

## M市在住の中高年の生活実態とサクセスフル・エイジング

著者	小手川 良江, 上村 朋子, 本田 多美枝
著者別名	小手川 良江, 上村 朋子, 本田 多美枝
雑誌名	日本赤十字九州国際看護大学 intramural research report
巻	3
ページ	56-67
発行年	2005-03-01
URL	<a href="http://doi.org/10.15019/00000123">http://doi.org/10.15019/00000123</a>

# M市在住の中高年の生活実態とサクセスフル・エイジング

Survey of life style and Successful Aging among 35-64 year-old people  
living in suburban areas in Fukuoka

小手川 良江<sup>1)</sup>      上村 朋子<sup>2)</sup>      本田 多美枝<sup>2)</sup>  
Yoshie Kotegawa      Tomoko Uemura      Tamie Honda

前日本赤十字九州国際看護大学<sup>1)</sup>

Former The Japanese Red Cross Kyushu International College of Nursing

日本赤十字九州国際看護大学<sup>2)</sup>

The Japanese Red Cross Kyushu International College of Nursing

## 要約

目的：M市在住の中高年がどのような生活実態であるのか、老後に向けて準備行動をしているのか、どのような老後像を理想としているのかを明らかにする。

方法：M市に住む35～64歳の中高年309名を対象とし、2003年7月～9月に調査を行った。A. 個人の特性、B. 健康と生活、C. 医療と福祉サービスに対する意識、D. 老後に向けての準備行動、E. 理想とする老後像の5つをサクセスフル・エイジングを調査する視点とし質問紙を作成。質問紙は郵送による配布・回収を行った。

結果：有効回答数171であった。M市の中高年は、健康で生活に満足している人が多い。また、多くの人が老後に向けて何らかの準備行動をしていることが明らかになった。理想とする老後像については、自立や身心共に豊かな老後を送りたいという思いがあると考えられた。今後、これらの要因間の関連を考察し、看護者としての役割を明らかにすることが必要である。また、サクセスフル・エイジングのプロセスについて研究を重ねていくことが課題である。

## Key Words

サクセスフル・エイジング、中高年、老後に向けての準備行動、理想とする老後像

## 1. はじめに

わが国における平均寿命は、平成15(2003)年には男性が78.36歳、女性は85.33歳と大幅に伸びている<sup>1)</sup>。M市の高齢化率は18.6%(平成16年4月現在)<sup>2)</sup>と全国平均の

19.0%（平成15年）<sup>3)</sup>を下回るが、昭和30年代後半から住宅地開発が行われ、それらの住宅地を中心として高齢化が進んでいる。現在、急激な大衆長命時代をむかえ、単に長命だけでなく、健康的に長生きすることが求められている。そのため、年をとることを機能低下や喪失といった否定的側面だけではなく、発達という肯定的側面から捉えようとする動きが起こり、サクセスフル・エイジング<sup>4)</sup>が注目されてきた。

サクセスフル・エイジングの定義は、複雑であり、未だ十分なコンセンサスは得られていない<sup>5)</sup>が、「身も心もつつがなく年を重ねること」と捉えられ、身体的・精神的・社会的に良好な状態で、人間関係をも含めた環境・生活への適応状態であると言えるだろう。さらにサクセスフル・エイジングを考える場合には、高齢者のみならず、今後老後をむかえていく中高年に着目することも必須なことである。老後の生活への意識（向老意識）には、健康感や生活満足感などの現在の生活状況が密接に関連していることが明らかとなっており<sup>6)</sup>、サクセスフル・エイジングに向けての準備行動についての探究も進められている<sup>7) 8)</sup>。看護の分野においては、成人保健活動<sup>9)</sup>にて「アクティブ80ヘルスプラン」（1988年）や「健康日本21」（2000年）などに携わり、「健やかに老いること（Well-aging）」へ関与してきた。また、老年看護学<sup>10)</sup>においては、否定的なエイジズムや肯定的なプロダクティブ・エイジングと多様なエイジングを取り込んでいる。しかし、エイジングについての看護研究は、谷井<sup>11)</sup>が「10件にも満たない論文数であった」と報告するように、残念ながら論文数は多くはない。その理由として、日本では老年学として領域を越えた研究が充分出されておらず、かつエイジングに重要な縦断的研究に長期間を要するために継続が難しく成果がすぐに見られないことが考えられると指摘されている。

しかしながら、今後の高齢化社会を担う看護の役割として、個々人が、自分にあった方法で環境に適応し、日々の生活や健康をいかに充実させて年を重ねていくかを共に考えていくことが不可欠であり、老後の準備の段階から何らかの支援をしていくことが重要である。

そこで今回、いずれ老後をむかえる中高年に焦点をあて、彼らがどのような理想とする老後像を描いているのか、そうした老後に向けてどのような準備行動をとっているのか、それらが、生活満足度や健康状態といった現在の生活状況とどのように関連しているのかを明らかにしたいと考え調査を行った。今回、第1報として、中高年の生活実態、老後に向けての準備行動、理想とする老後像について報告する。

## 2. 研究目的

M市在住の中高年がどのような生活実態であるのか、老後に向けて準備行動をしているのか、どのような老後像を理想としているのかを明らかにする。

### 3. 研究方法

#### 1) 用語の定義

- ・中高年：35～64歳
- ・サクセスフル・エイジング：「身も心もつつがなく年を重ねること」

定義は複雑で、十分なコンセンサスは得られておらず、他には「幸福な老い」や「上手な年の取り方」<sup>12)</sup>など多数存在する。小田<sup>13)</sup>はサクセスフル・エイジングを「身も心もつつがなく年をとっていくこと」と定義している。しかし、「年をとる」には否定的なイメージを伴うため、年々豊かに成長するという意味を含めて「重ねる」という用語を使用する。また、「つつがなく」ということは、身体的・精神的・社会的に調和がとれている状態を指している。

2) 調査枠組み：文献<sup>14-17)</sup>を参考に調査枠組み（図1）を作成した。「A. 個人の特性（年齢、性別、職業、経済状況、家族構成）」、「B. 健康と生活（家族・近隣とのつながり、高齢者との接触の有無、生活満足度、健康状態）」、「C. 医療と福祉サービスに対する意識（医療への不満・介護経験・福祉サービスの利用等）」、「D. 老後に向けての準備行動」、「E. 理想とする老後像」の5つを設定し、サクセスフル・エイジングを調査する視点とした。また、「A. 個人の特性」、「B. 健康と生活」、「C. 医療と福祉サービスに対する意識」が「D. 老後に向けての準備行動」と「E. 理想とする老後像」に関連していると考えた。これらの関連を明らかにすることでどのような支援が必要であるのかを導くことを考えている。

この調査枠組みを基に自記式質問紙を作成した。また、専門家2名に助言をもらい、内容妥当性を検討し修正を行った。その後、32名を対象にプレテストを行った。得られた意見を参考に修正し、質問項目を20分程度で回答できる内容にしたり、字の大きさ等に気を配り、見やすくわかりやすい構成とし、負担を軽減するようにつとめた。本調査には、これらの過程を経て修正した質問紙を用いた。

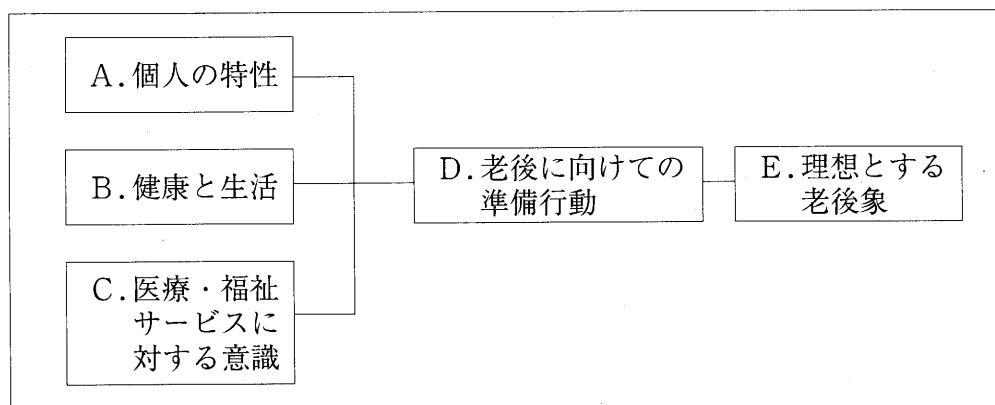


図1 サクセスフル・エイジング調査枠組み

### 3) 調査方法

- (1) 期間：2003年7月～9月
- (2) 対象：M市に住む35～64歳の中高年309名を対象とした。
- (3) サンプルング：有権者名簿（選挙人名簿）から投票区での層化を行い、その後、乱数表を用い、無作為抽出を行った。
- (4) データ収集：郵送による質問紙の配布・回収を行った。回収は無記名にて行った。
- 4) データ分析：SPSS 11.0Jを用いて単純集計・クロス集計を行った。
- 5) 倫理的配慮：当大学の研究・倫理委員会の承認を得た上で調査を行った。サンプルングについては所定の手続きを行い、宗像市選挙管理委員会委員長の許可を得た上で有権者名簿（選挙人名簿）を使用した。

また、調査表の表紙に、研究目的や意義、調査の方法についての説明を記述し、対象者が理解した上で参加を決定できるように情報を提供した。その際、研究対象となるかどうかの選択は自由意志であり、強制ではないこと、選択しなかった場合にも対象者には不利益にならないことを明記し、研究への参加協力を求めた。質問紙の返送があった場合のみ、同意とみなした。返送された質問紙は結果から個人が特定されないよう配慮しデータ処理を行った。また、今回の調査に対する疑問や質問に対しては、書面にて回答を行った。

今回の調査結果については、対象者全員に研究結果の概要を紙面にて個別に報告する。

## 4. 結果

質問紙配布数309、回収数184（回収率59.5%）、うち有効回答数171。

### A. 個人の特性

55～64歳（45.6%）が最も多く、平均年齢は52.5歳であった。性別は男性47.4%、女性52.6%であった（表1）。95.9%に同居者があり、配偶者との同居は78.4%、子どもとの同居は58.5%、親との同居は26.3%であった（表2）。また、97.6%に心の支えとなる人があり、そのうち70.3%の人が配偶者と回答していた。住まいについては、持ち家が81.9%であった。収入のある仕事をしているのは69.0%であり、会社員（30.4%）、臨時・パート（19.3%）、農林漁業（2.3%）などであった。老後の生活費として第一に公的年金を挙げている人は67.3%であり、次に就業による収入（18.1%）、私的年金（4.7%）であった。

表1 年齢・性別構成

	度数	パーセント
年齢		
35～44歳	35	20.5
45～54歳	56	32.7
55～64歳	78	45.6
性別		
男性	81	47.4
女性	90	52.6

表2 配偶者・同居者の有無

	度数	パーセント
配偶者の有無		
いる	144	84.2
いない	25	14.6
同居者の有無		
いる	164	95.9
いない	7	4.1
同居者の種類(複数回答)		
配偶者	134	78.4
子ども	100	58.5
嫁・娘婿	3	1.8
孫	2	1.2
親	45	26.3
その他	4	2.3

B. 健康と生活

対象者の98.2%が生活に支障のない健康状態であり、健康の維持増進のために89.5%が何らかの心がけを行っていた。心がけていることの内容についてみると(図2)、休養や睡眠を十分とる(69.0%)が最も高く、次に規則正しい生活を送る(56.7%)、栄養のバランスのとれた食事をとる(55.0%)の順となっていた。

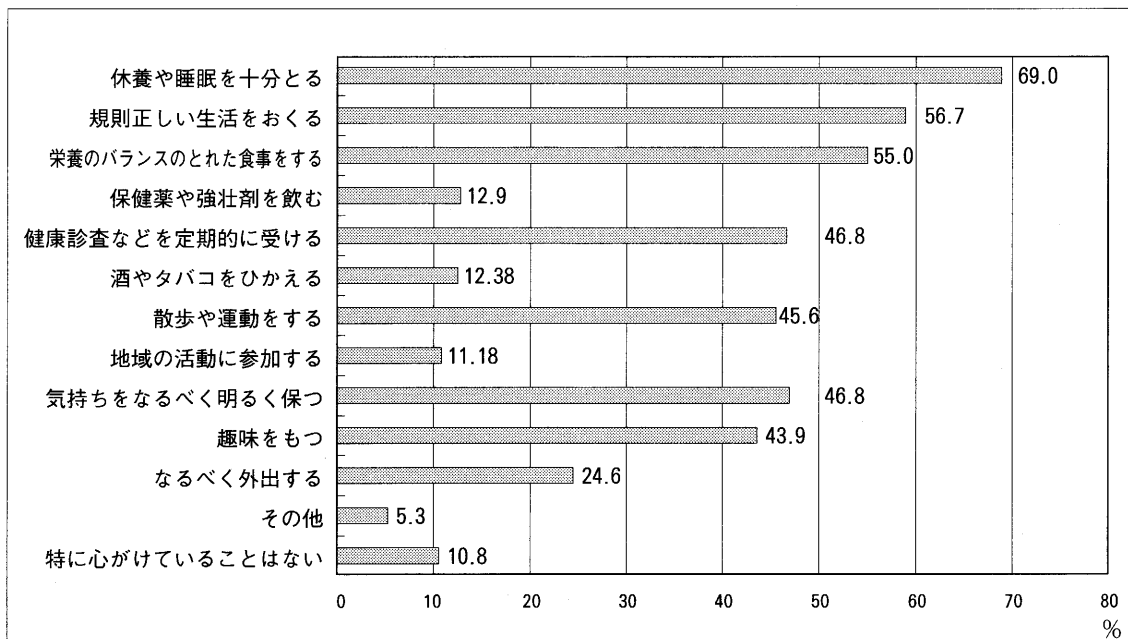


図2 健康の維持増進のために心がけていることの内容(複数回答)

また、85.9%が現在の生活に満足していた。今後もこの地域に住みたいと考えている人は67.3%であった。現在の近所づきあいの程度は、挨拶のみが最も高く53.8%であり、物のやり取り(48.0%)、外での立ち話程度(47.4%)であった。まったく近所づきあいが無いのは7.6%であった。

#### C. 医療と福祉サービスに対する意識

多少の不満はあるが、73.1%がこれまでの医療にほぼ満足していた。今までに受けた医療に対する不満は、費用が高い(46.8%)、診察の時に待たされる(41.5%)などであった。現在利用している医療施設は、近所の個人病院が61.4%であるが、老後は設備の整った大病院を利用したいが59.6%であった。介護経験については、39.8%の人に経験があった。誰を介護したのかの質問に対し、最も高率であったのは親(28.1%)であり、ついで配偶者(4.1%)であった。もしも自分に介護が必要となった時にどこで介護を受けたいかについては、自宅と施設を状態に応じて組み合わせるが最も高く58.5%であった。誰に介護をしてもらいたいかについては、主に家族と答えた人が52.6%、主に訪問看護師・ヘルパーが31.6%であった。また、家族と答えた人のうち配偶者に介護してもらいたい(86.8%)、子どもに介護してもらいたい(47.3%)という結果であった。

#### D. 老後に向けての準備行動

老後に向けての準備行動で「かなり努力している」「多少努力している」を合わせると、全項目において努力している人の割合は6~7割と多かった。その中で、最も努力しているのは(図3)、家族との関係が円満なものになるようにする(69.6%)であった。次に友人や地域の人たちとのつきあいを大切にする(67.9%)、老後の生活が安定するように貯蓄(66.1%)、規則正しい生活やスポーツをする事で健康の維持や増進(62.0%)、趣味等ライフワークを持つ事で生きがいを見つける(57.3%)であった。

その理由を見てみると、家族関係については、努力している人の46.9%が老後を豊かにしたいと回答しており最も多かった。また、努力していない人の理由で最も多かったのは現状に満足(67.6%)であった。友人や地域の人たちとのつきあいでは、老後を豊かにしたい(63.2%)が努力している理由で最も多く、努力していない理由は現状に満足(46.3%)が最も多かった。貯蓄については、老後を豊かにしたい(45.1%)、将来に不安(40.7%)が努力している理由であり、余裕がない(60.5%)が努力していない理由であった。規則正しい生活やスポーツについては、老後を豊かにしたい(43.8%)が努力している理由であり、余裕がない(57.7%)が努力していない理由であった。生きがいについては老後を豊かにしたい(69.4%)が努力している理由で

あり、現状に満足（41.4％）が努力していない理由であった。

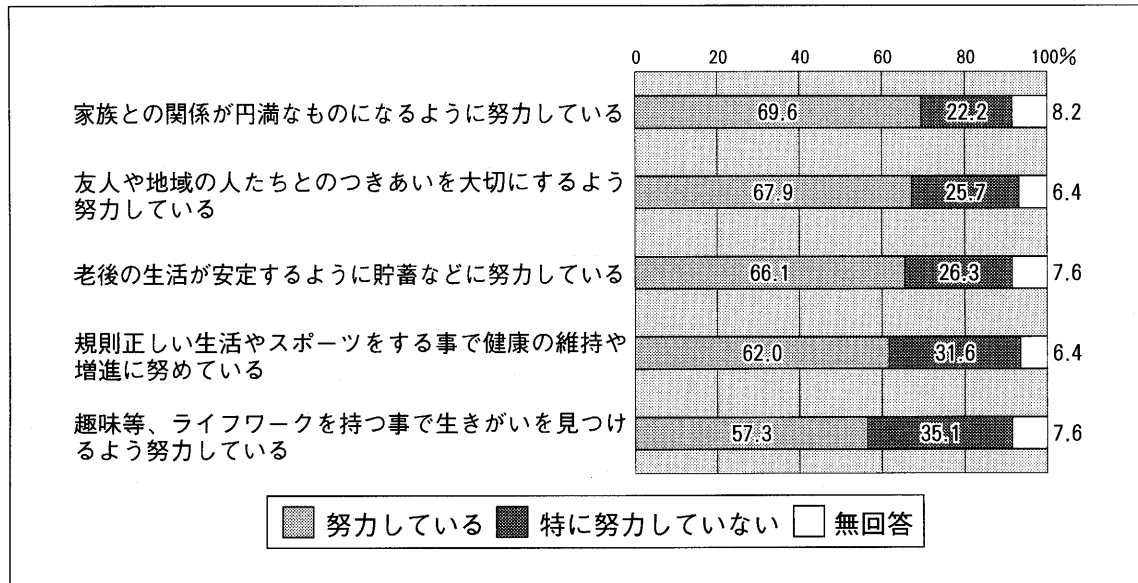


図3 老後に向けての準備行動

### E. 理想とする老後像

どのような老後を送りたいと思っているかを4段階で質問した結果、「とても思う」と答えた項目の上位は、自分の身の回りのことはできるだけ自分でしたい（73.1％）、生きがいを持ってハリのある生活をしたい（61.4％）、身体が衰えたり、病気になったとしても、気持ちを豊かにもってきたい（59.1％）、家族や友人を思いやる心のゆとりをもってきたい（56.7％）などであった。一方で、子どもや孫、近親者と同居したいは最も低く（14.0％）、次いで、普段の生活に手助けが必要となっても、家族を頼らず、公的なサービスを利用したい（14.6％）であった（図4）。



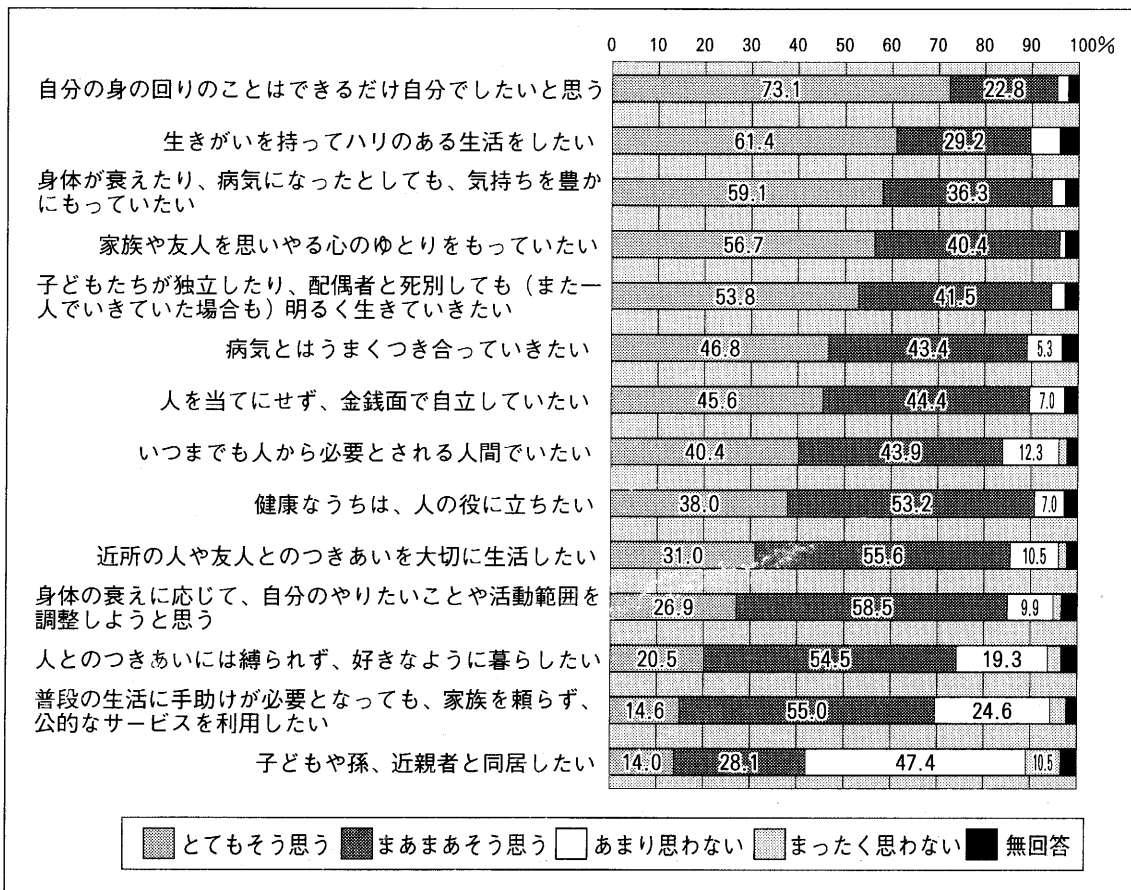


図4 理想とする老後像

## 5. 考察

### 1) 現在の生活実態

今回の調査では、M市在住の中高年は配偶者や子どもとの同居が多く、親や孫との同居は少なかった。これは、対象者が中高年であるため、子育て中か子育て終了直前の状態であり、まだ親や孫との同居ではなく、配偶者や子どもとの核家族世帯が多いのではないと思われる。住まいについては、M市の持ち家率は81.9%であり、全国の割合61.1%<sup>18)</sup>よりも高い。持ち家率が高く、また、現在の生活への満足や今後もこの地域に住みたいと考えている人の割合も高いことから、M市の中高年は、現在住んでいる場所を老後の生活の場と考えていると思われる。

対象者の多くは生活に支障のない健康状態であり、健康の維持増進のための心がけも行っていた。その結果は、『平成16年版 高齢社会白書』<sup>19)</sup>の結果と上位3つが共通している。『高齢社会白書』では、対象者は65歳以上の男女であり、これらの結果から、中高年が現在行っている健康の維持増進のための心がけは、高齢者にとっても重要なものであり、サクセスフル・エイジングの不可欠な要素ではないかと推察される。

医療については、現在受けている医療にほぼ満足しているが、老後は現在利用している個人病院よりも、設備が整った大病院を利用したいと考えている人の割合が多かった。加齢に伴い複数の疾患がでやすいと考え、いろいろな科がそろっている総合病院等の施設の方が安心と感じているのかもしれない。福祉サービスについては、「自宅と施設を状態に応じて組み合わせる」や「主に家族」に介護してもらいたい人の割合が高く、自分に介護が必要となった時に家族、特に配偶者に対する期待は大きいのではないかと考えられた。また、心の支えとしても配偶者をあげている人が多く、M市の中高年が配偶者に対して老後にも重要な役割を期待していると考えられる。夫婦共に年を重ねることによって、高齢での介護等の負担が増す恐れがある。このような状況を理解して何らかの社会的サポートを考えていく必要があるのではないかと。

## 2) 老後に向けての準備行動

老後に向けての準備行動では、どの項目も半数以上の人「努力している」ということが明らかになった。M市の中高年は現在の生活に満足している人が多く、健康の維持増進のために何らかの心がけも行っている。これらの結果から考えると、M市の中高年は健康に対する意識が高く、老後に向けての準備に対する意識も高いのではないかと。そのため、生活に満足し健康である現在から老後に向けての準備を行っていると考えられる。

準備行動で努力している内容は、「家族との関係が円満なものになるようにする」が最も多く、次いで「友人や地域の人たちとのつきあいを大切にする」という結果であった。これは、岡山らが行った京都市内K地区在住の35～64歳の617名を対象とした研究<sup>20)</sup>でも同様であった。そのため、M市の中高年だけでなく、家族や友人との関係を大切にするというのがこの年代の傾向であると推察される。また、努力している理由は老後を豊かにしたいとの思いであり、老後も人との関わりが重要であると考えていることがうかがえた。また、努力していないと答えた人が2～3割いたが、その理由は「現状に満足」が最も高率であった。このことから、努力していない人も家族や友人との関係を必要ないと考えているのではないと言える。そのため、努力していない人にとっても、家族や友人との関係は重要であるのではないかと考えられる。「老後の生活が安定するように貯蓄」は66.1%、「規則正しい生活やスポーツをする事で健康の維持や増進」は62.0%の人が努力している。その一方で、努力していない人の主な理由は「余裕がない」であった。これらのことから、老後を豊かにするために努力したいができない現状が浮き彫りになった。これは、現在の不況という社会的状況が反映された結果であると思われる。

### 3) 理想とする老後像

今回、「身も心もつつがなく年を重ねる」という定義にそって、身体的・精神的・社会的側面を考慮し、独自に項目を設定して理想とする老後像を明らかにしようと試みた。その結果、「自分の身の回りのことはできるだけ自分でしたいと思う」「生きがいを持ってハリのある生活をしたい」「身体が衰えたり、病気になったとしても、気持ちを豊かにもってきたい」「家族や友人を思いやる心のゆとりをもってきたい」などの項目が高率であり、身体的側面だけではなく、精神的・社会的側面でも豊かな老後像を理想としていた。また、「子どもや孫、近親者と同居したい」という割合は低く、自立した生活を送りたいと思っていると推察される。しかし、普段の生活に手助けが必要となった場合に家族を頼らず、公的なサービスを利用したいと考えている人の割合は低い。また、心の支えや介護の担い手としての家族への期待が大きかったことから、近親者から完全に自立した形ではなく、適度な距離を保ちながら、必要な時には援助が受けられる関係を理想像としていると思われる。M市の中高年はこのような老後像に向けて、老後の準備を行っていると思察される。

## 6. おわりに

今回の調査では、M市の中高年は、現在、健康で生活に満足している人が多く、老後も自立していきたい、豊かに過ごしたいという思いから、理想とする老後像に向けて何らかの準備行動をしていることが明らかになった。そのため、M市の中高年はサクセスフル・エイジングのプロセスをたどっているのではないかと考えられる。今後は「現在の生活実態」、「老後に向けての準備行動」、「理想とする老後像」の相互関連等の考察を深め、看護者としての役割を明らかにしていくことが課題である。

また、サクセスフル・エイジングについて未だ十分なコンセンサスが得られていないが、本来、サクセスフル・エイジングはプロセス概念であり、そのプロセスを追うことが重要である。しかし、それには長期的で縦断的な研究が必要である。今回はその第1歩として「生活実態」と「準備行動」、「理想像」の3視点から、サクセスフル・エイジングを捉えた。今後も継続した研究が必要である。

## 謝辞

本研究にあたり、調査にご協力いただきましたM市の皆様に深く感謝致します。また、本研究に際してご指導いただきました日本赤十字九州国際看護大学角間辰之教授に心より感謝申し上げます。

<参考・引用文献>

- 1) 日本人の平均余命 平成15年簡易生命表、厚生労働省大臣官房統計情報部  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life03/index.html>
- 2) 行政区別 人口・世帯数状況表、宗像市人口統計データ  
<http://www.city.munakata.fukuoka.jp/ziten/2/02-06.xls>
- 3) 平成16年版 高齢社会白書：高齢化の現状と推移、内閣府共生社会政策統括官  
<http://www.op.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2004/zenbun/html/G1110000.html>
- 4) 小田利勝：サクセスフル・エイジングに関する概念的考察、徳島大学社会科学研究  
第6号、1993
- 5) 小松光代、岡山寧子、福間和美他：中高年の考える老後の生活、京都府立医科大学医  
療技術短期大学紀要、10、2000、pp.75-84
- 6) 前掲5)
- 7) 大西小百合、福間和美、岡山寧子他：中高年におけるサクセスフルエイジングに向け  
ての準備行動に関する研究－地域社会、社会参加と準備行動の関連－、京都府立医科大  
学医療技術短期大学紀要、10、2000、pp.167-177.
- 8) 谷垣静子、佐藤卓利、小松光代他：中高年のサクセスフルエイジングに向けた準備行  
動－介護意識と老後に向けての対処行動－、京都府立医科大学医療技術短期大学紀要、  
10、1997、pp.107-113
- 9) 小島操子、平山朝子、中西睦子他：系統看護学講座 専門5 成人看護学1（第10版）、  
医学書院、1997
- 10) 中島紀恵子、井出訓、植田恵他：系統看護学講座 専門19 老年看護学（第5版）、医  
学書院、2001
- 11) 谷井康子：サクセスフル・エイジング概念分析、日本看護科学会誌、21（2）、2001、  
pp.56-63
- 12) 前掲11)
- 13) 前掲4)
- 14) 前掲4)
- 15) 前掲5)
- 16) 前掲11)
- 17) 宇佐美千恵子：中高年女性の向老意識分析、立正大学社会学・社会福祉学論叢、第28  
号、1994、pp.11-20
- 18) 平成15年住宅・土地統計調査 速報集計結果 統計表、総務省統計局  
<http://www.stat.go.jp/data/jyutaku/2003/3.htm>

19) 平成16年版 高齢社会白書平成16年版：健康の維持増進のために心掛けていること、  
内閣府共生社会政策統括官

<http://www.op.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2004/zenbun/htMl/G1231200.html>

20) 岡山寧子、阿部登茂子、佐藤卓利他：中高年者におけるサクセスフルエイジングにむ  
けての準備行動に関する研究、第25回・調査研究助成の業績集（大和証券ヘルス財団）

[http://www.daiwa.co.jp/group/kouken/lib25/13\\_1.html](http://www.daiwa.co.jp/group/kouken/lib25/13_1.html)