

元気高齢者の生活行動と影響要因に関する研究

秋田大学大学院 学生会員 ○中村 光太郎
 秋田大学大学院 正 会 員 鈴木 雄
 秋田大学大学院 正 会 員 日野 智

1. はじめに

現在、わが国の地方部は、少子高齢化が急速に進行している。特に、秋田県は 65 歳以上の高齢化率が 32.6%（平成 26 年）であり全国で高齢化が最も深刻となっており、健康で充実した生活を過ごす、いわゆる「元気高齢者」を増やしていくことが社会的課題といえる。佐藤ら¹⁾は高齢者の健康活動を長く継続して行うためには、健康を意識するだけではなく、楽しむことも意識してモチベーションを高めることの重要性を示した。本研究では、元気高齢者の事業の一つとして、健康に着目し、積雪寒冷地である秋田市において冬期の積雪が健康活動の実施や習慣化の意識にどのような影響を与えているかを把握する。

2. 意識調査の概要

本研究では 50 歳以上の住民を対象として、無雪期と積雪期において健康活動の実施状況と意識調査を秋田市内の 5 地区 1500 世帯に 1500 票を直接配布・郵送回収方式によって、394 票を回収した。各地区の 50 歳以上の割合を考慮すると 58.1%の回収率であった。佐藤ら¹⁾は高齢者を「楽しむ意識で健康活動を行っている群」と「健康だけを意識して行っている群」、「健康活動を行っていない群」に分類している(図-1)。また、生活機能や効果、生活満足度、活動の継続などあらゆる場面で楽しむことを意識した健康活動を行ったほうが有意であることを明らかにしている。本研究は、積雪の影響に着目し、更なる分析を試みる。

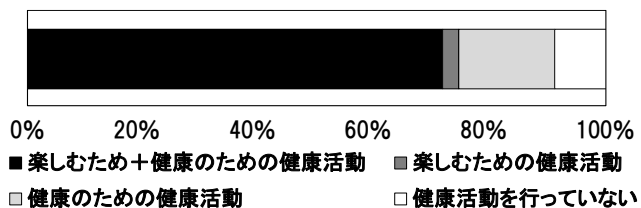


図-1 健康活動実施意識の内訳

3. 積雪期の生活と健康活動の実施状況

無雪期から積雪期の外出頻度の変化を図-2 に示す。外出頻度は週に 1 回からほぼ毎日という回答が多く、無雪期に外出頻度が高い被験者ほど積雪期に影響を受けている。月に数回、ほとんど外出しないと答えた被験者は積雪期も同様に外出頻度が低いままであった。

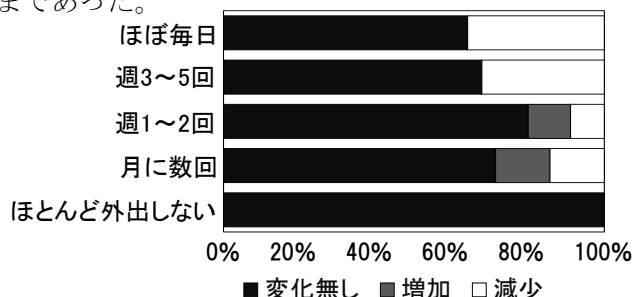


図-2 無雪期の外出頻度と積雪期に置ける外出頻度の変化

また、無雪期の移動手段毎にみた積雪期の主な移動手段を図-3 に示す。無雪期には徒歩や自転車を利用する被験者でも冬期は約半数は自動車、公共交通機関に移動手段を変更している。積雪期にこれらを利用できない被験者の外出頻度が極端に低くなると考えられる。

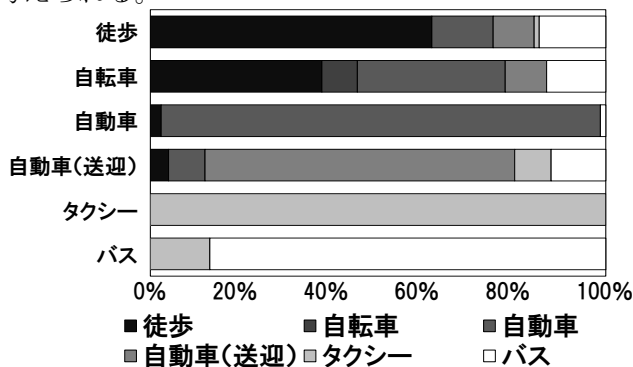


図-3 無雪期から積雪期への移動手段の変化

次に、図-4 に無雪期、積雪期の健康活動実施状況の変化を示す。外出頻度に比べて、積雪期で実施状況の減少の割合が高い。これは健康活動を自宅以外の施設で行っている、積雪により必要最低限の外出のみに抑えているという理由が考えられる。積雪の健康活動への影響を図-5 に示す。

キーワード：QOL、元気高齢者、生活行動分析、意識調査分析

連絡先：〒010-8502 秋田県秋田市手形学園町 1-1 TEL(018)-889-2767 FAX(018)-889-2975

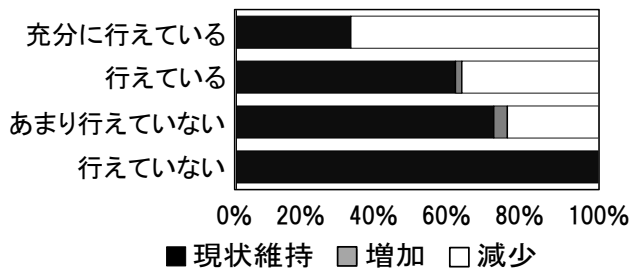


図-4 無雪期から積雪期の健康活動実施状況の変化

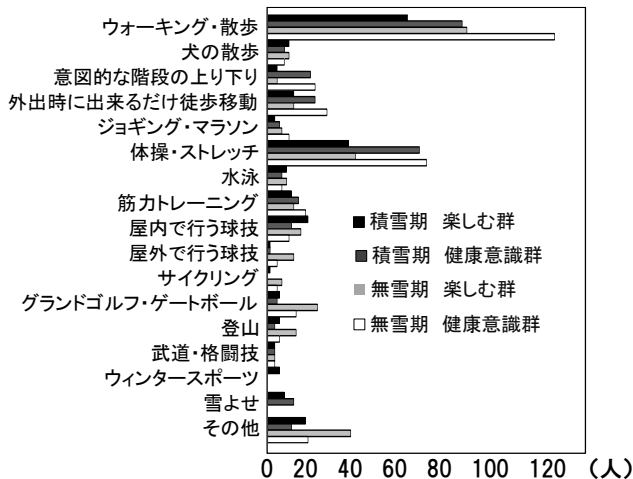


図-5 積雪による健康活動状況の推移

健康活動の項目ではウォーキング・散歩が最も行われている。積雪期になると健康を意識して活動している被験者は半数となり、積雪による歩行の危険やためらいを非常に感じていることが考えられる。

4. 積雪が健康活動の満足度に与える影響

積雪期の生活満足度を図-6 に示す。ほとんどの項目において楽しむために健康活動をしている群の満足度が高くなっている。食事、家族、精神的余裕、外出の項目において健康のため群、外出無し群より「満足」、「おおむね満足」の割合が高かった。

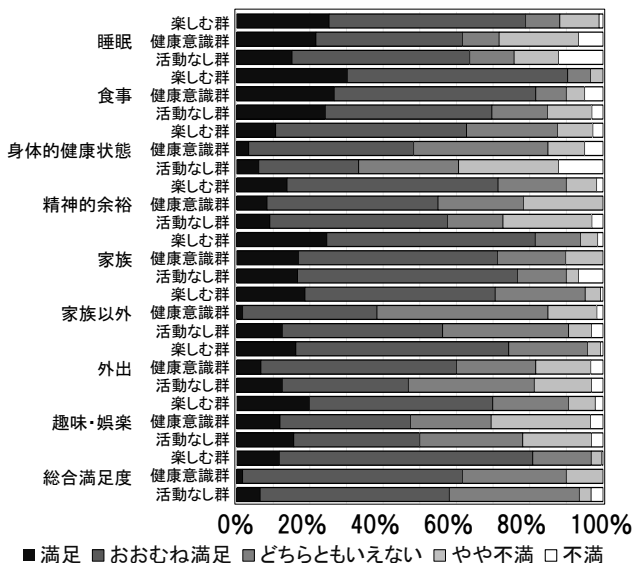


図-6 積雪による健康活動に対する満足度

家族、家族以外とのコミュニケーションは健康を

意識して活動を行う被験者が「外出なし」よりも満足度が低い結果となった。これは健康のみを意識することで健康の維持を義務と捉えストレスとなっている可能性が考えられる。楽しむための健康活動をする被験者が最も総合満足度が高いことが示された。

5. 健康活動に対する工夫や考えに与える影響

積雪期の楽しむための健康活動と健康を意識した健康活動の活動をやめる理由について図-7 に示す。体力の衰えや病気、けがによる理由が最も多かった。続いて、「車の運転や徒歩での移動が困難になったら」がやめる理由として挙げられた。積雪寒冷地において、利便性の高い公共交通機関が不足しており、移動のほとんどを自動車が担っている現状で、高齢者の免許返納や雪道を歩くことに対する不安が影響していると考えられる。

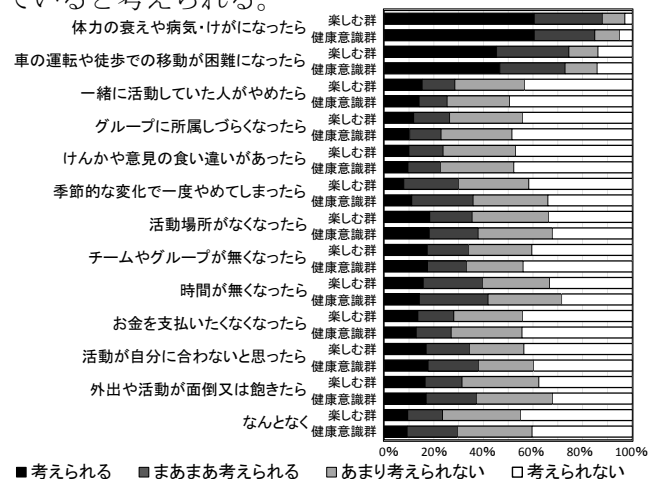


図-7 健康活動をやめる要因（積雪期）

6. おわりに

本研究では、高齢者が健康活動を継続して行うための施策を交通、外出意欲に影響を与える積雪の影響を考慮して分析を行った。積雪は無雪期に外出頻度が高い被験者ほど外出を減少させる要因となっており、週に1回以下の被験者にも外出頻度減少の影響を与えている。また、健康活動を行えていないという危機感、不安を与えていることが示唆された。無雪期に楽しむ群が、健康を意識して行う健康活動の実施割合も積雪期に大きく減少することも明らかとなった。すなわち、積雪期の健康活動の実施に大きな課題があることが示された。

参考文献

- 1) 佐藤聡太、鈴木雄、日野智：健康活動に対する高齢者の意識分析に関する研究、平成27年度土木学会東北支部技術研究発表会講演概要、IV-32、2016.3