

ILC-Japan 「高齢者日常生活継続調査」の概要報告

後期高齢者がこれまで積み重ねて、そして現在も続けている暮らしは何によって支えられているのか。ILC-Japanではそれらを後期高齢者から学び、その実像を明らかにして高齢社会における指針を的確に得ていきたいと考えました。このために、後期高齢者の「活動」「意識」「健康」「経済」「家族」「住居」「地域」「情報」の各分野にわたる生活全般について5年間の継続調査を行い、それに基づいた研究を続けてきました。調査結果の概要を報告します。

本概要報告では、詳細なデータ等は記載していません。
詳しくは作成中の当センターのホームページ内の報告や調査研究報告書をご覧ください。

調査名：高齢者日常生活継続調査		
対象：調査開始時に75歳から79歳で、自立している一人暮らしと夫婦世帯の男女、300名(首都圏)。質問用紙による聞き取りおよび追加インタビュー		
調査期間：2004年から2008年		
調査・研究委員会：主査	橋本 泰子	大正大学・名誉教授
委員	浅海 奈津美	作業療法士
	奥山 正司	東京経済大学・教授
	小田 泰宏	藍野大学・教授
	鈴木 晃	国立保健医療科学院・健康住宅室長
	辻 彼南雄	ライフケアシステム・メディカルディレクター
	中村 敬	大正大学・教授
	松田 修	東京学芸大学・准教授
アドバイザー	児山 左弓	社会福祉法人にんじんの会 西恋ヶ窪にんじんホーム・管理栄養士
調査の実施：老人保健健康増進等事業による研究		

● 75歳からの暮らしとは？

調査期間の5年間に約17%の人に同居者の変化があり、約24%の人に日常生活上の支障が出始めた

「同居関係に変化があった」17.2%（調査当初の「夫婦二人暮らし」から一人暮らしになった、子どもと同居したなどの変化のあった人の割合）

「支障が出るようになった」23.6%（5年間の間に「手段的日常生活動作=IADL」または「日常生活動作=ADL」で1つでも問題があると答えた人あるいは「要介護認定を受けた人」の合計割合。5年間継続した調査協力者のみ）

日常生活上の支障が出始めても「人生満足感」は大きく変わることはない

これまでの人生で求めていたことのほとんどを實現できたと思えますか（2008年）

	はい	いいえ	無回答
日常生活に支障がある人	51.1	46.7	2.2
日常生活に支障がない人	48.6	42.5	8.9

● 暮らし方による生活の特徴

一人暮らしの男性

- 就労している人が多い
- 外出や買い物に支障のある人が多い
- 全体に外出頻度は高い人が多い
- 孤立している人が多い
- 健康習慣、食事にあまり気を配らない
- 小さなことはあまり気にしない

他の暮らし方との比較で顕著な特徴：「就労によって収入を得ている」多い、「週4日以上自転車に乗る」多い、「心配や悩み事を聞いてくれる人は少ない」多い、「朝食を食べない」多い、「塩分に気をつけていない」多い、「転倒」多い、「体重の減少」多い

5年間の経年変化：「IADL外出・買い物」できるが減少、「教育・文化施設への外出」増加、「最近小さなことを気にする」減少

一人暮らしの女性

- 年収は少ない
- 一人で暮らしていくことを自分で決

- て、このまま一人で暮らしたい人が多い
- 心配事や悩み事を聞いてもらう友人が多い
- 5年間に外出について支障が出始めた人が多い
- 通院頻度が増えている

他の暮らし方との比較で顕著な特徴：「年収120万円以下」多い、「一人暮らしを自分で決めた」多い、「このまま一人で暮らしたい」多い、「心配事や悩み事を聞いてくれる人 友人」多い

5年間の経年変化：「要介護認定を受けたことがある」増加、「IADL電車やバスでの外出、日常の外出」できるが減少、「過去1年間の通院頻度」増加

夫婦二人暮らしの男性

- 生活にゆとりのある人が多い
- 配偶者への満足度が高い
- 心配事や悩み事を配偶者に聞いてもらう場合が多い
- 5年間に外出に支障のある人が増えている
- 人生への満足感が低下してきている
- 要介護認定を受けた人が増えている
- 通院頻度が増えている
- 配偶者への依存的な傾向が見られる

他の暮らし方との比較で顕著な特徴：「配偶者に満足」多い、「心配事や悩み事を聞いてくれる人は配偶者」多い、「年収500万円以上」多い

5年間の経年変化：「IADL電車やバスでの外出・日常の外出」できるが減少、「介護認定を受けたことがある」増加、「過去1年間の入院頻度」増加、「最近小さなことを気にする」増加、「人生に満足している」低下

夫婦二人暮らしの女性

- 配偶者への満足度が低い
- 人生の達成感を持っている人が多い
- 住んでいる所に愛着のある人が多い
- 将来の配偶者の介護不安を持っている人が多い

- 5年間に約31%の人が「一人暮らし」に移行
- 5年間に外出について支障が出始めた人が多い
- 介護認定を受けた人が増えている

他の暮らし方との比較で顕著な特徴:「配偶者に満足」少ない、「人生で求めていることを実現できた」多い、「住んでいるところに愛着がある」多い、「将来の配偶者の介護不安」多い
5年間に31.3%の人が「夫婦二人暮らし」から「一人暮らし」に移行

5年間の経年変化:「要介護認定を受けたことがある」増加、「塩分に気をつけている」増加。
IADLの低下は4つの暮らし方の中で最も少ない

● 分析の中からわかってきたこと

文化・芸術・運動のための外出が重要

- 電車やバスなどの交通手段を使った外出や日常の買い物などで日常生活に支障が出てきた人は、その1年前のまだ支障がない段階ですでに「文化会館や劇場での催し」「美術館や図書館」「プールやスポーツ施設」に出かける頻度が少なくなっている

文化・芸術・運動のための過去3か月間の外出頻度

	2004年	2005年	2006年
日常生活に支障はない	1.872	1.913	1.821
06支障が出始めた	1.111	0.889	0.667
05支障が出始めた	0.5	0.5	0.167

転倒は繰り返す傾向がある

- 75歳以上の人にとって、転倒によるけがは比較的長期間の療養が必要となり、日常生活の活動に影響が大きい
- 過去に転倒した経験のある人は、転倒を繰り返す傾向がある
- 転倒を繰り返さないような対策が重要

1年前に転倒した経験がある人はそうでない人よりも転倒のリスクが3.37倍高い(2004年の転倒の有無と2005年の転倒の発生との比較において、オッズ比)

高齢者向け改修ではない一般的な住宅リフォームを度々行っている人は、元気な人が多い

- 「住宅改修・補修」を行った場合と行っていない場合の内訳をみると、改修・補修を行った場合の方が日常生活に支障が出ていない元気な人が多く、住み続けるための行動を起こしている

2回以上改修工事をした場合の中で日常生活に支障のない人：11人中8人(72.7%)。
改修工事をしていない場合の中で日常生活に支障のない人：114人中50人(43.8%)。
(2005年から2008年にかけて、持ち家の人の中で。改修工事の内容は手すり設置や段差解消などの「高齢者に配慮した住宅改修・補修」ではなく一般的な工事)

子どもの家を訪問することは減っていくが、電話やメールのやりとりは増える

- 「高齢者が子どもの家を訪ねたり、子どもを誘って出かけること」は減っていくが、「電話で話したり、メールでやりとりすること」は減ることはない
- 移動を伴わないでも済む電話やメールが、直接に会うことの補完・代替となっている

	ほとんど毎日～月に一度 (%)	
	2004年	2008年
子どもを訪問・誘って外出	24.5	17.8
電話またはメール	77.6	79.5

● 追加インタビューの中からわかってきたこと

介護が必要になっても充実した暮らしを続けている人は、気構え・プライド、さりげないサポートを得ながら体を動かす習慣、一応の経済基盤を持っている

- 共通に語られたこと：これまで生きてきたプライド、ちょっとした手助けを受けながらもできるだけ体を動かすこと、そして一応の安定した経済基盤、特に安定した住宅の確保

「誰かが何かをしてくれるという生き方はできなかった」
「おつかいは休日に息子に車で連れて行ってもらって」
「魚屋や八百屋は杖ついて行ってる」
「やっぱり持ち家はあった方が……」

地域での「活動」は新しい活動につながる

- 仕事、楽しみ、ボランティアなどの活動は、身近な地域で行うことによって活動が継続できている
- 活動を続けることによって活動の仲間とのネットワークが深まり、そのネットワークがさらに新たな活動を始めるきっかけとなっている
- 75歳を過ぎても親しい人からの誘いにより、新しい活動を始めている

「(地域の) お誘いによってみるのは大事なのかなって思って」
「仲間がいいからだよね。こうやんだって教えてくれる」
「ボランティアは最近だな。(隣の地域で始まって)こっちでも……」

高齢期には医療機関の変更が多い

- どの人も何らかの形で医療機関を変えするという経験があった
- 遠くの病院に通えなくなった、医師が他の病院に移った、付き合いの長い医師の高齢化などによる
- 医療機関を変えなければならない状況になってはじめて探すことが多く、患者側も医師側も早めの照会先の想定が必要

「先生とすごく長くつきあったけど死んじゃってね」
「先生が病院をやめて(他の市で)独立したんですよ」
「いまの病院は通うのが大変なんです。坂がきついんです」