

# 自立した独居後期女性高齢者におけるADL (日常生活動作) と食生活の事例研究

熊澤 幸子・藤原 千晶  
土屋 友美・戸谷 誠之

A Study on ADL of an Old Old Woman Living Alone

Sachiko KUMASAWA, Chiaki FUJIWARA,  
Yumi TSUCHIYA and Masayuki TOTANI

Old women may have to live alone nowadays because of various factors such as general longevity and husband's earlier death. When living alone, for the sake of their health they must eat various kinds of food. This study examined a healthy woman whose diet was as varied as young people. She consumed both animal and vegetable protein together with fruit, which gave her a sufficient mineral and vitamin intake. In order for an old woman to live alone it is thought that in addition to good health and good diet she must be without any great anxiety, have a strong independent spirit, sufficient human relationships and activities commensurate with her age.

*Key words:* live alone (独居), old old woman (後期女性高齢者), ADL (日常生活活動度), diet (食生活)

## I. はじめに

我が国の平均寿命は、女性が85.23歳に対して、男性は78.32歳である<sup>1)</sup>。核家族化が進展した現在では、老後、女性が独居にならざるを得ない状況である。このような女性高齢者のうち、後期高齢者は、どのように日常生活を送り、体力や精神力を維持しているのだろうか。特に元気で生き生きとした日々を送っている独居後期高齢者の事例研究を積み重ねて、そのような高齢者の successful aging として、生活機能の自立と行為の健全性、自分の生活への質への確信、居住環境(人的・社会的および物的環境)、主観的幸福感が指摘されている<sup>2)</sup>。これらを満たす基本的な条件を探ることがこの研究の目的である。このような事例について検討すべき問題点を、successful aging の観点からみた。

以下のことを検討する。

### (1) 自立して独居を可能ならしめている理由は何か

特に以下の4点について検討する。

- ① 健康(肉体的, 精神的, 自立心, 生き甲斐)
- ② 経済状態
- ③ 家族の支援
- ④ 地域の支援

### (2) ADL(日常生活動作, activity of daily living) について

心身の健康, 現状の体力を維持することが援助なしに可能か。障害はどこにどの程度あるのか。自分の身の回りのことは自分でできるか。

### (3) 食生活について

食事は自分で作れるか。それによって栄養はどの程度摂取できているか。心身の健康とADLを維持して独居を可能ならしめるだけの栄養を摂取しているのか。

この後期高齢者の問題点の解明に参与観察法を用いた。後期高齢者は、健康面での不安があり、人間関係も縮小している。肉体的・精神的な衰え、日常生活の不自由、孤立感、自尊心や生き甲斐の喪失、経済的な負担が重い等の状態にあるであろう。元気な後期高齢者は、このような事態をどのように受け入れ適応して生きているのであろうか。このような問題点の解明には参与観察法が最も適していると考えられる(3, 4, 5, 6)。

上記の項目について、93歳の自立した生活を営んでいる独居後期女性高齢者の事例を参与観察法を用いて調査したので報告する。

## II. 事 例

女性(93歳)で、53歳の時に2歳年上の夫と死別。旧制女学校を卒業後結婚。現在も小原流生け花教室をもち、54年間教えている。子どもは男1人(広島県に在住)。現在子どもと別居、島根県に独居在住。時々SOSを発信しながらも、同年齢の人と比較して健康にも恵まれている。趣味として、短歌、ちぎり絵などを行い、人との交際範囲が広く料理をするのが大変好きである。

### (1) 日常生活の状態

#### ① 衣生活

家の中でのスタイルは、シャツにスカート。スカートなど夏は綿、冬はポリエステルはやわらかい素材を着用、ウエストはゴムか紐の動きやすいものとなっている。土地柄寒いところでもあるので、あたたかい肌着や靴下などで自ら体温を調整している。おしゃれて外見は70歳台にみられる。

#### ② 食生活

口腔の状態は、自歯が上歯は大臼歯1本、下歯は、切歯4本、犬歯2本、小臼歯1本があり、他の歯は

義歯を使用している。朝・昼・夕の食事は自分で作って多種類の食品を食べている。健康のため食事療法の必要はなく、特に栄養面を考慮しているわけではないようだが、なるべくいろいろな食品を食べるようにしている。朝食の時はTVを見ながら食べている。食事を作る時間はメニューにもよるが15~30分くらいである。好きな食べ物は刺身や、茶碗蒸し、野菜の煮物など、ほとんど好き嫌いが無い。1週間の食事内容を表1に示した。1日3食、良質のたんぱく質を摂取しており、バター、チーズ、その他季節の野菜や果物を多量摂取している。1日20種類以上の食品を十分な量摂取している。コーヒーを好んでいる(表1)。

### ③ 住生活

築100年以上、13LDKの木造2階建ての家に住む。生活のほとんどは1階で過ごしている。隣には親戚があり、何かあれば連絡がとれるようになっている。地区自体は島根県の中でも過疎化している静かなところで、何か買い物や病院通い等の移動は全てタクシーを利用。また自分の心安い隣人や友人に頼んでいる。

### (2) 生活時間

#### ① 1日の生活時間と活動

朝は7時に起床。自ら朝食を作り、それを食べる。時には隣の親戚にも作って配っている。午前中のうちに近所の友人が来訪することが多い。訪ねてくる人には自分でコーヒーを淹れて出す。

昼食、昼寝、夕食の間に趣味の時間を設ける。夕食後はTVを見て(主に教養・クイズ番組)過ごす。クイズ番組や対談番組を見てはメモをとり、翌日の「コーヒータイム」の話題づくりの一環として見ている。それに合わせて入浴も済ませる。その後洗濯をする。ちなみに洗濯機は風呂の残り湯を揚水する最新式のものである。新しい家電が大好きなものの高齢者の特徴である。夜は10時~11時頃就寝。床に就くときに毎晩、百人一首を暗唱する(図1)。

#### ② 1ヵ月の活動

\*第1木曜日に、生け花勉強会に行く。

\*第2日曜日に、ちぎり絵教室に行く。

表1 1週間の食事内容

曜日	朝食	昼食	夕食
日	菓子パン (半分) 苺, いよかん 牛乳, ヨーグルト	ご飯 魚の煮付け 煮しめ 梅干しの煮物	ご飯 魚の煮付け 佃煮, 煮しめ 梅入り大根おろし
月	菓子パン (半分) 苺, りんご 牛乳, ヨーグルト	ご飯 コロッケ 卵豆腐, 漬け物 蒟のとうみそ	カレーライス 大根おろし, ほうれん草 ラッキョウ 紅ショウガ
火	食パン (六枚切り) チーズ, りんご, 苺 牛乳, ヤクルト	カレーライス 煮しめ わかめ (人参, 椎茸) ラッキョウ	ご飯 刺身, ハム サラダ菜, トマト 白和え, 煮物
水	食パン (六枚切り) チーズ, バナナ (1/2), 苺 牛乳, ヤクルト	ご飯 鯛の刺身 みそ汁 (椎茸, 豆腐) 漬け物, 梅干し煮物	ご飯 肉じゃが, サラダ菜 しらす, ソーセージ 椎茸のバター焼き
木	菓子パン サラダ菜 苺, みそ汁 牛乳	うどん 卵, ネギ 肉じゃが ラッキョウ	ご飯 鯛の刺身, 餃子 炒め物 (ピーマン, 椎茸, ソーセージ), 煮物
金	食パン (六枚切り) チーズ, サラダ菜 苺 牛乳, ヨーグルト	ご飯 煮しめ (人参, 椎茸) 長芋 わかめ, いかなぎ	ご飯 鮭のバター炒め かぼちゃの煮物, 漬け物 サラダ (卵, ハム, 玉葱)
土	食パン (六枚切り) チーズ, サラダ菜 苺 ヨーグルト	ご飯, みそ汁 スクランブル卵 おろし大根 漬け物	ご飯 甘エビ, ほうれん草 しじみ汁, 大根おろし 漬け物

時刻	生活行動	時刻	生活行動
0:00	睡眠	12:00	昼食
			テレビ
1:00		13:00	昼寝
2:00		14:00	雑用
3:00		15:00	
4:00		16:00	買い物
5:00		17:00	夕食の準備
6:00		18:00	夕食
			入浴
7:00	起床, 身支度	19:00	NHKテレビ
	NHK教育テレビ (歌壇)		
8:00	朝食	20:00	
	テレビ		
9:00	コーヒータイム	21:00	
10:00	掃除	22:00	
11:00	昼食の準備	23:00	就寝

図1 1日の生活時間

\*第2月曜日に、短歌会に行く。

\*小原流支部研究会に出席(年6回、日曜日開催。勉強会とは異なる)。

\*毎月5日〆切の「山陰アララギ」に間に合うよう短歌を推敲。

### ③ コミュニケーション

電話: 近所にお友だちがいるので電話は頻繁に使用。部屋が幾つもあることもあり、電話の子機を使用。

手紙: 孫達や親戚に小包を頻繁におくる。季節の手紙や絵手紙を知人に出す。

来訪者: 朝訪ねて来る友人以外には、生け花教室の生徒さん(週末)や郵便局の人などがある。

地域への参加: 年に数回老人会に参加。

### ④ 身体状況

身長: 147cm, 体重: 49kg, BMI: 22.7, 自力歩行可能。杖は使用しない。腰は曲がっていない。月に2回近医を受診, 健康管理に注意している。鍼灸に月2回通院。薬は降圧剤, コレステロール・心臓薬を服用, 眠れないときに睡眠薬を服用。血液検査では特に異常は認められていない。難聴ではない。

### ⑤ 趣味など

小原流生け花指導者として54年, 趣味として短歌を40年, ちぎり絵に35年たずさわっている。

## Ⅲ. 生活行動時間の検討

### (1) 1日の生活行動時間についての検討

生活時間調査を行い, その結果を図1に示した。時間調査と行動分類は, NHK国民生活時間調査の方法に従った(7, 8)。本事例の高齢者は規則正しい生活をしている。朝の起床時間, 夜の就寝時間などは体調の悪いとき以外はほぼ一定で, 視聴するテレビ番組も決まっている。自分の楽しみでもあるテレビの時間は「どの番組が自分の教養になるか」「頭の体操になるか」で番組を決めており, それに合わせて食事や入浴をすませるなど, 1日の時間をどう過ごすのかを自分で考えて実行している。

生活行動調査の結果を前述のNHK国民生活時間調査と対比して図2に示した。1週間(3月上旬実

施)の調査から, 主に1日のうちの半分は必需行動に占められており, 1週間のうち約45~56%であることがわかる(図2)。

趣味が多いことなど, 目標があることも特徴の一つのように思う。

短歌に関しては, 自分で広辞苑を引き, メモを取り, 推敲する。

ちぎり絵や絵手紙は仕上げではお世話になった人に礼状として出したりして, 趣味を通してコミュニケーションをはかっている。

仕事(生け花教室)のある金曜・土曜は拘束行動が20~27%となり, それ以外では14%程度である。自由行動は19~40%で, これは体調や気分によって多少は左右されるものとなる。

本職である生け花教室は金曜と土曜に催され, 木曜夜はその花材道具の準備にもおわれる。また, 日曜でもちぎり絵教室に行く日はタクシーでの移動を含めて3時間を要し, 小原流支部研究会に行く日は(年6回)朝から9時間の拘束行動をとられる。これは月1回の勉強会とは異なる。

趣味や仕事のある日を目指して, 自分で全ての計画を立てて過ごしているところに特徴がある。また, 仕事があることから多少なりとも収入があること, 息子による経済面でのバックアップがあること, 近所に自分の分家があることなどの環境面も対象者を支える要因の一つだと思われる。

### (2) 1週間の生活行動時間とNHK全国生活時間調査の女性70歳以上の場合との比較

この93歳の高齢者の行動時間を, NHK全国生活時間調査の女性70歳以上の場合と比較すると, 必需行動時間, 自由行動時間において大きな違いはみられなかった。しかし, 拘束行動時間はNHK調査と比較して少ない。これはNHK調査では, 70歳以上では医療機関への通院時間が大きく現れてくるが, この事例では健康に恵まれ, 通院時間が非常に短いための差である(表2, 図2)。拘束行動時間の多くは, 仕事(趣味)に費やしている。この高齢者は, 健康で若々しいことがよく理解できる。

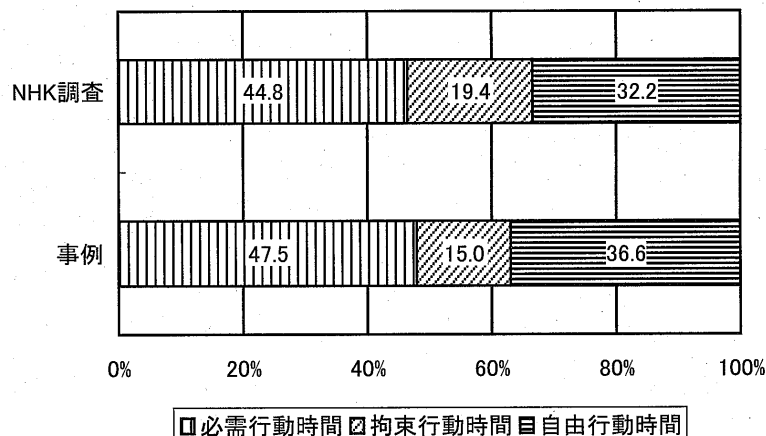


図2 NHK全国調査70歳以上の平日の行動時間との比較

表2 1週間の行動時間の割合 (%)

	必需行動	拘束行動	自由行動
月曜日	45.8	8.3	40.0
火曜日	45.8	17.0	31.2
水曜日	50.0	10.4	35.4
木曜日	50.0	12.5	37.5
金曜日	45.8	27.0	19.0
土曜日	50.0	20.8	22.9
日曜日	50.0	19.0	25.0

#### IV. Successful aging の立場から事例の検討

##### (1) 自立して独居を可能ならしめている

###### 要因について

###### ① 健康 (肉体的, 精神的, 自立心, 生き甲斐)

健康に恵まれ, 今まで大きな病気をしたことはない。精神的に安定しており, 人生を肯定的に受け入れている。明るく自立心が強く, 息子家族とは島根県と広島県とに別居しているが, それを悲観するわけではなく, 明るく息子家族と交際し精神的に強い絆で結ばれている。生け花の先生や趣味が生き甲斐になっていて, 日々を明るく元気に過ごしている。

###### ② 経済

経済的支援は, 息子がしており, 経済的困窮はない。

###### ③ 家族の支援

息子やその家族が優しく接していて, 精神的な支

援を十分に受けている。

###### ④ 地域の支援

隣が親戚であり, 緊急時には面倒をみてもらえる。また生け花の生徒さんや趣味の仲間との交際があり, その人達との親密な交流があり, そのことが大きな心の支援になっている。買い物は近所の方が車でスーパーまで乗せていってくれる。身体的障害は現在まだないため, 日常生活において, 地域の組織だった支援はまだ必要としていない。

###### (2) ADLについて

ADLについて, まだあまり低下はしていない。自分の身の回りのことは自分でできる。しかし今後, 年齢とともに心身の健康, 現状の生活を維持するために組織だった地域の支援が必要になると考えられる。

### (3) 食生活について (表1)

食事は自分で作って食べている。食品数はなるべく多くなるように努力している。食物摂取量は同年齢の人と比較して多いようである。それに見合った行動をしているためと考えられる。それにより心身の健康を維持し、ADLを維持して独居を可能ならしめるだけの栄養を摂取していると考えられる。

1日の必要エネルギーを表1をもとにエネルギー代謝量により計算すると、約1500—1600カロリーが必要であり9, 10), 体重変化はなく、健康を維持しているため、毎日たんぱく質をとり、エネルギーも栄養素のバランスも十分とれていることが生活習慣病が避けられて健康を維持しているものと考えられる。

### V. 考察とまとめ

食生活を検討してみると、食品の嗜好はなく若い人と同じ食品を摂取している。そして食品の種類と摂取量が多いことが特徴である。1週間の食事内容からみて、動物性蛋白質、植物性蛋白質をよく摂取しており、季節の果物や野菜を積極的に摂取していて、ビタミンやミネラルも十分であると考えられる。交際範囲が広く、佃煮その他の食品を多く貰うため、食事の内容が豊富になっていることも一因である。冷凍食品やレトルト食品は使用していない。自ら作って食卓を豊かにすることを生き甲斐の一つにしている。30歳台の孫達と食事をするときにも、若い者達と同じ物を同じ量、食べている。たんぱく質を十分とって、バランスのとれた、十分なエネルギーを摂取していることが、健康維持の秘訣と考えられる11, 12)。この事例の特徴は表1に示したように、食生活が充実していて体力の低下がなく、自立心が強く積極的に生き、地域でのコミュニティを形成していることである。

健康に恵まれ、経済的心配がなく、自立心が強く、趣味をもっていて、それが交際範囲を広げている。そして積極的によく食べて、体力に見合った行動をしている。これがこの後期高齢者を独居可能にしているものと考えられる。Successful aging には少な

くともまず第一に健康であること。そのためには、生活習慣病に罹患しないよう日常の食生活への注意と、病気が悪化しない前に医療機関を受診する健康管理の維持が必要であると思われる。健康に恵まれ独居で自立して生きていても、多くの人々の支援があって初めて可能なことがこの事例からもよく理解される。このような元気で自立している高齢者になるためにも、ニーズに合った多くの支援が必要であると考えられる。

### 文 献

- 1) 厚生労働省: 簡易生命表 2002年 2003年
- 2) 柴田 博: 21世紀の高齢者像 学士会会報 2000-III No.828 2000年7月 学士会 pp.62-66
- 3) 小林康夫・船曳建夫編: 知の技法 東京大学出版会 1994年 pp.5-10
- 4) 佐藤郁哉: フィールドワークの技法 新曜社 2002年
- 5) クラウス・クリップドルフ著 (三上俊治, 椎野信雄, 橋元良明訳): メッセージ分析の技法—内容分析への招待— 勁草書房 1992年
- 6) 大谷信介, 木下栄二: 社会調査へのアプローチ ミネルヴァ書房 2002年
- 7) NHK 放送文化研究所: 2000年国民生活時間調査 平成13年
- 8) 熊澤幸子: 健康管理からみた後期高齢者のサクセスフル・エイジングの研究 学苑 748号 平成14年12月 昭和女子大学 pp.52-61
- 9) 吉川春寿: 生化学 医学書院 1983年
- 10) 健康・栄養情報研究会編: 第六次改定 日本人の栄養所要量 食事摂取基準 第一出版 1999年
- 11) 一番ヶ瀬康子監修 大野光子著: 高齢時の健康と食事 一橋出版 2002年
- 12) 一番ヶ瀬康子監修 野村知子著: 元気になる食事援助 一橋出版 1999年

(くまさわ さちこ 生活文化学科第Ⅱ部)

(ふじわら ちあき 平成6年度生活美学科卒業生、  
広島市役所社会局企画課)

(つちや ゆみ 大学院生活機構研究科生活科学研究専攻生)

(とたに まさゆき 生活科学科)