

山村高齢者の生活習慣と食生活

Study on Daily Lifestyle and Diet of Elderly People Living in a Mountain Village

吉田 穰 堺 みどり 山東 英幸 湯崎真梨子*

Minoru Yoshida Midori Sakai Hideyuki Santou Mariko Yuzaki

要 約

著者らは、高齢化率が顕著に高い和歌山県古座川町平井地区の全住民(58 世帯、72 人)を対象に聞き取り方式による生活実態調査を実施した。家族構成は「一人暮らし」が多く、高齢化率 90%、75 歳以上 50%を超え、居住年数 40 年以上が 9 割を占めた。健康状態が「良い」・「まあ良い」7 割を占め、「骨・関節の痛みが」と「病気なし」が多かった。「よく眠れる」と「夜中に何度か目が覚める」が多く、「よく眠れる」では「身体を良く動かす」、仕事・役割が「ある」、近所との交流で「よく話す」、地域活動に「よく参加する」、子どもと「よく交流」が多かった。食生活に「満足している」・「まあ満足している」合計 9 割、工夫は「野菜をとる」、「バランスを考えた食事」、食材の確保は「少し購入」と「ほとんど自給している」が多かった。食品群別摂取頻度では、油脂類と乳・乳製品を除き「毎日食べる」が、簡易栄養調査・食習慣調査による食習慣の判定で「バランスがよい」と「まあまあである」ほぼ同じで良好であった。郷土料理であるうずみ、奈良あえのいずれも「年に数回」が、特に「夫婦二人」で传承されていた。

はじめに

日本は世界に例を見ない超高齢社会に突入してほぼ 10 年を経てさらに継続・進行し、2014(平成 26)年度の高齢化率 26.0%、2060 年に 40%が推測される(平成 27 年版高齢者社会白書¹⁾)。和歌山県は高齢化率 30.5%と全国 6 位、近畿府県内 1 位と高く、特に県南部には高齢化率が 40%を超える地域が複数あり、古座川町は 50%と県内 1 位で、75 歳以上の人口割合も 30.9%(県内 2 位)と高く²⁾、調査対象の平井地区は高齢化率が 86%(2012 年、和歌山大学調査³⁾)と超高齢化地域である。今後はますます高齢化が進むことが予測され、そのため、高齢長寿を前提にした地域社会のあり方が求められ、「わかやま長寿プラン 2009・2012・2015」⁴⁾が計画・実施されている。

そこで、地域の高齢者が健康で生き甲斐を持った生活をす

るための方法を探るため、高齢長寿化が進んだ古座川町の最奥地区、平井地区の全世帯を対象に、高齢者の暮らしと食との関連性について生活実態調査を行った。その結果を報告する。

方法

調査日時;2014 年 12 月 12 日(金)~13 日(土)

調査対象;古座川町平井地区在住の在宅した 58 世帯 72 名
(回答率 97%)

調査方法;調査用紙(別表)に基づき面接聞き取り調査

調査項目;1.基本属性、2.健康状態、3.日常生活 4.食生活、5.食品群別摂取頻度、6.郷土料理・家庭料理、7.そうざい・弁当

各項目について「独立性の検定」およびクロス集計表の残渣分析(Excel 統計,2006)を行った。

* 和歌山大学

調査結果

1) 基本属性について

古座川町平井地区は、図1に示すように平井川の兩岸、特に右岸に沿った斜面に住居が連なり、調査した58世帯(全60世帯、97%) (図 斜線部)、残りの2世帯は、訪問したが対象者が介護を受けている状況で聞き取りへの受け答えが困難で、家族の同意が得られなかったため対象から除いたが、ほぼ平井地区全住民から回答が得られた。

対象者の性別は、男性24人、女性47人と約1:2、家族構成は(図2)、「一人暮らし」が44%と最多で、「夫婦二人」35%、「その他」(子どもと同居)21%の順で、男女比較では男性は「その他」が、女性は「一人暮らし」がそれぞれを有意に上回っていた。

年齢区分は(図3)、「75～84歳」がほぼ半分を占め、前期高齢者(「65～74歳」)が27%、「85歳以上」の順で高齢化率9割と典型的な超高齢地域であり、男女比較の男性は「65～74歳」が、女性は「75～84歳」と「85歳以上」がそれぞれを有意に上回っていた。居住年数は(図4)、「60年以上」が50%を超え、「40年以上」(34%)と合計でほぼ9割を占め、男性は「20年未満」が、女性は「40～60年」がそれぞれを有意に上回っていた。主な生活費は「年金」が9割を占めていた。

2) 健康状態に関して

現在の健康状態は、「まあ良い」が45%と多く、「良い」(26%)との合計が7割を占め、「あまり良くない」は24%、「良くない」(5%)は少なく、健康状態に男女差は認められなかった。

病気の種類は、「骨・関節の痛み」が5割と多く、居住地の傾

斜が険しいことも一要因であり、「血圧が高い」(41%)が続き、高齢者に特有の病気が多かったが、「病気なし」(16%)もみられ、超高齢地域に拘わらず元気な日常生活が垣間見られた。

図1.古座川町平井地区

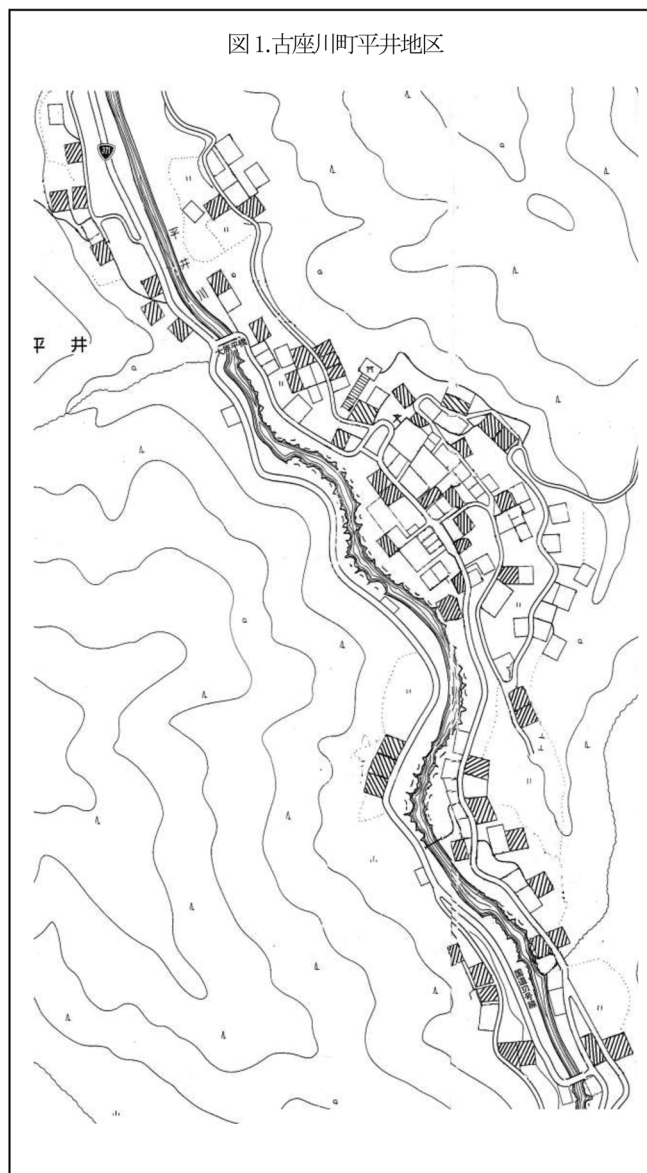


図2. 家族構成

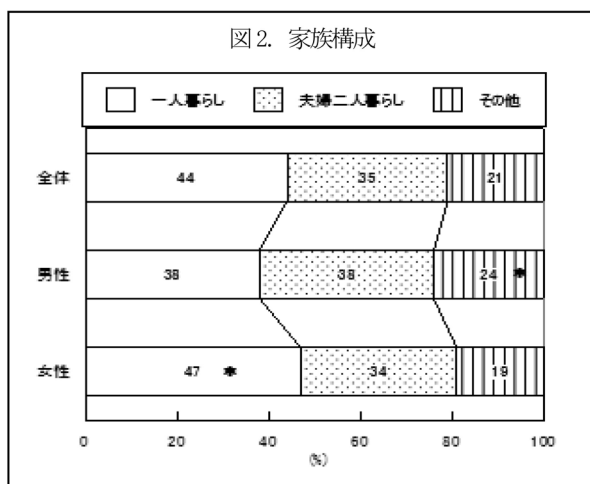
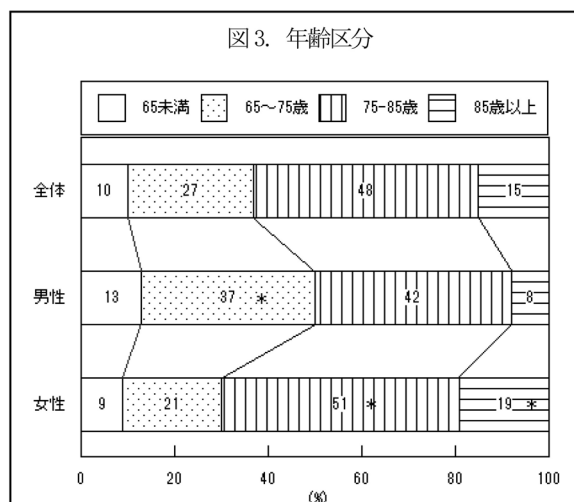


図3. 年齢区分



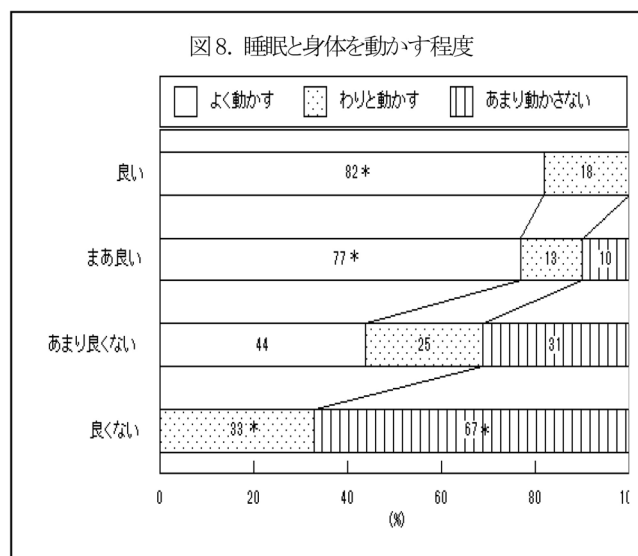
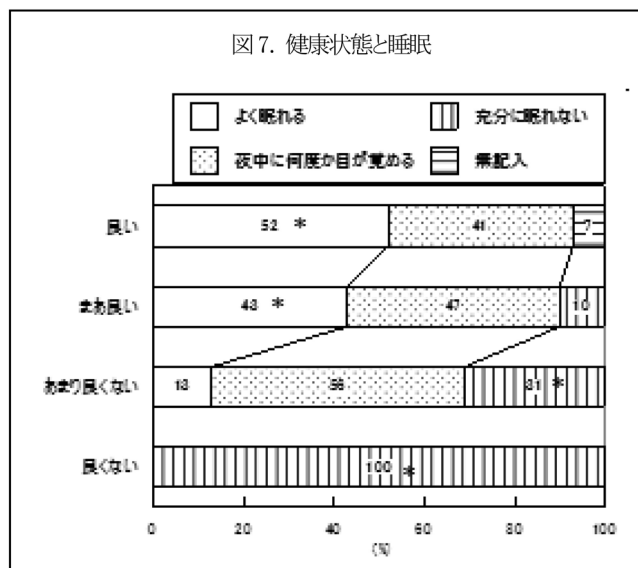
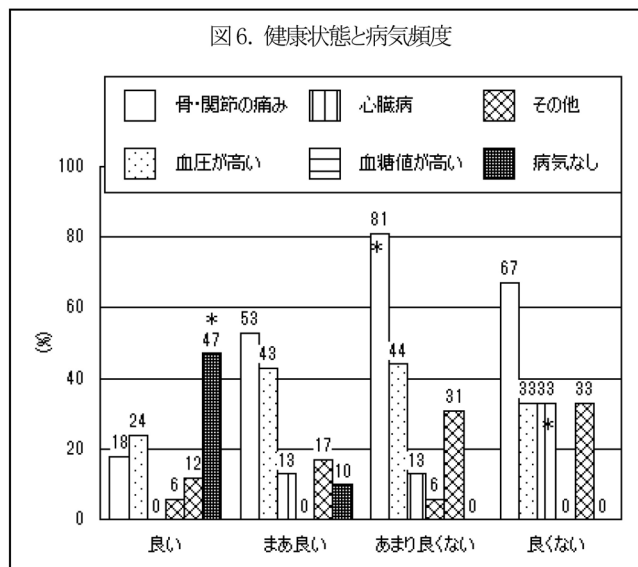
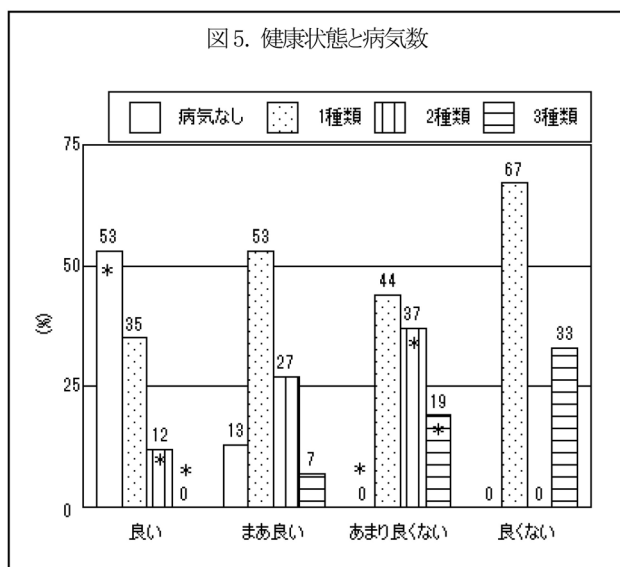
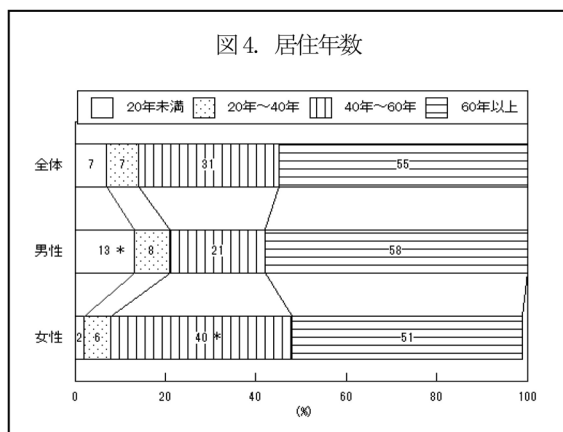
健康状態と病気数(度数)をみると(図5)、「良い」は「病気なし」が53%と多く、病気複数も少なかったが(「2種類」12%)、「あまり良くない」では「病気なし」はみられず、病気複数が多く、本人の健康状態の判定(主観的健康度)に病気数が大きく関わっていることが示唆された。健康状態と病気種類は(図6)、「良い」は「血圧が高い」と「心臓病」が少なく「病気なし」が多く、「あまり良くない」は「骨・関節の痛み」が、「良くない」は「心臓病」がそれぞれ有意に多く、「血圧が高い」は健康状態による差は認められなかった。

3) 日常生活に関して

健康の重要な指標である睡眠では、「夜中に何度か目が覚める」(43%)と「よく眠れる」(38%)が多く、「十分に眠れない」(19%)の順であり、先の健康状態とは(図7)、「よく眠れる」が健康状態「良い」と「まあ良い」に多く、「十分に眠れない」が「あまり良くない」に、「良くない」は全員が「十分に眠れない」とそれぞれ有意に多く、主観的健康度と睡眠が強く相関して

いた。

普段から身体を動かす程度は、「よく動かす」が69%、「わり



と動かす)(17%)と合計すると 9 割弱を占め、睡眠と身体を動かす程度は(図 8)、「十分に眠れない」は「あまり動かさない」が有意に多かった。

毎日の仕事・役割の有無では、「ある」が7割超と多く、畑や野菜づくりをしている人が多かった。睡眠との関係は(図 9)、「夜中に何度か目が覚める」は「ある」が、「十分に眠れない」は「なし」がそれぞれ有意に多かった。

近所との交流は「よく話す」が 8 割を占め、地域住民の活発な交流が認められた。睡眠と近所との交流は(図 10)、「よく眠れる」は「よく話す」が、「十分に眠れない」は「ときどき話す」と「あまり話さない」がそれぞれ有意に多かった。

地域活動への参加は、「よく参加する」が 6 割を占め、「時々参加する」と合計すると 8 割を超え、地域活動への参加が多かった。睡眠と地域活動への参加は(図 11)、「十分に眠れない」は「あまり参加しない」が有意に多かった。

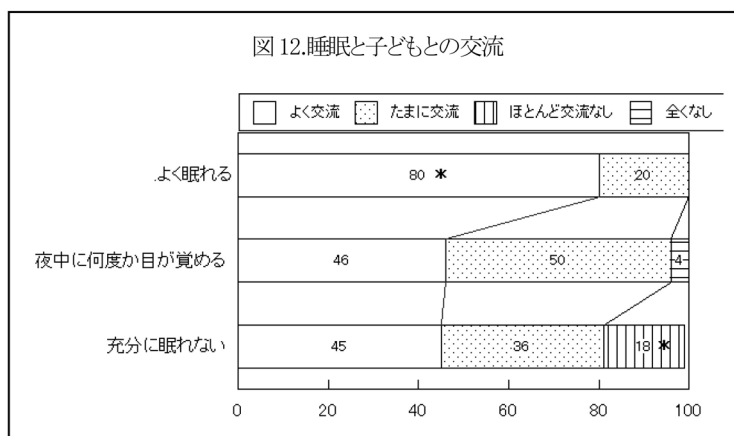
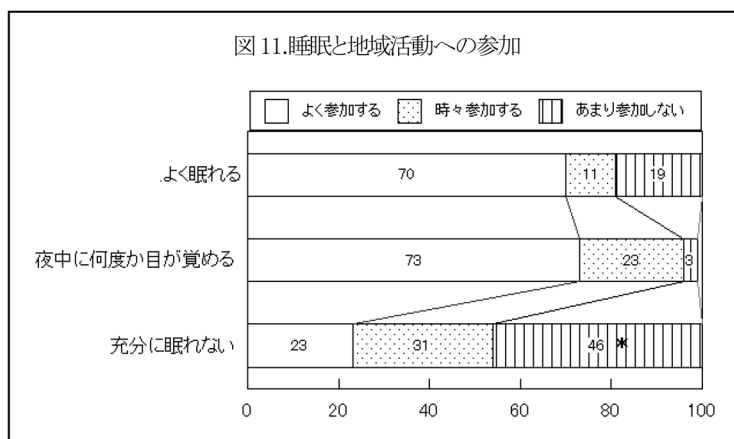
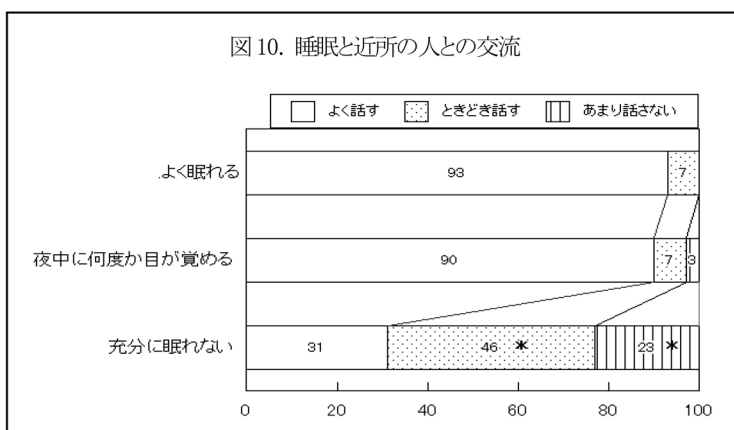
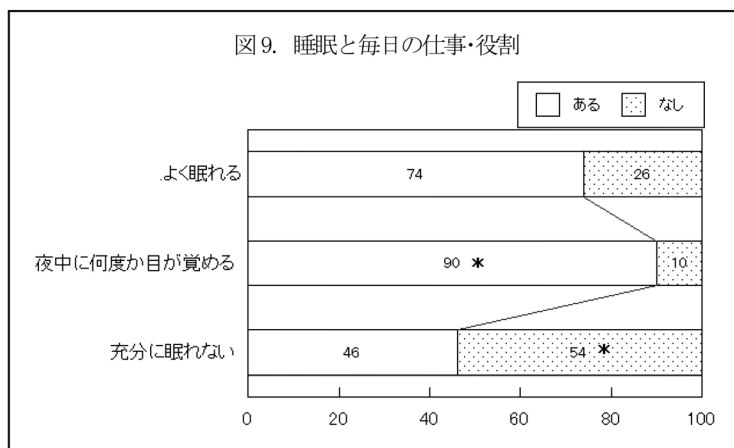
子ども「あり」が 9 割を超え、子どもと「よく交流」が 5 割を超え、「たまに交流」と合計すると 9 割を大きく上回り、睡眠と子どもとの交流は(図 12)、「よく眠れる」は「よく交流」が、「夜中に何度か目が覚める」は「たまに交流」が、「十分に眠れない」は「ほとんど交流なし」がそれぞれ有意に多かった。

日常生活については、対象者の多くが普段からよく身体を動かし、毎日の仕事・役割があり、近所との交流が活発で地域活動に積極的に参加し、子どもとの交流も密に行われており、それらが睡眠状況に顕著な差が認められなかった要因と思われる。

4) 食生活に関して

食生活に関する満足度は、「満足している」が 57%、「まあ満足している」(30%)を合わせると 9 割弱が満足しており、「やや不満」と「不満」はいずれも 10%未満と少なかった。

食事回数は全員が「1 日 3 回」、食事への配慮は、「注意していない」(32%)、「時々注意している」(31%)、「いつも注意している」(37%)がほぼ同程度で差はみられなかった。

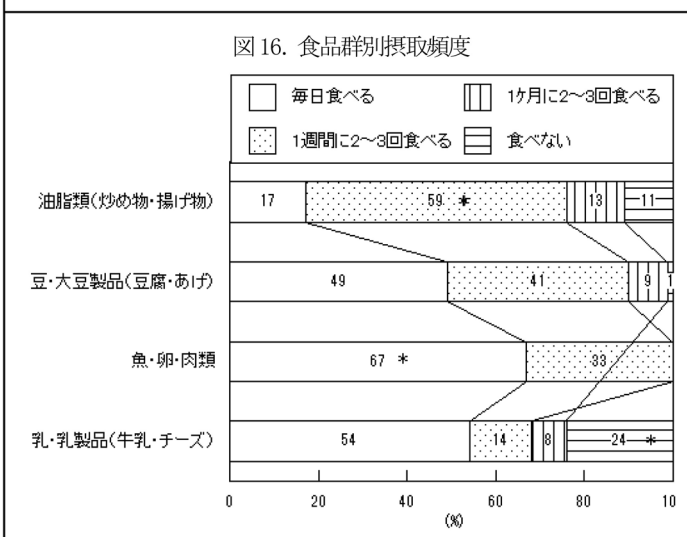
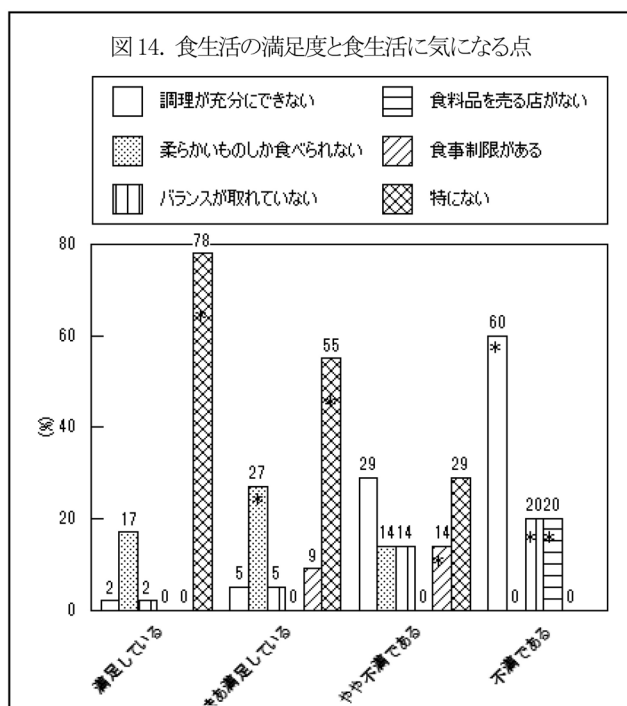
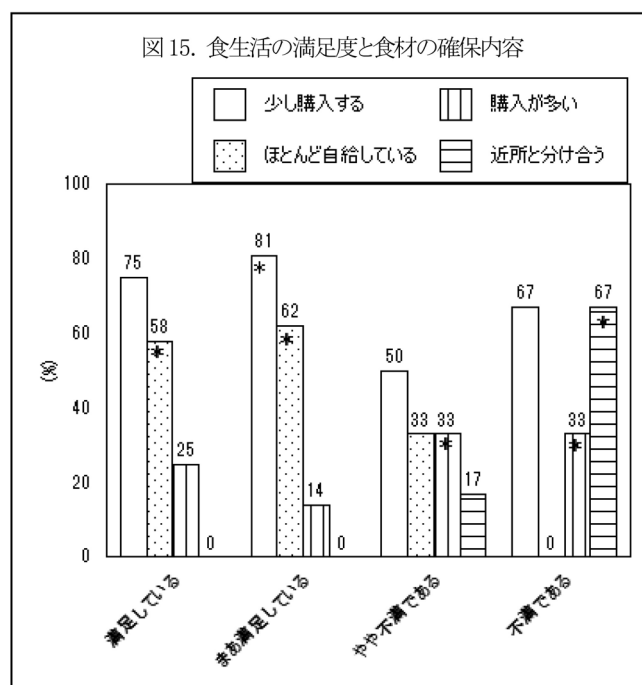
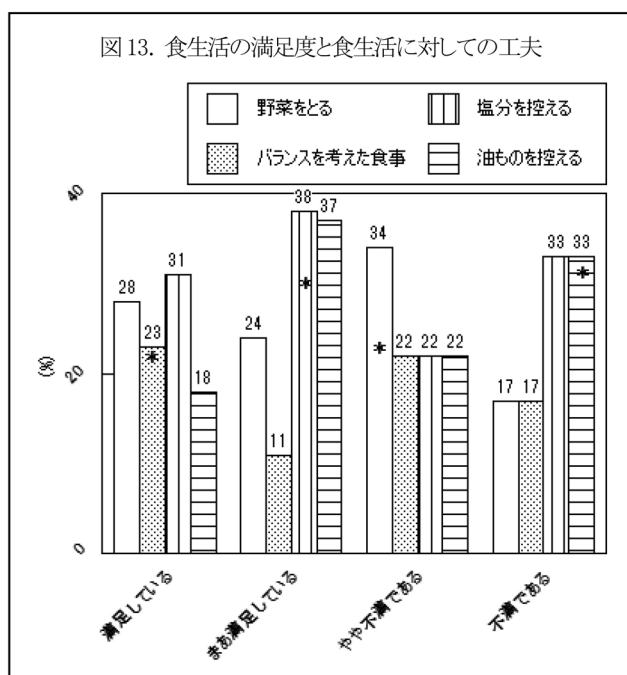


食生活に対しての工夫は、「野菜をとる」(65%)と「バランスを考えた食事」(54%)が5割を超え、「塩分を控える」(43%)が続いていた。食生活に関する満足度と食生活に対しての工夫は(図13)、「満足している」は「バランスを考えた食事」が、「まあ満足している」は「塩分を控える」が、「やや不満である」は「野菜をとる」が、「不満である」は「油ものを控える」がそれぞれ有意に多かった。

食生活で気になる点は、「特になし」が68%と最も多く、「柔らかいものしか食べられない」(21%)、「調理が十分できない」

(10%)が続き、その他は10%未満と少なかった。食生活に関する満足度と食生活で気になる点は(図14)、「満足している」と「まあ満足している」は「特になし」が、「やや不満である」は「食事制限がある」が、「不満である」は「調理が十分できない」、「バランスが取れていない」、「食料品を売る店がない」がそれぞれ有意に多かった。

食材の確保内容は、「少し購入」(74%)が最も多く、「ほとんど自給している」も50%を超え、「購入が多い」が24%と少なかった。食生活に関する満足度と食材の確保内容の関係は(図15)、「満足している」と「まあ満足している」は「ほとんど自給している」が、「やや不満である」と「不満である」は「購入が多い」が、「不満である」は「近所と分け合う」が有意に多かった。食生活に「満足している」と「まあ満足している」は、食事で

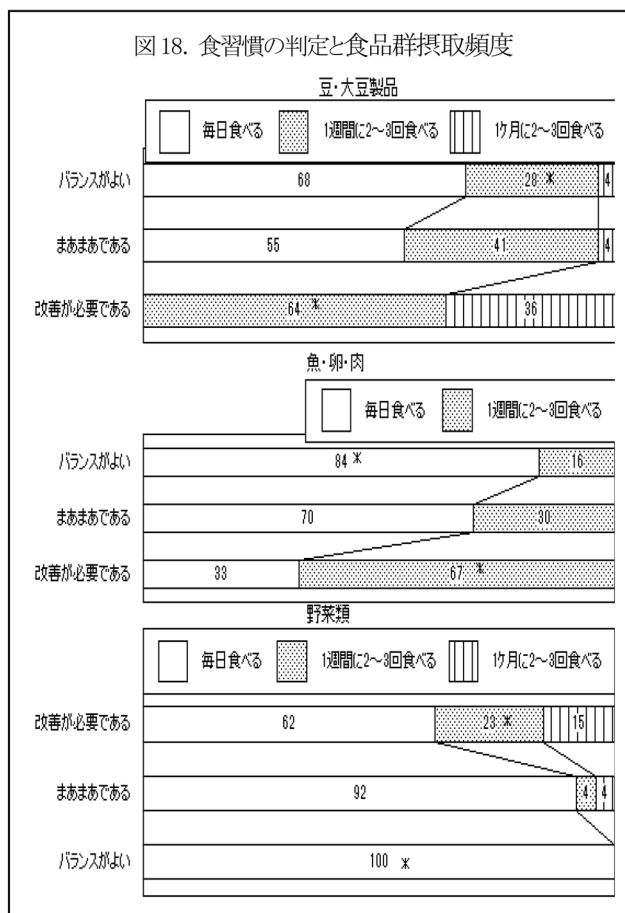
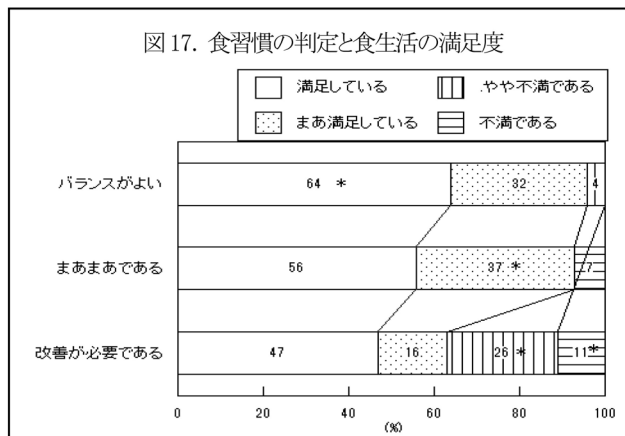


気になる点が「特にない」と食材の確保は「少し購入」と「ほとんど自給している」が有意に多かった。先の日常生活での「体を動かす程度」と「毎日の仕事がある」の結果と良く対応し、地元で食料品販売店がないこと、さらに主な生活費が「年金」が、食材を「ほとんど自給している」と「少し購入する」が多い主要因と思われる。

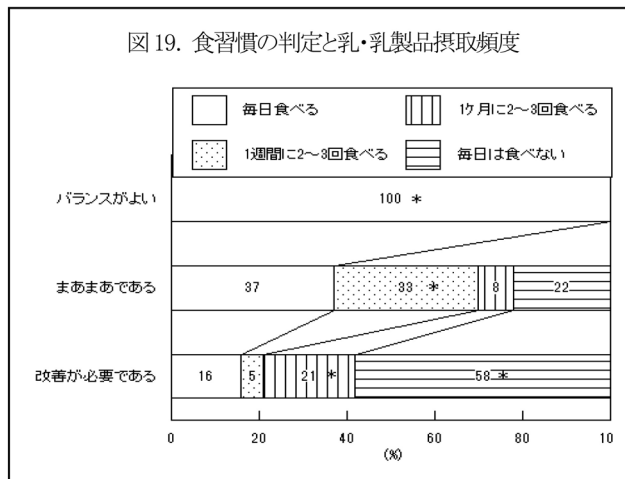
5) 食品群別摂取頻度に関して

食品群別摂取頻度では、「穀類(ごはん)・いも類」と「野菜類」は、「毎日食べる」(87%、89%)がほとんどを占めていた。その他の食品群では(図 16)、「魚・卵・肉類」は「毎日食べる」が、「油脂類」は「1週間に2~3回食べる」が、「乳・乳製品」は「食べない」がそれぞれ有意に多かった。表 1 の簡易栄養調査・食習慣調査による合計点数は、平均 17.9、平均点以上は 44 人(62%)、食習慣の判定「バランスがよい」が 35%、「まあまあである」38%と良好な結果であった。食品群別摂取頻度による食習慣の判定と先の食生活の満足度の関係は(図 17)、「バランスがよい」は「満足している」が、「まあまあである」は「まあ満足である」が、「改善が必要である」は「やや不満である」と「不満である」がそれぞれ有意に多く、良く対応した。

食習慣の判定と食品群摂取頻度の関係は(図 18)、「バランスがよい」は「穀類・いも類」、「豆・大豆製品」、「野菜類」を「毎食・毎日食べる」が、「改善が必要である」はそれらの食品群を「1週間・月に2~3回」や「食べない」がそれぞれ有意に多かった。乳・乳製品摂取頻度では(図 19)、「バランスがよい」に「毎日食べる」が、「まあまあである」に「1週間に2~3回食べる」が、「改善が必要である」に「食べない」がそれぞれ有意に多かった。油脂類では(図 20)、「バランスがよい」は「1ヶ月に2~3回食べる」が、「まあまあである」は「1週間に2~3回食べる」



食品群	頻度	
穀類(ごはん)・いも類	4. 毎食食べる 2. 毎日1回食べる	3. 毎日2回食べる 1. ほとんど食べない
油脂類(炒め物・揚げ物)	4. 毎日食べる 2. 1ヶ月に2~3回食べる	3. 1週間に2~3回食べる 1. 毎日1回食べる
豆・大豆製品(豆腐・あげ)	4. 毎日食べる 2. 1ヶ月に2~3回食べる	3. 1週間に2~3回食べる 1. 毎日1回食べる
魚・卵・肉類	4. 毎日食べる 2. 1ヶ月に2~3回食べる	3. 1週間に2~3回食べる 1. 毎日1回食べる
乳・乳製品(牛乳・チーズ)	4. 毎日食べる 2. 1ヶ月に2~3回食べる	3. 1週間に2~3回食べる 1. 毎日1回食べる
野菜類	4. 毎食食べる 2. 1日に1回食べる	3. 1日に2~3回食べる 1. 毎日1回食べる
判定基準	20~24点	バランスが良い
	17~19点	まあまあである
	17点未満	改善が必要である



が、「改善が必要である」は「毎日食べる」がそれぞれ多く、「油脂類」の摂取頻度が低い方が食習慣の判定が良いと、先の「乳・乳製品」の結果と全く逆の傾向がみられた。

6) 郷土料理に関して

古座川町平井地区の代表的な郷土料理では(図 21)、うずみを「つくらない」が 62%、「年に数回」が 34%であり、奈良あえは「年に数回」と「つくらない」がそれぞれ 4 割で、両料理とも主に子どもの帰郷時や正月などにつくられており、特有の食文化である郷土料理は受け継がれていたが、地域の超高齢化や行事等の減少により、これらの郷土料理を作る・食べる機会が減っている状況が明らかになった。

高齢者の QOL 低下の要因である食事に関わる「弁当・配食」は、「希望しない」が 5 割を超え、「週に 2 回程度」が多く、価格は、1 食「300 円まで」と「500 円まで」が同程度であったが、「無回答」が 55%と最多であった。その理由として主な収入が年金であることと足腰に不自由がありながら野菜づくり等で出来るだけ食材を自給し何とか食事をつくりたいという信念に近いものが感じられ、それらが購入を希望しない人が多かった理由と思われる。

7) クロス集計の結果

生活調査の各項目に関するクロス集計表の残渣分析の結果を表 2 に示した。主に有意(5%)が認められた主な項目に

関して報告する。

① 家族構成について

「子どもはどんな時に帰るか」では(図 22)、「夫婦二人」の「盆・暮れのみ」と「その他」の「日常の買い物」に、「油脂類」の摂取頻度では(図 23)、「一人暮らし」の「1 週間に 2~3 回」と「その他」の「毎日食べる」に、郷土料理では(図 24)、うずみの「夫婦二人」の「年に数回」と「その他」の「つくらない」に、奈良あえは「夫婦二人」の「月に数回」と「その他」の「つくらない」

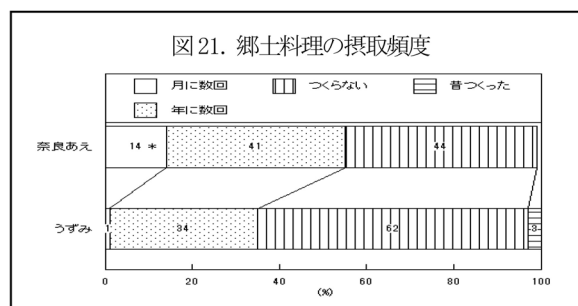
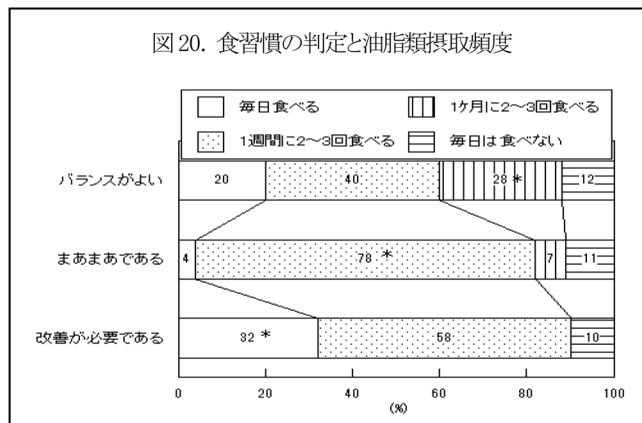


表 2. クロス集計結果

	基本属性		健康状態		日常生活							食生活				摂取食品群別			郷土料理		いそうざ い・弁当			
	家族構成	年齢区分	現在の健康状態	病気がありますか	睡眠	普段から体を動かしますか	毎日の仕事・役割	近所の人との交流	地域活動への参加	子ども有無	子ども等との交流	子どもはどんな時に帰るか	満足度	食事への配慮	食生活に対する工夫	食生活で気になる点	食材の確保内容	穀類・いも類	油脂類	豆・大豆製品		野菜類	うずみ	奈良あえ
家族構成					*						**					*	**	**	**	**	**	**	**	
年齢区分			*	**	*	*				**	**										*			
現在の健康状態		*			**	**	**	**	**	**	**	*	*		**		*							
睡眠	*	*	**									*					**	*						
食事への配慮			*		*		*										*		*	*	*	*	**	
食品群別摂取頻度										*					*									

にいずれも有意差が認められ、特に、家族構成の「夫婦二人」が郷土料理の摂取頻度が高く、伝統料理の継承の中心を担っていることが示唆された。

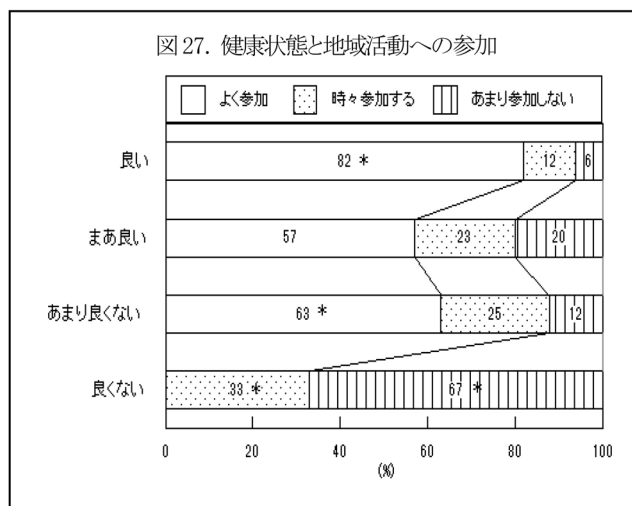
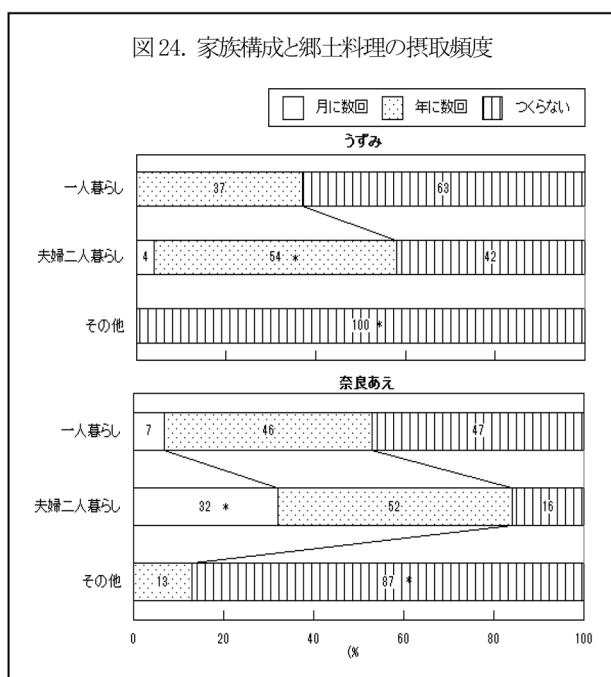
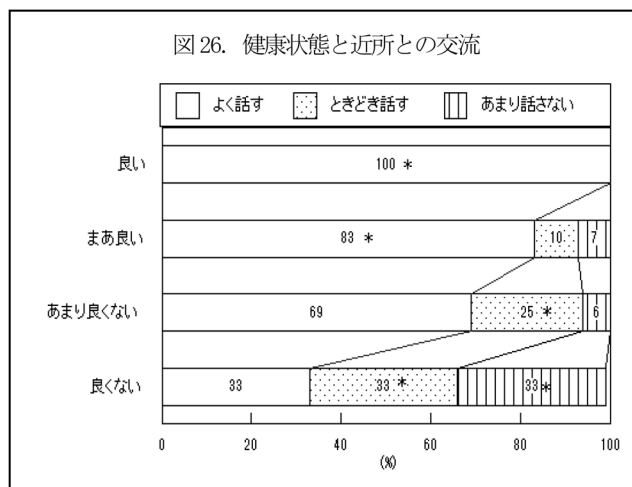
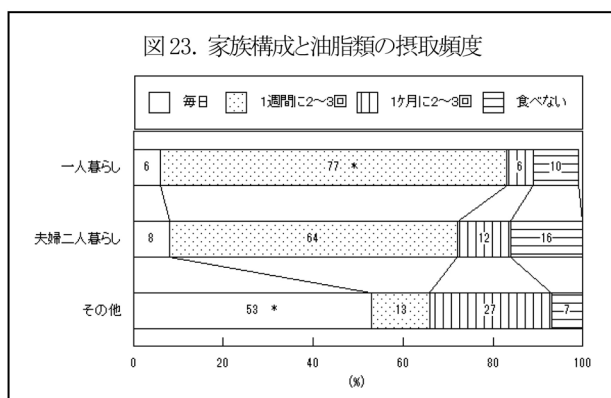
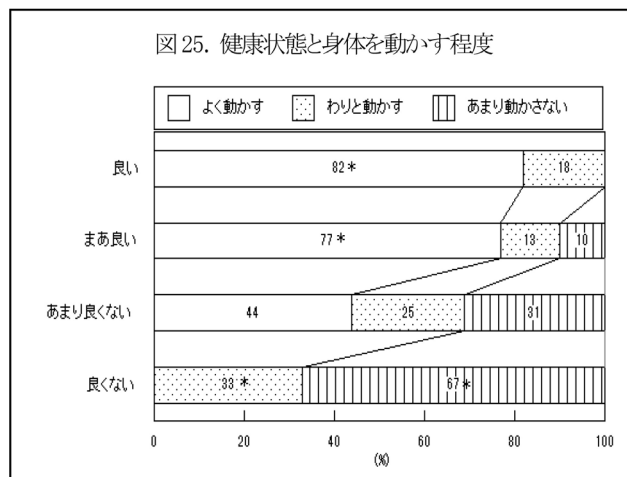
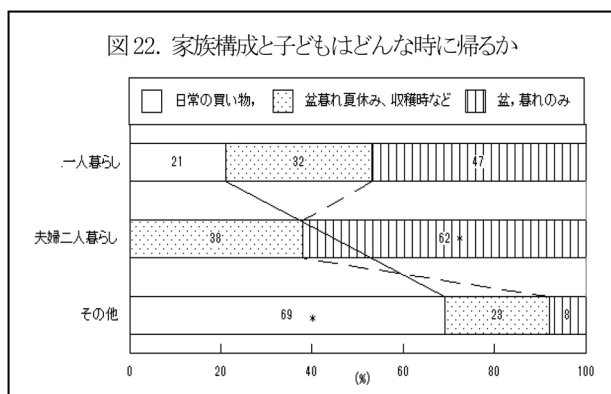
② 健康状態について

健康状態と身体を動かす程度は(図 25)、健康状態が「良い」と「まあ良い」に「よく動かす」が多く、「良くない」は「あまり動か

さない」が有意に多かった。

健康状態と近所との交流は(図 26)、健康状態が「良い」と「まあ良い」に「よく話す」が多く、「あまり良くない」と「良くない」は「ときどき話す」が、「良くない」は「あまり話さない」がそれぞれ有意に多かった。

健康状態と地域活動への参加では(図 27)、「良い」と「あまり良くない」は「よく参加する」が、「良くない」は「時々参加する」



と「あまり参加しない」がそれぞれ有意に多かった。

健康状態と子どもとの交流では、「良い」は「よく交流」が多かったが、それ以外に顕著な差はみられず、「全くなし」がほとんどみられなかった。

健康状態と子どもはどんな時に帰るの関係は(図 28)、「良い」と「まあ良い」に「日常の買い物」と「盆、暮れのみ」が多く、「あまり良くない」に「月に数回顔を出す」が多かったが、健康状態との顕著な傾向は認められなかった。

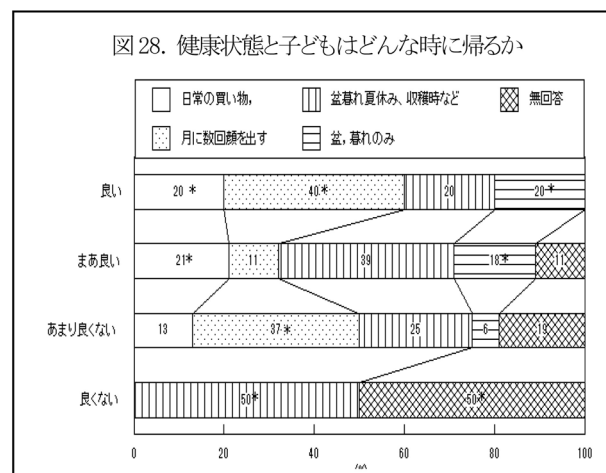
健康状態が「良い」と「まあ良い」は、日常生活の「よく眠れる」、「体を良く動かす」、近所の人と「よく話す」、子どもは「日常の買い物」と「盆、暮れのみ」に帰るが有意に多かった。主観的健康観に睡眠や日常生活の近所との交流、地域活動への参加の度合い、子どもとの交流が深く関わることが示唆された。

考察

平井地区は、高齢化率 90%、75 歳以上が 63%と典型的な超高齢地域であり、ある意味で将来の日本の高齢社会のモデル地域と見なすことができる。その基本属性は女性が多く、家族構成は「一人暮らし」(44%)、「夫婦二人」(35%)が、内閣府¹⁾の高齢者のいる世帯は全体の 4 割、「単独世帯」・「夫婦のみの世帯」が過半数及び「一人暮らし」が大きく上回り、これからの高齢長寿社会を映し出していた。高齢者の健康・福祉や生き甲斐等に関連する居住年数は、「60 年以上」が半分、「40 年以上」と合計でほぼ 9 割と、長い年月に渡り地域交流が行われてきたことが推測できる。

健康状態が「まあ良い」が多く、「良い」の合計が 7 割と厚生労働省²⁾の「良い」「まあ良い」の過半数を超え及び石井ら⁶⁾の「非常に健康」または「まあまあ健康」(69.4%)と一致した。年齢階級別には顕著な差は認められず、厚生労働省⁵⁾の年齢階級が上がるほど「良い」の割合は低くなると異なった。

病気の種類は、「骨・関節の痛み」が多く、「血圧が高い」が続き、「病気なし」も多かったが、GF のシニア・高齢者の健康と病気に関する調査⁷⁾の不安を感じる病気の脳疾患、がん、心疾患の順序や内閣府の「高齢者の日常生活に関する意識調査」(2014)⁸⁾の不安を感じる「体力の衰え」、「認知症」、「がん」、「高血圧」と異なり、その要因として平井地区が山村の傾斜が厳しいことと年齢層が高いことがあげられる。健康状態が「良い」は「病気なし」が多く病気複数も少なく、健康状態は病気の有無、「骨・関節の痛み」や「心臓病」等に大きく左右され



ることが示唆された。

健康度の重要な指標である「睡眠の状況」では、「よく眠れる」が 40%、普段から身体を「よく動かす」が多く、「わりと動かす」と合計で 9 割弱を占め、毎日の仕事・役割が「ある」が 7 割と石井ら⁶⁾の「仕事をしている者」(10.2%)と大きく異なり、有名なユズの生産加工や野菜づくりが多大な影響を及ぼしていると思われる。近所との交流では「よく話す」が 8 割を超え、西堀ら⁹⁾の結果及び内閣府¹⁰⁾の「高齢者の生活実態に関する調査」の会話の頻度で「毎日」会話している(92.1%)と一致した。地域活動へ「よく参加する」が 6 割、「時々参加する」合計で 8 割を超え、内閣府¹⁰⁾の高齢になるほど(特に 80 歳以上)社会活動への参加や交流が低調と大きく異なり、中條¹¹⁾の近隣者は加齢に対して最も社会関係の安定した他者となっていると一致した。子ども「あり」が 9 割を超え、子どもと「よく交流」が 5 割を超え、「たまに交流」合計で 9 割を大きく上回り、石坂ら¹²⁾の高齢者と他出している家族との関係性のあり方が不可欠と一致した。近所との交流・地域活動への参加のいずれも高いのは近隣に親戚縁者が多く、居住年数が 40 年以上と長く・緊密な地域住民の交流が継続されており、単身など孤独な高齢者に関する種々の問題点が十分に克服できている結果となった。

食生活に「満足している」57%、「まあ満足している」の合計が 9 割弱と満足しており、内閣府⁸⁾の「満足」(87.7%)と一致した。食事への配慮は、注意「していない」・「時々」・「いつも」がほぼ同程度であったが、石井ら⁶⁾の食生活で気をつけている手作りによる食事が重視し、7割以上の人食生活に気を配りとはほぼ対応した。食生活に対しての工夫では、「野菜をとる」と「バランスを考えた食事」が半分以上を超え、「塩分を控える」が続いていた。石井ら⁶⁾の「野菜類をとる」、「バランスを考えた食

事を心がける」、「塩分を控える」、「油ものを控える」や全国老人クラブ連合会女性委員会の高齢者の食生活¹³⁾の気をつけている内容、「朝食、昼食、夕食の3食を食べる」、「うす味にして食べる」、「栄養のバランスをとった食事を食べる」とほぼ一致した。食生活で気になる点では、「特になし」が最も多く、「柔らかいものしか食べられない」、「調理が十分できない」が続いたが、全国老人クラブ連合会女性委員会¹³⁾の「同じ食材を使った料理が多い」、「食事を作るのがおっくう・めんどろ」、「冷凍食品やレトルト食品をよく利用する」と差が見られ、対象者が過疎山村と都道府県・指定都市の違いが大きな要因であろう。食材の確保内容は、「少し購入」が最も多く、「ほとんど自給している」も50%を超えており、津村ら¹⁴⁾の農村部で野菜の自給・その摂取が多い結果と一致した。食生活に「満足している」は、「バランスを考えた食事」で気になる点「特になく」、は食材を「ほとんど自給している」であった。

食品群別摂取頻度では、「穀類・いも類」、「野菜類」、「魚・卵・肉類」は「毎日食べる」、「油脂類」は「1週間に2~3回食べる」、「乳・乳製品」は「食べない」が多かった。全国老人クラブ連合会女性委員会¹³⁾の「ほぼ毎日食べている」食材の「緑黄色野菜」、「大豆・大豆製品」、「牛乳、乳製品」、「果物」、少ない食材の「肉類」、「いも類」と「乳・乳製品」に差が見られた。簡易栄養調査・食習慣調査による食習慣の判定で「バランスがよい」35%、「まあまあである」38%と良好な結果であった。食習慣の判定が「バランスがよい」は食生活に「満足している」が、「穀類・いも類」、「豆・大豆製品」、「野菜類」、「乳・乳製品」を「毎食・毎日食べる」が、油脂類では、「1ヶ月に2~3回食べる」があげられ、「油脂類」は「乳・乳製品」の結果と全く逆の傾向がみられた。熊谷ら¹⁶⁾の多様な食品を摂取することが地域在宅高齢者の高次生活機能の自立性の低下を予防するとほぼ対応した。

調査対象の古座川町平井地区の郷土料理であるうずみを「つくらない」が最多で、「年に数回」34%、奈良あえは「年に数回」と「つくらない」がそれぞれ4割と高齢化や地域の行事等の減少により作る・食べる機会が減っている状況が明らかになった。高齢者のQOLの低下傾向や地域行事の減少にかかわらず両料理とも子どもの帰郷時や正月などにつくられており、貴重な地域の食文化であり同時に郷土料理の伝承は高齢化社会での高齢者の生き甲斐づくりや新たな商品化などひいては地域の活性化の重要な資源である。

高齢者のQOL低下の要因である食事に関わる「弁当・配食」

は、「希望しない」が5割を超え、「週に2回程度」が多く、価格は、1食「300円まで」と「500円まで」が同程度であったが、「無回答」が55%と最多であった。また、「弁当・配食」では、「希望しない」が5割を超え、収入的な理由に加え、足腰が不自由でも自分で食事を作るという信念に近いものがあった。しかし、超高齢者の単身生活の場合には、このあたりの課題も検討する必要があるだろう。

調査した平井地区は高齢化率が90%、75歳以上が50%を超え、「単身高齢者」が40%、年金収入に依存という、高齢化による深刻な問題と指摘される独居老人、老々介護、年金不安等を全て含んでいた。そのような状況下で、主観的健康度、日常生活、食生活等のいずれも良好の結果であり、高齢社会を克服している日常を目の当たりにして、今後の高齢化問題に対する処方箋を示している。それは、高齢になっても毎日の仕事・役割を有し、近所や子どもとの密接な交流を保ち、地域活動に積極的に参加し、野菜づくり等でできるだけ食材の自給を高めることで、より豊かな毎日を迎えることが可能となり、指摘されている高齢社会の様々な不安を和らげていると思われる。

最後に、今回の生活実態調査にほぼ全住民が参加したことは、高齢者に関する調査・研究における回答・回収率が低く、調査不能の内訳で拒否の割合が高いなど^{5,8,10,11,12,16)}の調査の困難性を考慮すると、これらが近所との交流や地域活動等に対する住民の姿勢の最大の証であり、高齢社会における最高の対策であろう。

引用文献

- 1)平成27年版高齢者社会白書 平成26年度 高齢化の状況及び高齢社会対策の実施状況;内閣府ホームページ
- 2)平成26年度 和歌山県における高齢化の状況, 和歌山県ホームページ
- 3)「南紀熊野の暮らしと記憶」:和歌山大学,2012
wakayama-u.ac.jp/.../H24_koubou5_houkoku_nakashima2.p
- 4)わかやま長寿プラン: 和歌山県ホームページ
- 5)厚生労働省:平成24年「高齢者の健康に関する意識調査」結果(2012)
- 6)石井克枝,小沼明日香;高齢者の食生活実態と社会的支援の課題—鹿嶋市における調査結果をふまえて,千葉大学教育学研究紀要 49 125-133(2001)
- 7)ジー・エフ:シニア・高齢者の健康と病気に関する調査

(2011)

- 8)内閣府:平成 26 年度「高齢者の日常生活に関する意識調査」結果(2014)
- 9)西堀好恵,鈴木知代;山村地域に暮らす中高年者の生活習慣と主観的健康感・主観的満足感,聖隷クリストファー大学看護学部紀要 12 17-124(2004)
- 10)内閣府:平成 21 年「高齢者の生活実態に関する調査」結果(2009)
- 11)中條堯仁:過疎山村における高齢者の生活維持メカニズム 島根県石見町を事例として,地理学評論 76 979~1000(2003)
- 12)石阪督規:瀬戸内過疎地域の高齢者生活と他出家族 広島県過疎山村の調査事例より,三重大学人文学部文化学科研究紀要 19 31-44(2002)
- 13)高齢者の食生活:平成 18 年度老人クラブ生活モニター活動 全国老人クラブ連合会女性委員会(2006)
- 14)津村有紀,荻布智恵,広田直子,曾根良昭;食品摂取状況からみた高齢者の食生活,生活科学研究誌 3 47-54(2004)《食品栄養分野》
- 15)湯川晴美;在宅高齢者の食と健康に関する長期縦断研究,日本食生活学会誌 16 100-103(2005)
- 16)熊谷修,渡辺修一郎,柴田博,天野秀紀,藤原佳典,新開省二,吉田英世,鈴木隆雄,湯川晴美,安村誠司,芳賀博;地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連,日本公衆衛生雑誌 50 1117~1124(2003)
- 17)湯崎真梨子,吉田穰,堺みどり:食事と暮らしから見た山村高齢者の「健康と自立」に関する生活実態調査報告書,高等教育機関コンソーシアム和歌山(2015)

山村高齢者の生活調査			
性別	1.男性	2.女性	
家族構成	1.一人暮らし	2.夫婦二人暮らし	3.その他()
年齢	1.65未満	2.65～75歳	4.85歳以上
居住年数	1.20年未満	2.20年～40年	3.40年～60年
主な生活費はどれですか	1.年金	2.仕事	3.その他()
現在の健康状態	1.良い	2.まあ良い	3.あまり良くない
病気がありますか	1.血圧が高い	2.血糖値が高い	3.骨・関節の痛み
睡眠	1.よく眠れる	2.夜中に何回か目が覚める	3.五分に眠れない
普段から体を動かしますか	1.よく動かし	2.わりと動かし	3.あまり動かさない
毎日の仕事・役割	1.ある()	2.なし	
近所の人との交流	1.よく話す	2.ときどき話す	3.あまり話さない
地域活動への参加	1.よく参加する	2.時々参加する	3.あまり参加しない
子ども等との交流	1.よく交流している	2.たまに交流している	3.ほとんど交流がない
子どもはどんな時に帰るか	1.日常の買い物	2.盆暮れ豆休み、収穫時など	3.盆、暮れのみ
満足度	1.満足している	2.まあ満足している	3.やや不満である
食事の回数	1.毎日3食食べている	2.週に1～2食欠食する	3.週に3～5食欠食する
食事への配慮	1.注意していない	2.時々注意している	3.いつも注意している
食生活に対しての工夫	1.バランスを考えた食事	2.野菜をとる	3.塩分を控える
食生活で気になる点	1.パランスが取れていない	2.食事制限がある	3.柔らかいものしか食べられない
食材の確保内容	1.ほとんど自給している	2.近所と分け合う	3.少し購入する
穀類(ごはん)・いも類	1.毎日食べる	2.毎日2回食べる	3.毎日1回食べる
油脂類(炒め物・揚げ物)	1.毎日食べる	2.1週間に2～3回食べる	3.1ヶ月に2～3回食べる
豆・大豆製品(豆腐・あげ)	1.毎日食べる	2.1週間に2～3回食べる	3.1ヶ月に2～3回食べる
魚・卵・肉類	1.毎日食べる	2.1週間に2～3回食べる	3.1ヶ月に2～3回食べる
乳・乳製品(牛乳・チーズ)	1.毎日食べる	2.1週間に2～3回食べる	3.1ヶ月に2～3回食べる
野菜類	1.毎日食べる	2.1日に2～3回食べる	3.1日に1回食べる
うずみ	1.週に1回	2.月に数回	3.年に数回
奈良あえ	1.週に1回	2.月に数回	3.年に数回
しんこ	1.週に1回	2.月に数回	3.年に数回
その他1()	1.週に1回	2.月に数回	3.年に数回
その他2()	1.週に1回	2.月に数回	3.年に数回
*食生活で気になる点で4.と答えた人の理由:1.おっくう 2.身体が不自由 3.その他			
弁 当 / 配 食			
そうざい・弁当	売ってほしい購入するか	1.週に1回希望	2.週に2回程度希望
そうざい・弁当	価格(1食)	1.300円まで	2.500円まで
なかみ	どんなものを食べたいか	自由記述:	
		3.毎日希望	4.希望しない
		3.500円～1000円	4.その他
			5.その他
			6.特にない