７５歳以上の方が
充実した暮らしを続けるために

ー「高齢者日常生活継続調査」の結果からー

一人暮らし・夫婦二人暮らしの高齢者

2009年7月

国際長寿センター

高齢者日常生活継続調査

国際長寿センターは、１９９０年に、少子高齢化に伴う諸問題を学際的・国際的な視点で調査研究し、広く啓発および政策提言を行うために誕生しました。以降、世界１１カ国の海外の姉妹センターとともに、すべての世代が支え合い、いきいきと生活できる高齢社会を実現するために活動を続けています。

日本社会においては少子高齢化が急速に進行し、２０１５年には高齢化率が２５％を超え、２０５０年には３５％を超えるといわれています。この中で、高齢者が自立した生活を可能な限り長く続けていくこと、とりわけ近年大きく増加している「一人暮らし」「夫婦二人暮らし」の人々の充実した生活がますます重要となっています。

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。私たちは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。

本報告は、広く専門以外の方にお読みいただけるようにまとめています。詳細なデータ等は記載していません。詳しくは当センターのホームページ掲載の報告や調査研究報告書をご覧ください。

調査の実施（老人健康増進等事業による研究）

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）

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）

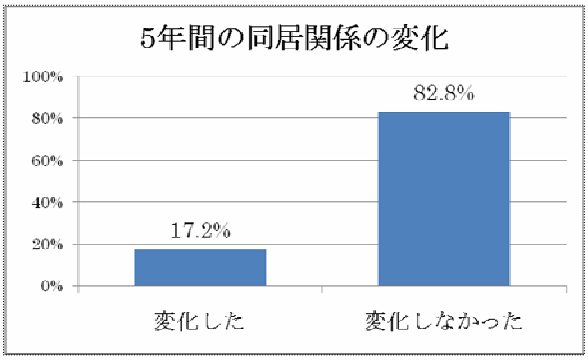
目　次

75 歳からの暮らしとは？

本調査では、75 歳以上の方 300 人を対象に 5 年間（2004 年-2008 年）にわたって毎年の生活についてうかがいました。5 年間に、調査にご協力をいただいた方には数々の生活上の変化が訪れています。

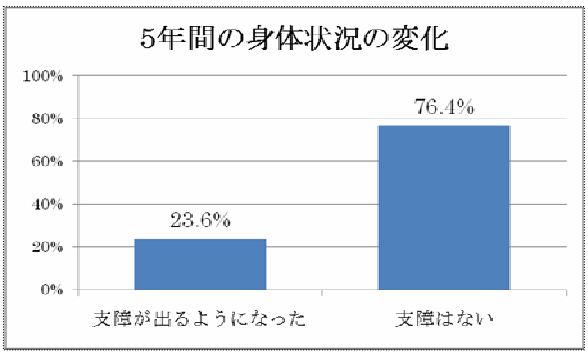
◆約 17%の人に同居者の変化がありました

（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。5 年間継続した調査協力者のみ）

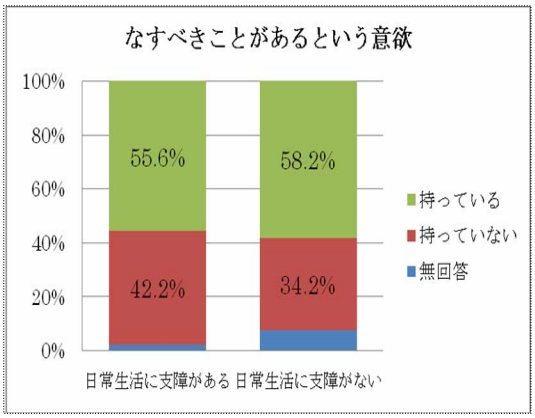


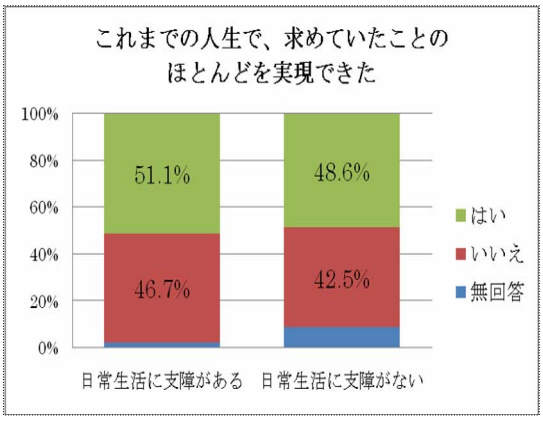
◆約 24%の人に日常生活上の支障が出始めました

（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）



◆日常生活上の支障が出始めても「人生満足感」や「積極的な意欲」は大きく変わることはありません





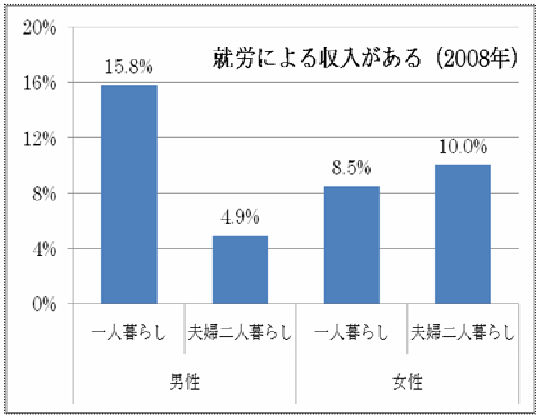
（「これまでの人生で求めていたことのほとんどを実現できたと思いますか」、「これからなすべきことがあるという意欲や、何か役に立ちたいという気持ちを持っていますか」2008 年）

暮らし方による生活の特徴

本調査では、「一人暮らしの男性」「夫婦二人暮らしの男性」「一人暮らしの女性」「夫婦二人暮らしの女性」のそれぞれの場合の特徴を明らかにすることを目的の一つにしています。それぞれの暮らし方別に比較した場合の傾向が明らかになってきました。

一人暮らしの男性

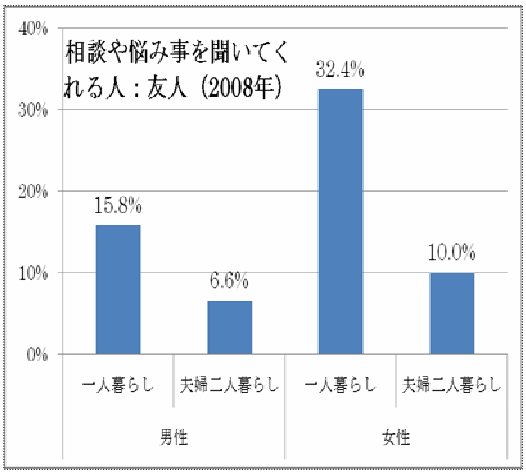
- 就労している人が多い
- 外出や買い物に支障のある人が多い
- 全体に外出頻度は高い人が多い
- 孤立している人が多い
- 健康習慣、食事にあまり気を配らない
- 小さなことはあまり気にしない



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いない」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

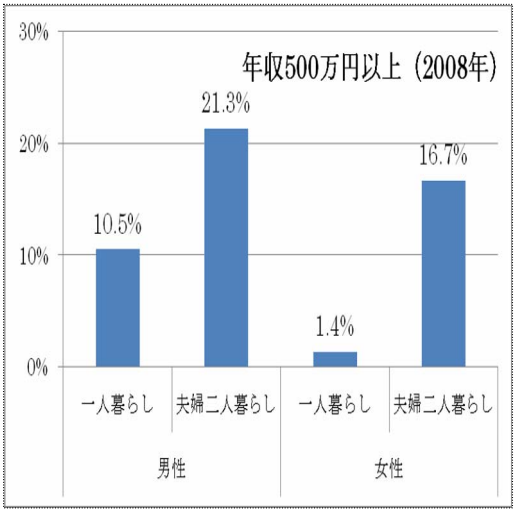
- 年収は少ない
- 一人で暮らしていくことを自分で決めて、このまま一人で暮らしたい人が多い
- 心配事や悩み事を聞いてもらう友人が多い
- 5 年間に外出について支障が出始めた人が多い
- 通院頻度が増えている



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

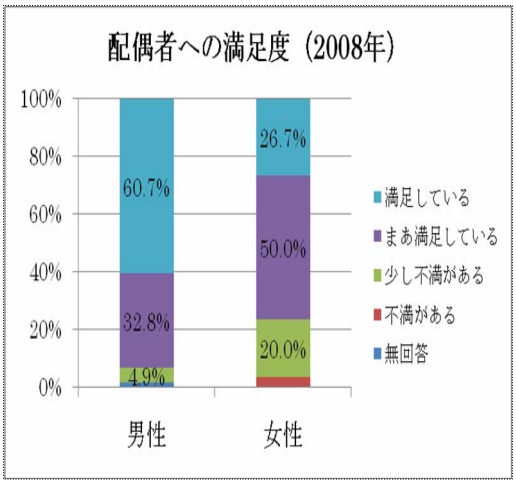
- 生活にゆとりのある人が多い
- 配偶者への満足度が高い
- 心配事や悩み事を配偶者に聞いてもらう場合が多い
- 5 年間に外出に支障のある人が増えている
- 人生への満足感が低下してきている
- 要介護認定を受けた人が増える
- 通院頻度が増えている
- 配偶者への依存的な傾向が見られる



他の暮らし方との比較で顕著な特徴：「配偶者に満足」多い、「心配ごと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「夫婦二人暮らし」から「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



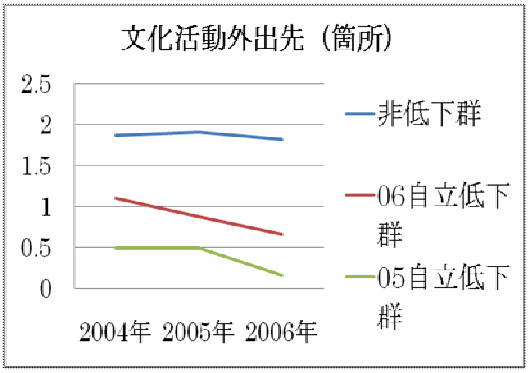
他の暮らし方との比較で顕著な特徴：：「配偶者に満足」少ない、「人生で求めていることを実現できた」多い、「住んでいるところに愛着がある」多い、「将来の配偶者の介護不安」多い
5 年間に 31.3%の人が「夫婦二人暮らし」から「一人暮らし」に移行
5 年間の経年変化：「要介護認定を受けたことがある」増加、「塩分に気をつけている」増加。*IADL の低下は 4 つの暮らし方の中で最も少ない

分析の中からわかってきたこと

本調査では、5 年間にわたって毎年質問用紙をもとに生活の様子について答えていただき、その結果を分析してきました。その中からわかってきたことの一部をご紹介します。

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



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

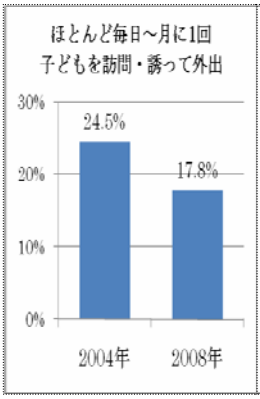
・２回以上改修工事をした場合の中で日常生活に支障のない人：11 人 8 人(72.7%)
・改修工事をしていない場合の中で日常生活に支障のない人　：114 人中 50 人(43.8%)

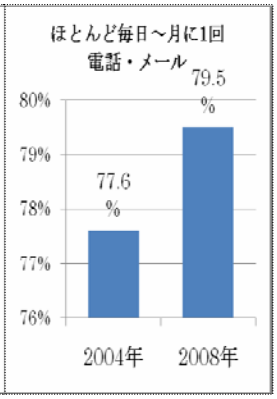
（2005 年から 2008 年にかけて、持家の人の中で。改修工事の内容は手すり設置や段差解消などの「高齢者に配慮した住宅改修・補修」ではなく一般的な工事）

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

■「高齢者が子供の家を訪ねたり、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、直接に会うことのの補完・代替となっている





追加インタビューの中からわかってきたこと

本調査では、調査期間 5 年間の間に、協力をしていただいた回答者の方にさらに詳しく追加のインタビューも行ってきました。その中で貴重なお話をうかがうことができました。

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は、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であった。

「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んです」
「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）お誘いにのってみるのは大事なのかなって思って」
「仲間が」いいからだよな。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い

■ 高齢期には医療機関の変更が増える。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」
「先生が世間の評判をとって（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よ。坂がきついんです」

75 歳以上の方が充実した暮らしを続けるために
ー「高齢者日常生活継続調査」の結果からー
2009 年 7 月
財団法人長寿社会開発センター　国際長寿センター
〒105-8446　東京都港区虎ノ門 3-8-21 虎ノ門 33 森ビル 8F
TEL：03-5470-6767　/FAX：03-5470-6768
E-mail：ilcjapan@mba.sphere.ne.jp　URL：http://www.ilcjapan.org