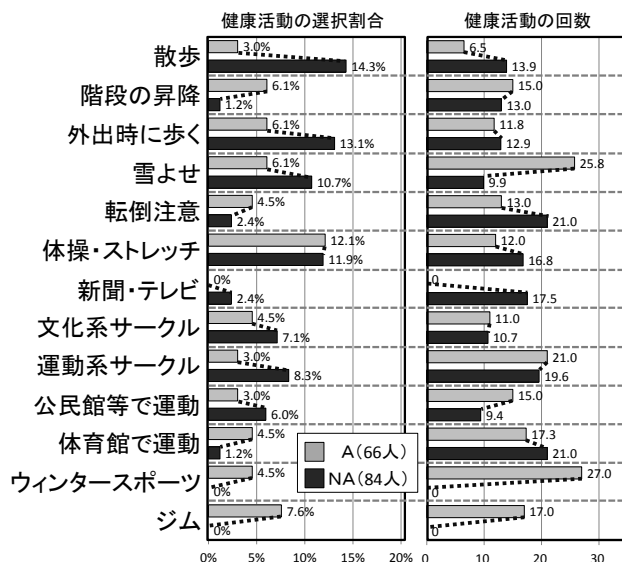
3.高齢者の健康状況

A 層、NA 層の主要な健康維持活動の頻度とその回数について下の図－3 に示す。「散歩」や「外出時に歩くようにする」、「雪よせをする」等の普段の生活の一部として行うような健康維持活動の項目において NA 層の活動の頻度の方が高い結果となった。「ウィンタースポーツ」や「ジムに通う」等の運動強度の高い活動はやはり NA 層はできていない。一方、健康維持活動の回数をみると「散歩」や「転倒注意」などの項目では NA 層が高い結果となったが、全体的に A 層との差があまりなかった。「雪よせ」では NA 層の方が選択割合は高いものの A 層の方が活動の回数は多い。以上のことより NA 層は、日常生活でできる範囲の健康維持活動を多く選択しているものの、その回数については

キーワード：高齢者、健康維持、環境

連 絡 先：〒010-8502 秋田市学園町 1-1、TEL(018)-889-2368、FAX(018)-889-2975

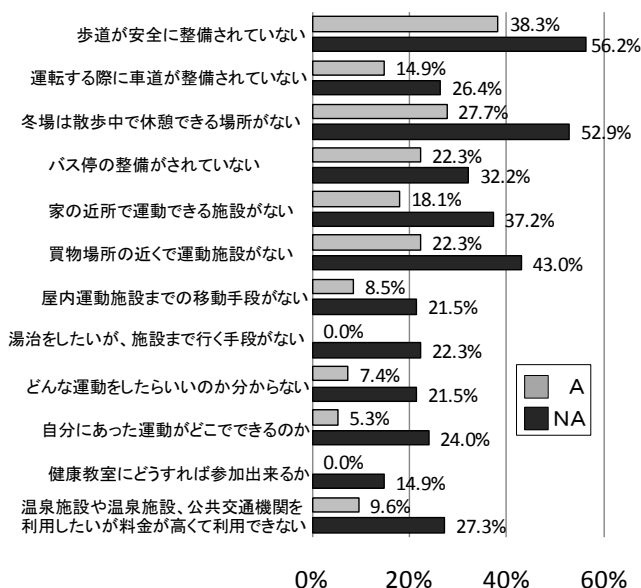
そこまで高くないといえる。



図－3 A層、NA層別の交通手段

4.高齢者の健康維持活動での困難な状況

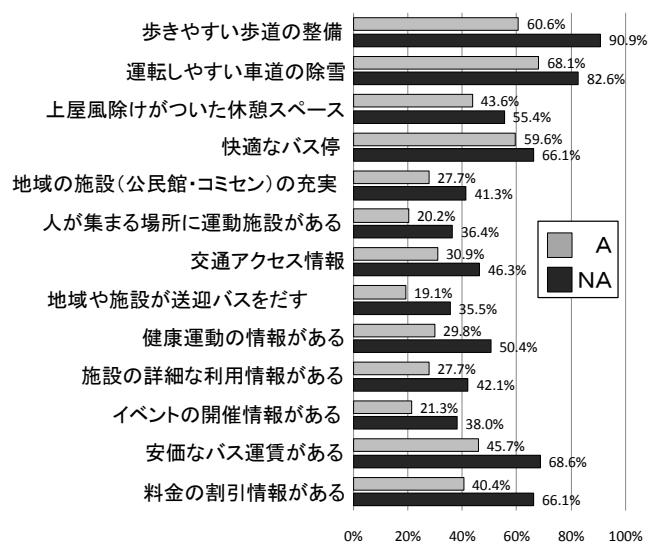
高齢者が健康維持活動を行うにあたり、困難な状況の項目を図－4に示す。A層とNA層を比較すると、全ての項目においてNA層の方が高い結果となった。NA層をみると、「歩道が安全に整備されていない」や「冬場は散歩中に休憩できない」の項目がもっとも高い値を示し、普段の生活で気軽にできる健康維持活動が困難な状況になっていることがわかる。次いで「バス停が整備されていない」や「湯治をしたいが施設まで行く手段がない」などの交通手段においても困難な状況が確認された。また、「自宅でどんな運動をしたらよいかわからない」や「自分に合った運動がわからない」など、健康維持活動の情報の不足も確認された。



図－4 健康活動における困難

5.高齢者の健康維持活動のために必要な施策

健康維持活動を行うために必要な施策を質問した(図－5)。A層とNA層を比較すると、すべての項目でNA層の方が必要だと回答した割合が高い結果となった。これは、健康維持の困難な状況として、全ての項目でNA層の方が割合が高いということからもわかる。項目別にみると「歩きやすい歩道の整備」や「運転しやすい車道の除雪」でもっとも高い値となり、8割以上の高齢者が必要だと回答している。また、これらの項目ではA層においても6割以上の高齢者が必要だと回答している。健康維持活動が十分だとしている高齢者にとっても重要な項目といえる。また、NA層では「快適なバス停があること」や「安価なバス運賃があること」が必要だとする高齢者も少なくない。自動車を運転しない高齢者も多く、健康維持活動を行う施設や、買物施設までの公共交通の充実も必要であるといえる。



図－5 健康活動に必要な施策

6.おわりに

冬期における健康維持活動を「十分である」「不足している」とした高齢者に分類し分析をおこなった。「不足している」と回答した高齢者は、健康維持活動の内容として、日常生活でできるものを多く選択しているが、その回数はあまり高くない。また、これらの日常生活の範囲でできる活動においても冬期では困難な状況にあると多くの高齢者が回答した。都市・交通環境を考えたとき、本当に必要となる整備はA層NA層の両者にとって必要ものとなるので、2グループの両方で値が高い政策ほど有意であると言える。