

# 社会の変化と高齢者の日常生活

## I. 日常生活の実態

宮崎和子・本間恵美・杉山喜美恵  
杉原利治\*・日比昌子\*\*

### I. はじめに

高齢化社会の到来が言われて久しく、高齢化社会を迎えるにあたっての問題点も数多く指摘されている。<sup>1-5)</sup>加齢によって、人間の生物学的能力が低下するのは当然である。問題は、このような状態の高齢者を包摂することのできる社会や家庭の在り方であろう。社会システムのうちでも、経済的側面や人的側面については、高齢者問題との関係で、多く論じられてきた。一方、高機能な製品の取り扱いや情報の摂取、処理といったハイテクノロジー時代と高齢者の関係は、あまり研究されてこなかった。

近年、高度経済成長と、それに続く高度技術に裏づけられた社会の変化は、極めて激しい。様々な社会変化のなかでも、情報やサービスの重要性は大きく、これからの社会の在り方を大きく規定していこう。しかしながら、現在、高齢者ならずとも、情報の洪水の中で、自分の進むべき道を見つけるのが困難な状況である。また、社会サービスのあり方も、サービスを得るための経済的準備を別にしても、様々な問題を孕んでいる。

一方、高齢者の側に視点を置いてみれば、高齢者の日常生活のなかに、情報化をはじめとする社会変化への対応への手がかりを見出すことができるだろう。たとえば、家族や隣人との積極的なコミュニケーションや社会活動の参加は、社会変化への対応の姿勢と無関係ではないと考えられる。また、高齢者の健康状態、たとえば情報摂取に不可欠な目の状態も、社会変化への

対応と関係していると考えられる。

そこで、高齢者の日常生活の実態を調べ、情報や社会サービスに対して、高齢者がどう対応しており、情報やサービスの提供のされ方のどこに問題点があるかを探究することを目的とした研究をすすめることとした。特に、高齢者自身の日常生活の状況のうちで、高齢者の健康度、家庭状況、家庭での仕事への取り組み方やコミュニケーション、社会参加への度合いなどが、高齢者の社会変化への対応とどのように関係しているかを解明しようと考えた。

本研究では、まず、高齢者の日常生活の実態を把握し、高齢者の日常生活の現況を知ることが目的とした調査を行った。高齢者の日常生活を、1)健康、2)食生活、3)運動・仕事・活動の3領域を中心にしてアンケート調査し、その結果のまとめを以下に報告する。

## II. 方法と対象の属性

### 1. 調査方法

岐阜県在住の60歳以上の男女個人700名を対象とし、1991年7月に留置法によって調査を行った。依頼者は、東海女子短期大学と大垣学園学生の祖父母および近隣の高齢者である。回答者数は567名で、回収率は81.7%であった。

### 2. 調査項目

調査表作成に際しては、対象者が理解しやすいような表現を使用するよう、また質問項目が多くなりすぎないように配慮した。また、回答群は各調査項目につき3～4の選択肢を設け(複数回答は除く)、それらはできるだけ各問共通

\* : 岐阜大学      \*\* : 大垣学園

とした。

全設問33問のうち本稿に関連のある調査項目は、フェイスシート（問1～5）、健康（問6, 14, 17）、食生活（問7, 15, 16, 24～26）、運動・仕事・活動（問8～10, 12, 13）の領域に分かれており、具体的項目は以下のとおりである。

- 問1. あなたの性別は？  
 問2. あなたはおいくつですか？  
 問3. あなたの現在の職業は何ですか？  
 問4. あなたの過去の職業は何ですか？  
 問5. あなたは、現在、どなたと一緒に  
 ていますか？全部あげてください。  
 問6. あなたは現在、健康ですか？  
 問7. 一日に何回食事をしますか？  
 問8. 日ごろ、軽い運動やスポーツを  
 していますか？  
 問9. しているスポーツは何ですか？  
 (いくつでも)  
 問10. 家のいろいろな仕事の中で、  
 あなたがよく行っているものは何  
 ですか？(いくつでも)  
 問12. 次のうちであてはまるものは  
 どれですか？(いくつでも)  
 問13. あなたは次のようなグルー  
 プ活動のうちどれに参加して活動  
 していますか？(いくつでも)  
 問14. あなたの歯はどのよう  
 ですか？  
 問15. 食事はおいしくいただけ  
 ますか？  
 問16. 上の質問で「食べるのに骨  
 がおれる」と答えた人の理由は何  
 ですか？  
 問17. あなたの目は良い  
 ですか？  
 問24. 外食をすることがあり  
 ますか？  
 問25. 上の質問で「ほとんど  
 しない」と答えた人におたずね  
 します。その理由は何ですか？  
 (いくつでも)  
 問26. 外食するとき主にど  
 んな店に入りますか？(いくつ  
 でも)
- ※ (いくつでも) とある項目は複数回答

### 3. 対象の属性

回答者567名の性別、年齢、職業（現在・過去）、および家族構成の内訳は表1に示すとおりである。

表1. 回答者の属性 単位：人(%)

性	全 体	564 (100.0)
	男	165 (29.3)
	女	399 (70.7)
年 齢	全 体	561 (100.0)
	60～64歳	60 (10.7)
	65～69歳	102 (18.2)
	70～74歳	148 (26.4)
	75～79歳	141 (25.1)
	80歳～	110 (19.6)
現在の職業	全 体	565 (100.0)
	常 勤	39 (6.9)
	パ ー ト	17 (3.0)
	自 営	123 (21.8)
	内 職	21 (3.7)
	無 職	365 (64.6)
過去の職業	全 体	554 (100.0)
	常 勤	146 (26.3)
	パ ー ト	28 (5.1)
	自 営	253 (45.7)
	内 職	32 (5.8)
	無 職	95 (17.1)
配偶者	全 体	565 (100.0)
	あ り	248 (43.9)
	な し	317 (56.1)
家族構成	全 体	565 (100.0)
	夫 婦	68 (12.0)
	二世帯同居	123 (21.8)
	三世帯同居	323 (57.2)
	独 居	42 (7.4)
	そ の 他	9 (1.6)

男女の割合はおよそ3：7であり（表1）、年齢別にみると、男性は75～79歳が、女性は70～74歳が若干多い（図1）。また家族構成についても、独居および夫婦のみの者に比して子や孫と同居している割合がかなり高いが、これは回答者の多くが短大生の祖父母であることによるものであると考えられる。

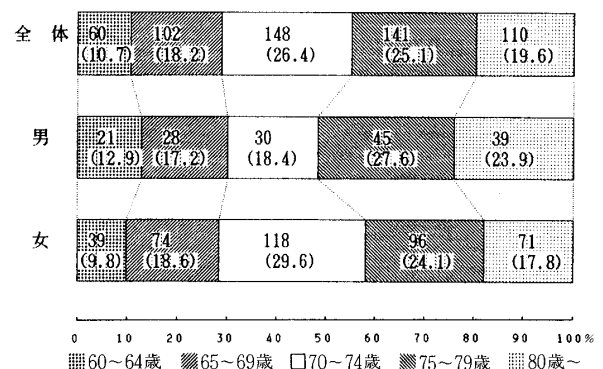


図1. 性別の年齢割合

職業については、現在、過去ともに「自営」が「常勤」を上回っている。また「常勤」、「自営」とともに過去の割合よりも現在の割合が減少しており、その分、「無職」が増加している。

その傾向は、加齢につれて顕著になる（図2）。

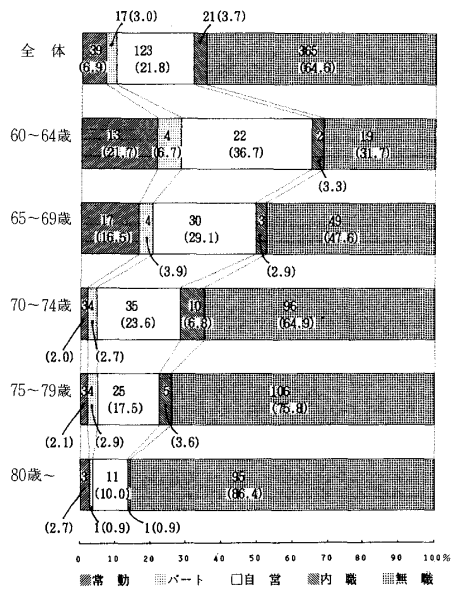


図2. 年齢別職業（現在）の内訳

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1. 健康

##### 1) 現在の健康状態

表2. 現在の健康状態 上段：実数(人) 下段：割合(%)

		健康である	あまり健康でないが病気がち	病気がち	病気で寝ている	計
全体		274 48.8	214 38.1	55 9.8	18 3.2	561 100.0
性	男	89 55.3	49 30.4	16 10.0	7 4.3	161 100.0
	女	181 46.3	165 41.7	39 9.8	11 2.8	396 100.0
年齢	60～64歳	34 56.7	24 40.0	2 3.3	0 0	60 100.0
	65～69歳	63 63.0	30 30.0	7 7.0	0 0	100 100.0
	70～74歳	64 43.2	65 43.9	15 10.1	4 3.8	148 100.0
	75～79歳	62 44.3	54 38.6	18 12.9	6 4.3	140 100.0
	80歳～	49 44.5	40 36.4	13 11.8	8 7.3	110 100.0
運動	毎日している	54 56.8	34 35.8	6 6.3	1 1.1	95 100.0
	時々する	93 57.4	55 33.9	11 6.8	3 1.9	162 100.0
	ほとんどしない	119 40.9	122 41.9	38 13.1	12 4.1	291 100.0

回答者のほぼ半数が「健康である」と答えている。「健康である」「あまり健康ではないが病気でない」は、全体の86.9%にのぼっており、「病気がちである」「病気で寝ている」は、全体の13%にすぎない。「あまり健康ではないが病気でない」と答えている者はかなり多いが、これらの者は、精神的に自分の健康に不安があったり、気づかたりしていると思われ、肉体的には「健康」であると考えられる。このように、病気があるかないかで、健康状態を把握するならば、男女の差もほとんど無い。

また、年齢別に健康状態を比較すると、やはり、年齢が高くなるにつれて、病気のある人の割合が増加してくるが、その程度は小さい。以上のように、本研究の対象とする高齢者は、肉

表3. 目の状態 上段：実数(人) 下段：割合(%)

		メガネなし	メガネをかければ読める	メガネをかけても字は読めない	計
全体		72 12.8	474 84.2	17 3.0	563 100.0
性	男	23 14.3	135 83.9	3 1.9	161 100.0
	女	49 12.3	335 84.2	14 3.5	398 100.0
年齢	60～64歳	8 13.3	51 86.0	1 1.7	60 100.0
	65～69歳	15 14.6	88 86.4	0 0	103 100.0
	70～74歳	13 8.7	133 89.3	3 2.0	149 100.0
	75～79歳	20 14.5	111 80.4	7 5.1	138 100.0
	80歳～	16 14.5	88 80.0	6 5.5	110 100.0
健康状態	健康である	44 16.2	223 82.0	5 1.8	272 100.0
	病気がち	18 8.5	189 89.1	5 2.4	212 100.0
	病気がち	7 12.7	45 81.8	3 5.5	55 100.0
	病気で寝ている	3 17.6	10 58.8	4 23.5	17 100.0
	毎日している	14 14.7	79 83.2	2 2.1	95 100.0
運動	時々する	15 9.3	145 90.1	1 0.6	161 100.0
	ほとんどしない	41 13.7	240 81.4	14 4.7	295 100.0

体的には健康な人が多い集団である。全体の5割が健康、9割が病気がない状態である。

### 2) 目の状態

メガネなしで字の読める者は、全体の12.8%、「メガネをかければ読める」は、84.2%である。両者を合わせれば、ほとんどの高齢者が読むことのできる目の状態にあることがわかる。男女の差も、ほとんどみとめられない。年齢別では、高齢になるほど、「字は読めない」が増加する。しかし、80歳以上の高齢者でも、14.5%の者がメガネなしで読め、さらに、メガネをかける者を加えれば、95%の者が字が読める状態にある。健康状態別では、健康状態が悪くなる程、「字は読めない」が増加している。しかし、「病気で寝ている」を除けば、その差はあまり大きくはない。日常的な運動習慣も、目の状態とはあまり関係していない。

### 3) 歯の状態

表4. 歯の状態  
上段：実数(人)  
下段：割合(%)

		全部 自分の歯	一部 自分の歯	自分の歯は 全くない	計
全 体		77 13.8	293 52.5	188 33.7	558 100.0
性	男	27 16.8	86 53.4	48 29.8	161 100.0
	女	48 12.2	206 52.4	139 35.4	393 100.0
年 齢	60~64歳	18 30.5	37 62.7	4 6.8	59 100.0
	65~69歳	18 17.6	66 63.7	19 18.6	102 100.0
	70~74歳	18 12.5	84 58.3	42 29.2	144 100.0
	75~79歳	14 9.9	69 70.7	58 41.1	141 100.0
	80歳~	8 7.3	37 33.9	64 58.7	109 100.0
健 康 状 態	健康である	34 12.6	158 58.5	78 28.9	270 100.0
	病気がない	34 16.3	98 47.1	76 36.6	208 100.0
	病気がち	5 9.1	26 47.3	24 43.6	55 100.0
	病気で寝ている	2 11.1	8 44.4	8 44.4	18 100.0

全部自分の歯の者は、全体の13.8%、一部自分の歯の者は、52.5%を占め、全く自分の歯のない者は、33.7%である。性別では、男性の方

が女性より、やや歯の状態が良い。歯の状態は、年齢に大きく依存している。60歳をすぎると、自分の歯の割合は急激に減少し、「自分の歯は全くない」が急増している。健康状態別では、健康状態が悪くなるほど、歯の状態も悪くなっているといえる。

## 2. 食生活

### 1) 食事の状況

毎日の食事の状況は約80%の者が「おいしく食べられる」と答えた。性別でみると男性の方が「おいしい」と感じている者が多く、女性では「何とか食べる」が男性より多い。年齢別では高齢になる程「おいしく食べられる」がわずかず減少し「何とか食べる」が増え、80歳以上では約1/4の者が「何とか食べる」という状態である。健康状態別では、健康な者のほとんどがおいしく食べており、健康状態が悪くなる程「おいしく食べられる」が極端に減少している。このことから食事のおいしさは健康状態

表5. 食事の状況  
上段：実数(人)  
下段：割合(%)

		おいしく 食べられる	何とか 食べる	食べるのに 骨がおれる	計
全 体		447 80.0	99 17.7	13 2.3	559 100.0
性	男	138 85.2	19 11.7	5 3.1	162 100.0
	女	305 77.6	80 20.4	8 2.0	393 100.0
年 齢	60~64歳	51 85.0	9 15.0	0 0	60 100.0
	65~69歳	88 86.3	11 10.8	3 2.9	102 100.0
	70~74歳	119 82.1	24 16.5	2 1.4	145 100.0
	75~79歳	108 77.1	26 18.6	6 4.3	140 100.0
	80歳~	78 71.6	29 26.6	2 1.8	109 100.0
健 康 状 態	健康である	242 89.6	26 9.6	2 0.8	270 100.0
	病気がない	154 73.0	54 25.6	3 1.4	211 100.0
	病気がち	37 68.5	14 25.9	3 5.6	54 100.0
	病気で寝ている	9 53.0	5 29.4	3 17.6	17 100.0

に大きく左右されるものであるといえる。

## 2) 外食の頻度

外食をよくする者は7.8%と少なく、「時々する」「ほとんどしない」がほぼ同数である。性別でみると男性の方が外食をよくする傾向にあり、年齢別では高齢になる程頻度が少なくなっている。食生活全体では外食の伸びがめざましく、総務庁の家計調査によると、若年世帯においては最近外食の比率が増加しているものの、高年世帯では全般に外食の比率が低いことが認められている。<sup>6)</sup>本調査においても高齢になる程「ほとんどしない」が多くなり、80歳以上では67.6%が「ほとんどしない」であり、「時々する」も80歳未満に比べると著しく少ない。

健康状態別では、健康である者の半数以上が

表6. 外食の頻度 上段：実数(人) 下段：割合(%)

		よくする	時々する	ほとんど しない	計
全 体		44 7.8	260 46.3	258 45.9	562 100.0
性	男	20 12.4	75 46.6	66 41.0	161 100.0
	女	24 6.0	184 46.4	189 47.6	397 100.0
年 齢	60~64歳	11 18.3	35 58.3	14 23.3	60 100.0
	65~69歳	13 12.6	56 54.4	34 33.0	103 100.0
	70~74歳	7 4.7	72 48.3	70 47.0	149 100.0
	75~79歳	6 4.3	68 48.9	65 46.8	139 100.0
	80歳~	6 5.6	29 26.9	73 67.6	108 100.0
	健 康 状 態	健康である	21 7.8	144 52.9	107 39.3
病気がち		2 3.6	24 43.7	29 52.7	55 100.0
病気がち		0 0	2 11.8	15 88.2	17 100.0
病気で寝ている		0 0	2 11.8	15 88.2	17 100.0
運 動	毎日している	14 14.8	50 52.6	31 32.6	95 100.0
	時々する	19 11.7	96 59.3	47 29.0	162 100.0
	ほとんどしない	10 3.4	108 37.0	174 59.6	292 100.0

「時々する」であり、病気がちな者の半数以上が「ほとんどしない」である。病気で寝ている者の大部分が「ほとんどしない」であり、外食の頻度は健康状態との関連が大きい。また、運動をする頻度と外食の頻度との関連もみられ、ほとんど運動をしない者は外食も「ほとんどしない」が著しく多い。

## 3) 外食をほとんどしない者の理由

外食をほとんどしない者は全体の45.9%であるが、その理由は「機会がない」と半数以上の者が答えている。高齢者の大半は、外食をしないことに特別の理由がある訳ではなく、外出そのものの機会が少ないのではないかと考えられる。次いで「食べたいものがない」が20~30%ある。「量が多い」「値段が高い」「店がわからない」も10%前後ある。外食店の数は多くなり、若者にとっては外食しやすい状況にあるが、高齢者にとっては嗜好が合わなかったり、分量が多すぎたり、どんな店に入ればよいかわからな

表7. 外食をしない理由(複数回答) 上段：実数(人) 下段：割合(%)

		機会が ない	食べたい ものがない	店がわか らない	値段が 高い	量が多 い
全 体 n=258		139 53.9	74 28.7	17 6.6	23 8.9	26 10.1
性	男 n=66	31 47.0	20 30.3	5 7.6	8 12.1	5 7.6
	女 n=189	106 56.1	53 28.0	12 6.3	15 7.9	21 11.1
年 齢	60~64歳 n=14	9 64.3	2 14.3	0 0	4 28.6	1 7.1
	65~69歳 n=34	19 55.9	9 26.5	3 8.8	1 2.9	1 2.9
	70~74歳 n=70	39 55.7	22 31.4	3 4.3	5 7.1	6 8.6
	75~79歳 n=65	33 50.8	17 26.2	7 10.8	8 12.3	9 13.8
	80歳~ n=73	38 52.1	24 32.9	4 5.5	5 6.8	9 12.3
	健康である n=107	58 54.2	39 36.4	8 7.5	7 6.5	8 7.5
健 康 状 態	病気がち n=103	61 59.2	28 27.2	7 6.8	11 10.7	9 8.7
	病気がち n=29	13 44.8	6 20.7	1 3.4	5 17.2	8 27.6
	寝ている n=15	4 26.7	1 6.7	1 6.7	0 0	1 6.7

注1. n：外食をほとんどしないと答えた数

注2. nをもとに割合を算出した

い等、気軽には外食ができない現状にある。

スウェーデンには老人たちが割引料金で安く食べられるレストランが町のあちこちにあり、顔なじみと話しながら安くて高齢者への配慮もある食事が手軽に摂れるようになっている。<sup>7)</sup> 日本でも医療を外食に取り入れている事例<sup>8)</sup>も報じられてはいるものの、北欧のような福祉政策はまだ不十分である。食生活の変化に伴い、高齢者の外食の機会も今後増加するものと思われるので、外食産業における高齢者への配慮が望まれる。

#### 4) 外食で利用する店

外食する時によく利用する店は、和食処、うどん・そば屋が圧倒的に多く、次いで寿司屋、

喫茶店の順である。農林水産省の外食の動向調査(20代以上)によると利用した店の1位が中華料理店、2位が市街地のレストランであった。これを年代別にみると20~40代の1位は中華料理であるが、50代以上の1位は日本料理であった。<sup>9)</sup> 本調査において中華料理は6位であり、年齢別にみると60~64歳では23.3%(5位)、70~74歳では10.7%(6位)、80歳以上では3.6%(6位)と高齢になる程、中華料理は好まれな傾向がみられる。

性別でみると、よく利用する店については差がないが、西洋料理店、居酒屋は男性に多く、またファミリーレストランは女性に多く利用されている。

表8. 外食で利用する店(複数回答)

上段:実数(人)  
下段:割合(%)

	うどん・ そば屋	寿司屋	中華 料理店	ファミリー レストラン	和食処	喫茶店	西洋 料理店	居酒屋	その他	
全 体 n=567	305 53.8	183 32.3	66 11.6	69 12.2	317 55.9	139 24.5	17 3.0	10 1.8	5 0.9	
性	男 n=161	91 55.2	52 31.5	18 10.9	12 7.3	88 53.3	45 27.3	9 5.5	8 4.8	2 1.2
	女 n=397	214 53.6	131 32.8	48 12.0	57 14.3	227 56.9	94 23.6	7 1.8	2 0.5	3 0.8
年 齢	60~64歳 n=60	40 66.7	27 45.0	14 23.3	8 13.3	36 60.0	20 33.3	6 10.3	2 3.3	2 3.3
	65~69歳 n=103	53 51.5	41 39.8	15 14.6	17 16.5	62 60.2	26 25.2	6 5.8	3 2.9	1 1.0
	70~74歳 n=149	80 53.7	36 24.2	16 10.7	19 12.8	82 55.0	36 24.2	1 0.7	1 0.7	1 0.7
	75~79歳 n=142	75 52.8	50 35.2	16 11.3	17 12.0	77 54.2	45 31.7	4 2.8	3 2.1	1 0.7
	80歳~ n=111	56 50.5	29 26.1	4 3.6	8 7.2	58 52.3	11 9.9	0 0	1 0.9	0 0
健 康 状 態	健康である n=272	151 55.5	91 33.5	32 11.8	33 12.1	154 56.6	74 27.2	8 2.9	3 1.1	1 0.4
	病気はない n=211	119 56.4	71 33.6	31 14.7	23 11.0	117 55.5	55 26.1	4 1.9	6 2.8	4 1.9
	病気がち n=55	29 52.7	15 27.3	3 5.5	10 18.2	34 61.8	9 16.4	4 7.3	1 1.8	0 0
	寝ている n=17	2 11.8	3 17.6	0 0	2 11.8	6 35.2	0 0	0 0	0 0	0 0
運 動	毎日している n=95	53 55.8	35 36.8	18 18.9	9 9.5	55 57.9	30 31.6	2 2.1	0 0	1 1.1
	時々する n=162	99 61.1	65 40.1	26 16.0	27 16.7	102 63.0	46 28.4	9 5.6	3 1.9	1 0.6
	ほとんどしない n=292	147 50.3	78 26.7	22 7.5	33 11.3	152 52.1	55 18.8	6 2.1	7 2.4	2 0.7

注1. n=全体の数

注2. nをもとに割合を算出した

健康状態別では、健康な者から病気がちな者までの差はほとんどみられない。病気で寝ている者は外食をほとんどしないが、時々する時には和食処を利用する者が多い。

日常の運動習慣別では、いずれも和食処、うどん・そば屋、すし屋の利用が多い。その中でも運動を毎日あるいは時々している者は喫茶店、中華料理店の利用が多いのが特徴といえる。

### 3. 運動・仕事・活動

#### 1) 日常の運動状況

高齢者の46.3%が運動やスポーツをしておりなかでも17.1%の者は、毎日している。「ほとんどしない」のは53.7%である。

表9 日常の運動状況 上段：実数(人) 下段：割合(%)

		毎日している	時々する	ほとんどしない	計
全体		95 17.1	162 29.2	298 53.7	555 100.0
性	男	40 25.2	46 28.9	73 45.9	159 100.0
	女	55 14.0	115 29.4	222 56.6	392 100.0
年齢	60～64歳	6 10.2	30 50.8	23 39.0	59 100.0
	65～69歳	13 12.9	33 32.7	55 54.5	101 100.0
	70～74歳	26 18.1	36 25.0	84 58.3	144 100.0
	75～79歳	28 20.2	37 26.6	74 53.2	139 100.0
	80歳～	22 20.2	28 25.7	59 54.1	109 100.0
健康状態	健康である	54 18.2	93 31.4	149 56.3	296 100.0
	病気はない	34 16.1	55 26.0	122 57.8	211 100.0
	病気がち	6 10.9	11 20.0	38 69.1	55 100.0
	病気で寝ている	1 6.3	3 18.8	12 75.0	16 100.0

性別による違いは、毎日しているのは男性が多く、ほとんどしないのは女性のほうが多い。

年齢別では60～64歳で約4割、65歳以上になると各階級とも半数以上が日常、運動をほとんどしていない。

健康状態と日常の運動の間には、関連がみられる。健康状態の良いグループが、やはり運動

やスポーツを行っている。他の調査<sup>10)</sup>でも健康状態の良いグループは身体を動かし鍛える健康法を取り入れている。

#### 2) 運動・スポーツの種類

高齢者の約4割が日常の運動として散歩をしており、10人に1人ほどがゲートボールをしている。散歩、ゲートボール以外の運動・スポーツはあまり行われていない。

散歩は男性の48.4%、女性の42.5%がしており年齢別でも各階級それぞれ約4割、80歳以上では半数以上がしている。健康状態別でも「健康である」「病気はない」「病気がち」の4割以上「寝ている」者でも約3割が行っている。日常の運動別でも「時々する」では6割「ほとん

表10. 運動・スポーツの種類(複数回答) 上段：実数(人) 下段：割合(%)

		ジョギング	散歩	ゲートボール	ゴルフ	ラジオ体操
全体 n=567		5 0.9	241 42.5	68 12.0	7 1.2	27 4.8
性	男 n=159	3 1.9	77 48.4	22 13.8	6 3.8	7 4.4
	女 n=392	2 0.5	162 42.5	46 11.7	1 0.3	20 5.1
年齢	60～64歳 n=60	3 5.0	24 40.0	7 11.7	4 6.7	2 3.3
	65～69歳 n=103	1 1.0	40 38.8	8 7.8	2 1.9	8 7.8
	70～74歳 n=149	1 0.7	59 39.6	18 12.1	0 0	9 6.0
	75～79歳 n=142	0 0.0	60 42.3	18 12.7	1 0.7	4 2.8
	80歳～ n=111	5 4.5	57 51.4	17 15.3	0 0	4 3.6
健康状態	健康である n=274	3 1.1	120 43.8	40 14.6	5 1.8	14 5.1
	病気はない n=214	2 0.9	91 42.5	24 11.2	2 0.9	10 4.7
	病気がち n=55	0 0	22 40.0	4 7.3	0 0	1 1.8
	寝ている n=18	0 0	6 33.3	0 0	0 0	1 5.6
	毎日している n=95	5 5.3	53 55.8	25 26.3	1 1.1	8 8.4
運動	時々する n=162	0 0	99 61.1	38 23.5	6 3.7	16 9.9
	ほとんどしない n=298	0 0	84 28.2	5 1.7	0 0	3 1.0

注1. n=全体の数

注2. nをもとに割合を算出した (表10～13も同様)

どしない」でも3割弱がしている。これらのことから散歩は男女、年齢、健康状態、日常の運動の程度にかかわらず、高齢者一般の日常の運動として非常に大きな位置をしめているといえる。厚生省が行った運動の実施状況調査<sup>11)</sup> (15歳以上の者を対象)においても実施している運動のトップは歩行・散歩であった。成人病と運動についての実験結果からも健康のためには軽い運動がよいのではないかといわれ最近ジョギングに代わってウォーキングが盛んになっている。<sup>12)</sup>

ゲートボールも男女、各年齢階級それぞれ11~15%の者が行っているが、散歩に比べ健康状態による制約がみられる。日常の運動を「ほとんどしない」者は当然の事ながらほとんどゲ-

トボールをしない。したがってゲートボールは年齢とは関係なく健康状態のよい、また日常、運動をよくしている高齢者によって行われるスポーツであるといえる。

### 3) 家庭での仕事

家庭でよくおこなわれているものは草花の手入れ、洗濯、掃除である。あまりおこなわれていないのは修理・大工仕事・障子張り・ペンキ塗りである。

男性がよく行っているものは草花の手入れ(58.8%)、農作業(45.5%)。一方、女性は洗濯(69.2%)、掃除(62.2%)、炊事(59.4%)、草花の手入れ(56.6%)、裁縫(49.6%)、食料品・日用品の買物(40.9%)を多く行っている。やはり、家庭内での仕事はもっぱら女性によ

表11. 家庭での仕事 (複数回答)

上段:実数(人)  
下段:割合(%)

		炊事	買物	掃除	草花の手入れ	洗濯	修理 大工仕事	障子はり ペンキ塗り	農作業	裁縫	その他
全 体	n=567	246	183	273	325	289	47	57	236	203	22
		43.4	2.3	48.1	57.3	51.0	8.3	10.1	41.6	35.8	3.9
性	男 n=165	7	20	22	97	11	37	21	75	4	10
		4.2	12.1	13.3	58.8	6.7	22.4	12.7	45.5	2.4	6.1
	女 n=399	237	163	248	226	276	9	35	159	198	12
		59.4	40.9	62.2	56.6	69.2	2.3	8.8	39.8	49.6	3.0
年 齢	60~64歳 n=60	30	29	36	42	33	13	13	23	27	3
		50.0	48.3	60.0	70.0	55.0	21.7	21.7	38.3	45.0	5.0
	65~69歳 n=103	61	44	58	54	63	9	11	43	40	1
		59.2	42.7	56.3	52.4	61.2	8.7	10.7	41.7	38.8	1.0
	70~74歳 n=149	72	53	84	88	90	12	18	72	60	4
	48.3	35.6	56.4	59.1	60.4	8.1	12.1	48.3	40.3	2.7	
健 康 状 態	75~79歳 n=142	50	35	60	86	64	20	10	58	46	8
		35.2	24.6	42.3	60.6	45.1	14.1	7.0	40.8	32.4	5.6
	80歳~ n=111	32	21	33	54	38	9	4	39	29	6
	28.8	18.9	29.7	48.6	34.2	8.1	3.6	35.1	26.1	5.4	
健 康 状 態	健康である n=274	117	88	131	165	137	32	28	127	98	11
		42.7	32.1	47.8	60.2	50.0	11.7	10.2	46.4	35.8	4.0
	病気はない n=214	107	79	114	123	124	11	23	93	85	6
		50.0	36.9	53.3	57.5	57.9	5.1	10.7	43.5	39.7	2.8
健 康 状 態	病気がち n=55	19	14	25	30	27	2	5	13	16	4
		34.5	25.5	45.5	54.5	49.1	3.6	9.1	23.6	29.1	7.3
	寝ている n=18	1	1	0	3	0	0	0	1	2	0
	5.6	5.6	0	16.7	0	0	0	5.6	11.1	0	
運 動	毎日している n=95	33	26	35	68	37	12	12	53	29	4
		34.7	27.4	36.8	71.6	38.9	12.6	12.6	55.8	30.5	4.2
	時々する n=162	76	56	93	98	88	14	14	61	65	7
	46.9	34.6	57.4	60.5	54.3	8.6	8.6	37.7	40.1	4.3	
	ほとんどしない n=298	133	97	140	153	159	18	27	116	105	11
		44.6	32.6	47.0	51.3	53.4	6.0	9.1	38.9	35.2	3.7



てなされている。

加齢と共に家事への参加度は減っていく。しかし、80歳以上でも34.2%、病気がちの者でも49.1%が洗濯を自分でする。これは下着の洗濯を他の人に頼むのに恥らいなどの抵抗があるためと思われる。

草花の手入れ、および農作業は男女、年齢に関係なく、それぞれ半数近くが日常よく行っている。農作業は健康状態では「健康である」「病気はない」者によって、年齢階級では79歳までの者によくなされている。一方、草花の手入れは80歳以上でも48.6%、「病気がち」の者でも54.5%がよく行っているなど農作業との違いがみられる。

#### 4) 家族・外部との接触

高齢者のコミュニケーションとしては「家族との会話」が最も多く、家族の中で生活を楽しんでいる者が多い。次いで「隣人との会話」が多く、男性43.0%、女性72.2%と性差はあるものの地域との交わりも、かなり積極的になされている。旅行は約3割の者がしており、映画・観劇やウィンドショッピングはあまりされていない。

年齢別にみると65～69歳は「家族との会話」「隣人との会話」の割合が最も少なく、その一方「ウィンドショッピング」「観劇・映画」の割合が最も多い。70～74歳は「家族との会話」「隣人との会話」の割合が最も多く、さらに年齢が高くなるにつれ家族、外部とも接触の割合は減少していく傾向がみられる。

健康状態との関連でみると「病気がち」は「健康である」「病気はない」にくらべ隣人との会話、外出の機会が減る傾向がみられる。しかし家族との会話が増えている。「寝ている」は「病気がち」よりさらに隣人との会話、外部との接触の機会が減り、しかも家族との会話も「病気がち」の約半分になる。

日常の運動状況との関連でみると運動をよくしている者ほど家族・隣人との会話が多い。特に外出の機会は運動を「ほとんどしない」は「毎日している」「時々する」にくらべ約1/2に低下している。

表12. 家族・外部との接触(複数回答) 上段:実数(人) 下段:割合(%)

		家族との会話	隣人との会話	ウィンドショッピング	観劇映画	旅行
全体 n=567		398 70.2	360 63.5	92 16.2	30 5.3	184 32.5
性	男 n=165	111 67.3	71 43.0	21 12.7	7 4.2	64 38.8
	女 n=399	286 71.7	288 72.2	71 17.8	23 5.8	120 30.1
年齢	60～64歳 n=60	45 75.0	37 61.7	10 16.7	3 5.0	27 45.0
	65～69歳 n=103	63 61.2	52 50.5	24 23.3	13 12.6	40 38.8
	70～74歳 n=149	115 77.2	111 74.5	27 18.1	6 4.0	49 32.9
	75～79歳 n=142	107 75.4	94 66.2	20 14.1	5 3.5	44 31.0
	80歳～ n=111	68 61.3	64 57.7	10 9.0	3 2.7	24 21.6
健康状態	健康である n=274	194 70.8	176 64.2	48 17.5	17 6.2	118 43.1
	病気はない n=214	148 69.2	147 68.7	35 16.4	11 5.1	55 25.7
	病気がち n=55	44 80.0	28 50.9	8 14.5	2 3.6	10 18.2
	寝ている n=18	8 44.4	4 22.2	0 0	0 0	1 5.6
運動	毎日している n=95	70 73.8	66 69.5	20 21.1	7 7.4	47 49.5
	時々する n=162	116 71.6	110 67.9	36 22.2	13 8.0	64 39.5
	ほとんどしない n=298	203 68.1	177 59.7	33 11.1	8 2.7	66 22.1

#### 5) グループ活動への参加状況

老人クラブへの参加が42.5%と圧倒的に多いが、参加なしの者も35.4%と高い割合である。参加している活動で老人クラブに次いで多いのが町内会役員などの地域の奉仕活動である。17.6%と低率ではあるが、地域の重鎮となり貢献しているものと思われる。社会的な集まりや政治活動等への参加は少ない。

老人クラブへの参加は男女とも多く、高齢になるにつれて参加する者の割合が増えていく特徴がみられる。健康状態でみると「健康である」「病気はない」のそれぞれ約45%が参加している。日常の運動では「毎日している」者では57.9%、「ほとんどしない」者でも37.2%が参加している。これらのことより健康状態によっ

表13. グループ活動への参加状況（複数回答）

上段：人数(人)  
下段：割合(%)

		政治活動	宗教活動	スポーツ	趣味	老人クラブ	地域での活動	学習活動	社会的な集まり	参加なし
全 体 n = 567		13 2.3	56 9.9	34 6.0	67 11.8	241 42.5	100 17.6	35 6.2	20 3.5	201 35.4
性	男 n = 165	9 5.5	13 7.9	12 7.3	8 4.8	58 35.1	36 21.8	8 4.8	4 2.4	66 40.0
	女 n = 399	4 1.0	42 10.5	22 5.5	59 14.8	181 45.4	64 16.0	27 6.8	16 4.0	133 33.3
年 齢	60～64歳 n = 60	2 3.3	4 6.7	34 56.7	8 13.3	10 16.7	11 18.3	3 5.0	1 1.7	26 43.3
	65～69歳 n = 103	4 3.9	11 1.1	5 4.9	17 16.5	34 33.0	26 25.2	10 9.7	0 0	35 34.0
	70～74歳 n = 149	3 2.0	21 14.1	9 6.0	21 14.1	69 46.3	29 19.5	8 5.4	7 4.7	50 33.6
	75～79歳 n = 142	2 1.4	11 7.7	9 6.3	14 9.9	68 47.9	24 16.9	7 4.9	6 4.2	51 35.9
	80歳～ n = 111	2 1.8	9 8.1	5 4.5	7 6.3	59 53.2	10 9.0	6 5.4	5 4.5	38 34.2
健 康 状 態	健康である n = 274	8 2.9	26 9.5	22 8.0	42 15.3	121 44.2	55 20.1	18 6.6	11 4.0	76 27.7
	病気はない n = 214	4 1.9	22 10.3	11 5.1	24 11.2	98 45.8	38 17.8	15 7.0	8 3.7	79 36.9
	病気がち n = 55	1 1.8	6 10.9	1 1.8	1 1.8	16 29.1	7 12.7	1 1.8	0 0	28 50.9
	寝ている n = 18	0 0	2 11.1	0 0	0 0	3 16.7	0 0	0 0	0 0	13 72.2
	毎日している n = 95	5 5.3	13 13.7	12 12.6	16 16.8	55 57.9	26 27.4	9 9.5	3 3.2	21 22.1
運 動	時々する n = 162	3 1.9	15 9.3	22 13.6	22 13.6	67 41.4	32 19.8	14 8.6	7 4.3	50 30.9
	ほとんどしない n = 298	4 1.3	28 9.4	0 0	26 8.7	111 37.2	41 13.8	11 3.7	9 3.0	127 42.6

て参加が左右されるが、老人クラブは多くの高齢者の活動の場として重要な位置をしめるものといえよう。

年齢別にみると「スポーツ」は60～64歳、「手芸・文芸・芸能などの趣味のつどい」「地域の奉仕活動」「教養講座など学習活動」は65～69歳、「宗教活動」は70～74歳が、最も参加率が高い。また「老人クラブ」のように高齢になるほど参加の割合が増えていく活動もある。活動の内容により参加しやすい年齢に違いがあるといえよう。

何にも参加していない者の傾向としては性別、年齢別による差はほとんどみられない。日常の運動の程度でみると、運動をしなくなるにつれて、「参加なし」が増える傾向にある。健康状

態との関連では、健康状態が悪くなるほど「参加なし」の割合が急激に増加する。以上のことから健康、体力の状態と高齢者の学習、文化活動への参加とは関連があるといえよう。

#### IV. まとめ

高齢者（60歳以上）を対象にアンケート調査を行い、その日常生活の実態を健康、食生活、運動・仕事・活動について調べた。その結果は以下の様に要約される。

##### 1) 健康

調査対象者のほぼ半数が健康であり、病気のある者は全体の13%である。目の状態は、メガネをかける者も含めて、全体の84%の者が字が

読める状態である。歯の状態は、年齢によって大きく変わっている。健康状態や目の状態は、歯のように、年齢に大きく依存していない。

## 2) 食生活

全体の約80%の者が、おいしく食べられるが、健康状態が悪化すると、おいしく食べられる者の割合は急減する。外食をよくする者は少ないが、時々する者も合わせれば、約半数の者が外食をする。また、外食の頻度と健康状態、日常の運動習慣とは、強い関係をもっている。外食をしない理由は、その機会がないからである。

## 3) 運動・仕事・活動

全体の約半数が、何らかの運動をしている。その割合は、高齢になってもあまり低下しない。運動のうちでは、散歩が多く、ついでゲートボールである。特に散歩は、性別、年齢、健康状態、日常の運動の程度にかかわらず、高齢者の運動の主要なものとなっている。日常行っている仕事は、草花の手入れ、農作業、洗濯、掃除である。草花の手入れ、農作業は男女の差があまりないが、他の仕事は、男女によって、行われている割合が非常に大きく異なっている。

家族や隣人と会話をよくする者は多く、家庭内、近隣でのコミュニケーションは、よくなされている。社会的な活動では、老人クラブが最も高い参加割合である。参加度は、健康状態や日常の運動の程度に依存する。健康な者、運動をよくする者達は、社会的活動への参加も積極的である。

以上のように、本研究での調査によって、高齢者の日常生活の実態が明らかにされた。高齢者が、激しく変化する社会に対して、どのように対応できるかを、日常生活の状況との関連から探る研究が、次の課題となるであろう。

## 参考文献

- 1) 下東艶子他『高齢者の生活問題』家政教育社、1984年
- 2) 内閣総理大臣官房老人対策室『老人の生活と意識』1982年
- 3) 経済企画庁総合計画局『活力ある高齢化社会を目指して』1985年
- 4) 科学技術庁資源調査会『健やかな新高齢期』1985年
- 5) 古田義伯、永谷照男、岐阜大学教育学部研究報告(自然科学), 14巻, 86頁, 1990年
- 6) 日本栄養士会、栄養指導研究所、栄養・食生活情報, 第4巻4号, 1990年
- 7) 村上紀子『男子七十にして厨房に立つ』朝日新聞社, 1988年
- 8) 松浦龍雄, 食糧栄養調査会『食料・栄養・健康』医師薬出版, 1987年
- 9) 日本栄養士会、栄養指導研究所、栄養・食生活情報, 第1号, 1987年
- 10) 九州家政学総合研究会『高齢化社会と家庭生活』九州大学出版会, 1987年
- 11) 厚生省保健医療局健康増進栄養課、栄養日本, 第32巻2号, 1989年
- 12) 家森幸男, 岩根久夫『すこやかな長寿への道』保健同人社, 1989年