

# 田舎に住む高齢者の生活意識調査

北村 潔和・安田 悦子\*

## Survey on the Life Consciousness of Elderly People in the Countryside

Kiyokazu Kitamura and Etuko Yasuda

キーワード：高齢者，生活意識調査，田舎

keywords：elderly people, life consciousness, countryside

### I. 目的

田舎に住む高齢者への生活支援の一環として，コンパクトシティ構想が伊達市（北海道），青森市（青森県）や富山市（富山県）などで進められてきている。身近に病院やショッピングセンターのある市街地に高齢者専用のアパートやマンションを建設し，そこへ田舎に住む一人暮らしや夫婦二人暮らしの高齢者を移住させる構想である。こうすることによって，空洞化した中心市街地の活性化と高齢者への生活支援が同時に行なえるといったメリットがあると考えられている（読売新聞：3月8日，2007）。

熊澤<sup>3)</sup>は，高齢者の生きるための必要な条件は，「経済的安定」，「健康状態」，「家族内の人間関係」，「地域との結びつき」であり，どれが欠けても高齢者は深刻な状態に陥ると報告している。また，著者らは，次のような体験をしたことから，たとえ一人暮らしの高齢者であっても，住みなれた場所からまったく生活環境の異なる町中に移住させることが，高齢者の生活の質を高めることにつながるかについては，慎重に検討する必要があると考えている。すなわち，高齢者夫婦が田舎で暮らしていたが，ある日，夫がつかずいて骨折をして入院することになった。近くの町に住んでいる長男は，母親を一人で村に住まわしておくことが心配になり，自分の家に呼んで同居を始めた。しかし，1週間もすると，母親の様子が変わり，家の中がとげとげしくなった。どうすればいいかとの相談を受けた。母親の話を知ると，周りは知らない人ばかりで，また，自分のすることがないから，何をしたいのかわからないとのことであった。そこで，昼間だけでも村に帰して，心配なら夕方に迎えに行ったらどうかとアドバイスをした。村に帰ると母親の表情は穏やかになり，そのま

ま一人で生活することになった。後の話では村に帰ると自分であることがあり，友達もいて楽しいとのことであった。この事例は，高齢者へ実りある生活支援を行なうためには，高齢者は何を思っているか，何を生きがいとして生活しているかを調査する必要があることを示すものであろう。

本調査は，田舎に住む一人暮らしや夫婦二人暮らしの高齢者がどのような思いで生活しているかを，同居暮らしの高齢者と対比しながら明らかにし，高齢者に対する生活支援のあり方を考えるための資料を得るために実施した。

### II. 方法

#### 1) 調査対象集落の概要

調査対象は，富山県と石川県の県境にある四方を山に囲まれた小さな集落である。今から50年前は林業，炭焼き，農業などで生計を立てていた。この集落には25世帯あり，男性38人，女性42人の合計80人が住んでいる。高齢者（65歳以上）は36人であり，集落で生活している人口の45%に相当し，高齢社会を形成する集落である（表1）。

表1 集落の生活人口

	A	B	B/A*100(%)
	総人口(人)	高齢者人口(人)	比率(%)
集落全体	80	36	45
一人暮らし	7	7	100
夫婦二人暮らし	14	10	71
同居暮らし	59	19	32

一人暮らしが7世帯，夫婦二人暮らしが6世帯，同居が12世帯である。一人暮らしの7人全てが高齢者であり，平均年齢が83歳であった。夫婦二人暮

\*エアーズ

らしでは14人中の10人が高齢者で、その平均年齢は68歳であった。長男夫婦などとの同居暮らしでは59人中の19人が高齢者で、その平均年齢は73歳であった。

この集落には商店も病院もなく、日用品の買出しや病気になっても町まで出かける必要がある。最も近い町の中心までは約8kmの道のりで、車を使えば15分程度で行ける。しかし、冬季に雪が降ると30分程度の道のりになる。公共交通機関はバスが運行されている。バスの運行は月曜日～金曜日が1日5本、土、日曜日、祭日が4本になり、必ずしも利便性のいい乗り物とはいえない。

集落は一本の主要道路を挟んで両わきに家が立ち並んで、2軒だけが少し離れた場所にある。その中心には集会場と広場が設けられている。村を一周すると約1kmで、若者が歩いて15分程度である。

集落の住民が集う年間行事は、1月に「新年会」、5月に「集落の草むしり」、6月に「ほんこうさま」、12月に「まんぞう割りや大掃除」があり、これ以外に高齢者を対象にした公的支援事業として「いきいきサロン」を年に7～8回実施している。いきいきサロンは、参加費500円を徴収して10時から16時まで行なわれており、内容は歌や体操、工作などのレクリエーションである。参加費の使い道は、昼食代や工作などの材料費であり、昼食は役員が作っている。

## 2) 調査期間

調査期間は平成16年7月と10月である。8月と9月は、農作業の忙しい時期であったことから調査できなかった。

## 3) 調査方法

生活意識調査は、著者らが家を一軒ずつ訪問してインタビュー形式で行なった。インタビューで得られた内容は忠実に調査用紙に書き取った。また、聞き落としを無くすために、インタビューする高齢者の許可を得て、全ての会話をICレコーダに録音した。

インタビューで調査した内容は、表2に示した10項目であるが、その項目を直接的にインタビューしたのではなく、話し相手をする要領で、日常会話を交わす中に行なった。得られた結果については7項目にまとめて資料とした。

1人のインタビューに要した時間は2時間程度であった。インタビュー形式で調査を行なったのは、

表2 調査項目

- |                             |
|-----------------------------|
| 1. 同居についてどのように考えていますか       |
| 2. 集落から出て行って生活しようと思えますか     |
| 3. 毎日どのような生活を送っていますか        |
| 4. 毎日の生活で不自由を感じていますか        |
| 5. 集落での生活は楽しいですか            |
| 6. 何が生きがいになっていますか           |
| 7. 体や健康について気をつけていることはありますか  |
| 8. 自立した生活は続けられそうですか         |
| 9. 将来に対する不安はありますか           |
| 10. 病院や買い物に行くときはどのようにしていますか |

話し相手をするにより、アンケート用紙での調査ではわからない、表情や話口調から感じ取れる事柄もあると考えたからである。

## III. 調査結果と考察

今回インタビューすることができた高齢者は、一人暮らしが7人のうち6人、夫婦二人暮らしが10人のうち2人、同居暮らしが19人のうち8人であった。集落に住む高齢者36人のうちの16人(約44%)にインタビューできた。インタビューできなかった理由は、留守や家の事情を話したくない、セールスに関係している人と間違われたことなどであった。調査結果は一人暮らし、夫婦二人暮らし、同居暮らしに別けて表3(文末)に示した。

### (1) 「一人暮らしなどの居住形態について」

インタビューできた一人暮らし、夫婦二人暮らしの全員が同居を考えていなかった(100%)。一人暮らしや夫婦二人暮らしの高齢者であっても寂しいと感じている人は少なく、多くの人は今の生活に肯定的で、子供との同居や集落を離れることを考えていなかった。その一番の理由は、同居では自分の子供であっても気を使うことが多いということであった(一人暮らし；83%，二人暮らし；100%)。

同居している高齢者であっても、家族がいるから楽しいと思っているのは50%であり、その背景にはお互いに気を使って暮らしている様子がうかがえた。また、孫と一緒に楽しいといった高齢者も25%程度で、必ずしも同居生活が高齢者の生活の質を高めているとはいえなかった。

同居している高齢者のインタビューで聞いた事例では、「同居している若い夫婦が家に戻る前に高齢者夫婦は食事を終え、戻ってくるころには布団に入り、朝は起きる前に朝食を済ませ、起きてきたときには畑仕事に出るように、同居者と顔を合わさない

ように生活している。」とのことであった。これは同居の難しさを示唆する話と受け止めた。

また、居住形態に関係なく、生まれ育った集落から離れるつもりはないとする回答が多かった（一人暮らし；100%，夫婦暮らし；100%，同居暮らし；75%）ことは、後で述べる友達と話をすることが生きがいとなっていることや、自分のペースでできる仕事（畑仕事など）があることと関係しているであろう。高齢者の生活場所を生まれ育ったところから移す場合には、何らかの工夫が必要であることを示すものであろう。

### (2)「毎日の生活をどのように過ごしているか」

毎日の過ごし方は、一人暮らし、夫婦二人暮らし、同居暮らしでも大きな違いはなかった。基本的には畑仕事を自分のペースで行ない（一人暮らし；66%，夫婦二人暮らし；100%，同居暮らし；75%）、頻繁に近所の友達の家を訪問して話をしている様子がうかがえた（一人暮らし；66%，夫婦二人暮らし；50%，同居暮らし；50%）。テレビを見ることも寂しさを紛らわせる方法であるが、自分の話を聞いてもらえないと感じており、高齢者への支援は話を聞くことだけでも効果があるように思える。

公共の生活支援を受けている人は多くなかった。デイケアを利用している高齢者は、一人暮らしの中の1人だけで（16%）、ヘルパーを利用している人は2人（33%）であった。ヘルパーに頼んでいる内容は、買い物や掃除と話し相手の時間を作っていることであった。このことは、高齢者は、自分でできることは自分でするといった意識が強いとする町田<sup>2)</sup>らの報告とほぼ一致する。

### (3)「生きがいや楽しみについて」

一人暮らし、夫婦二人暮らし、同居暮らし共に、畑仕事があつて（一人暮らし；33%，二人暮らし；100%，同居暮らし；50%）、話し相手のいること（一人暮らし；83%，二人暮らし；100%，同居暮らし；50%）が、生きがいや楽しみになっていた。生きがいを感じる理由は、畑仕事は自分で年間のスケジュールを決める必要があり、それに沿って今日する仕事を計画する。今年は何をどの時期に植えれば、または種を蒔けばいいのかを毎日考えながら眠りに入ると答える人が多かった。

また、野菜を作り、人にあげたりすることも生きがいを感じる理由の一つと考えられた。このような自分の力で出来ることのあるといった生活が、自己

価値観を高め高齢者を生き生きとさせているのであろう。この結果は、先の町田<sup>3)</sup>らが農山村の高齢者の暮らしについて探った報告とほぼ一致し、畑仕事のように一年を通じて、自分のペースで責任を持って行なえる仕事のあることが、高齢者を生き生きとさせていると考えると、町中へ移住をさせる際にはこれに変わる環境を整えることが必要になろう。

また、一人暮らしでは、頻繁に近所の友達の家を訪ねることを解消していた（85%）。同居や夫婦二人暮らしの高齢者でも、同じような結果が得られたことや（50%）、同居暮らしの高齢者の生きがいの中で息子や嫁、または孫などとの会話が必ずしも高い割合（12%）を示さなかったことは、近所に友達がいることが生活の質を高めることになるのであろう。

家から外に出て友達との話が生きがいや楽しみとなっていることは、昔からの同年代の友達とのかかわりが生活の質を高める大切な要因になっていることを示すものであろう。このような関係が自然に行なわれる要因には、畑仕事などで家から外に出ていることが多いことと関係し、家の中ばかりでなく外での活動場所があることの大切さが指摘できる。

インタビューでは、畑は家から離れたところにあるよりも家の近くにあるほうが、毎日家から外に出ることになるといった話が聞けた。家から離れたところに畑があると、出かけるのが大変になり作業をまとめて行なうことになり、家から外に出る回数が減るとのことであった。

### (4)「体力や健康について」

「自立して田舎で生活するためには、何が大切ですか。」といった質問では、健康と体力という答えが返ってきた。それをどのように獲得しているかを尋ねると、畑仕事や身の回りのことをすることでできているとの回答が多かった（一人暮らし；50%，二人暮らし；100%，同居暮らし；25%）。健康を意識して散歩をしている人は1人いたが、それ以外に特別な健康づくりや体力づくりの運動をしている人はいなかった。これらの人たちには、日常活動から離れてリラックスすることや身体をほぐす運動などが必要と思える。すなわち、日常の身体活動は、同じ動作の繰り返しが多いことが考えられ、それらの筋肉を解きほぐすことが必要であろう。また、自立を促すための基本的な体力を考えてみると、脚の筋力が必要であることが考えられ、高齢者の運動支

援で行なわれている特別な筋力トレーニングも必要であろう<sup>1,4,5)</sup>。

#### (5)「自立した生活はそのまま続けられそうですか」

一人暮らしと夫婦二人暮らしともに、全員が今の健康状態であれば自立を続けられるとしている(100%)。同居暮らしでは、今から自立することは考えられない(75%)とし、高齢になっても自立して生活するためには、最初から同居を考えずに生活することがひとつの方法だと考えられる。

#### (6)「将来への不安はないですか」

今の一人暮らしについて不安を特に感じている人は少なく(66%)、また、健康についての不安を感じている人も少なかった(16%)。自立して生活していくためには、体力があって健康であることへの意識が高いことや医療機関が無くても、必要なときに近くに住む子供たちに連れて行ってもらえることで不安がないのかもしれない。

一方、同居暮らしでは、一人暮らしや夫婦二人暮らしよりも将来への不安は少ない傾向が認められた(87%)。将来に関する不安が同居で少なくなることや、気を使いながらも若い者がそこにいることへの安心がうかがえ、同居のメリットは自分が動けなくなったときなどの将来の不安に対する保険になっていると考えられる。

将来に対する不安をもう少し大きな視点で見ると、集落がなくなることや心配している人もいる。高齢化が進んで、若者が集落を離れることで集落がなくなるのではないかと考えている(12%)。高齢化の進んでいる集落などは、昔の思いに囚われることなく、外部の人を受け入れる体制を整える方法を模索し、集落自体の崩壊を食い止める必要もあろう。この集落にも、住まなくなった家が2軒あり、朽ち果てている外観が見られた。このようなことを防ぐことが元気な集落づくりになると考えられる。

#### (7)「病院へ行くことや買い物について」

病院や商店のある町へは、一人暮らしと夫婦二人暮らしの全てが、公共の交通機関に頼ることなく、週に何度か近所に住む子供らに連れて行ってもらった(100%)。同居暮らしでは、自分で運転して行く人(37%)や同居者に連れて行ってもらった(50%)。このことは居住形態に関係なく、病院に行くことや商店に行くことに不便を感じている人はいなかったことを示し、住まいの近くに商店や病院

のあることが、必ずしも高齢者の生活の質を高めることにならないことを示していると考えられる。

以上のことから、田舎に住む高齢者は、一人暮らしであっても、生まれ育った畑や知人のいる生活環境で生涯を送りたいと考えている。これら的高齢者への生活支援の方法は、責任をもって仕事ができ、近所に話ができる友達がいる環境を整えることであろう。しかし、今回の調査は自立している高齢者を対象としているものであり、夫婦のどちらかが自立できないような状態や体力的衰えが出ることによって、これらの意識がどのように変わるのかについては今後さらに検討する必要がある。

## IV. 要約

田舎に住む高齢者の生活意識調査を行なった。調査はインタビュー形式で行ない、一人暮らし、夫婦二人暮らし、同居暮らしに別けて実施し、次のことが明らかになった。

- 1) 一人暮らしや夫婦二人暮らしともに、今の生活を肯定している。
- 2) 一人暮らし、夫婦二人暮らしともに、子供との同居生活は、気を使うことになり望んではいない。
- 3) 一人暮らし、夫婦二人暮らし、同居暮らしともに、今の生活場所を変えたくないと考えている。
- 4) 一人暮らし、夫婦二人暮らし、同居暮らしの高齢者は、畑仕事や近所の友達との話が楽しみや生きがいになっている。

以上のことから、高齢者の生活の質を高めるための生活支援のひとつは、毎日する仕事があり、話し相手がいる環境をつくることであろう。必ずしも、日常雑貨が買える店や病院が近くにあるかないかが生活の質を変えることにはならない。高齢者を生まれ育ったところから離して、市街地に集めることを考える場合は、畑仕事に変わる毎日する仕事やいつでも話し相手のいる環境を作る必要がある。

## 文献

- 1) 加藤雄一郎, 川上治, 大田壽城: 高齢期における身体活動と健康長寿, 体力科学, 55: 191-206, 2006.
- 2) 町田なる美, 雨宮邦江, 志村則夫, 西山佳秀, 松村照美: 農山村の高齢者の暮らしを探る - A村に住む90歳以上の高齢者の語りより -, 保健

- の科学, 47(11): 833-838, 2005.
- 3) 熊澤幸子: 高齢者の現状と問題点, 保健の科学, 47(2): 93-97, 2005.
- 4) 中谷敏昭, 灘本雅一, 三村寛一, 伊藤稔: 日本人高齢者の下肢筋力を簡便に評価する30秒椅子立ち上がりテストの妥当性, 体育学研究: 47: 451-461, 2002.
- 5) 梅田典子, 重松良祐, 中垣内真樹, 田中喜代次: Body mass index からみた高齢者における体力の検討, 体育学研究, 47: 439-450, 2002.
- (2007年 5月21日受付)
- (2007年 7月 4日受理)

表 3 高齢者の生活意識調査

居住形態	一人暮らし	夫婦二人暮らし	同居暮らし
質問項目			
一人暮らし	<ul style="list-style-type: none"> <li>同居は考えていない (6人中6人 100%)</li> <li>集落を出て暮らそうとは思わない (6人中6人, 100%)</li> <li>子供と暮らしても窮屈だと感じる (6人中5人, 83%)</li> <li>一人でもここが一番だと考えている (6人中3人, 50%)</li> <li>集落で生活したいと考えている (6人中2人, 33%)</li> <li>集落の生活は気が楽でいいと考えている (6人中2人, 33%)</li> <li>家を守っていかねければと考えている (6人中1人, 16%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お互い気をつかわなければいけないので, 同居は考えていない (2人中2人, 100%)</li> <li>集落を出て生活しようとは思っていない (2人中2人, 100%)</li> <li>これからの時代は, それぞれが自立して生活しなければいけないと思っている (2人中1人, 50%)</li> <li>集落を出て同居するとなると毎日をどのように過ごせばいいかわから無くなると感じている (2人中1人50%)</li> <li>集落が一番で, ずっと住み続けたいと思っている (2人中1人, 50%)</li> <li>家を守っていかねければと思っている (2人中1人, 50%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>集落から出て行こうと思っていない (8人中, 6人, 75%)</li> <li>家族がいることで楽しい, にぎやかだ, 幸せだと感じてる (8人中4人, 50%)</li> <li>集落が一番だと思っている (8人中3人, 37%)</li> <li>孫と一緒にいるだけで嬉しいと感じている (8人中2人, 25%)</li> <li>同居暮らしをしていて, 十分させてもらっていると感じている (8人中2人, 25%)</li> <li>たくさんで暮らしていると腹の立つことや大変なこともあるけど, 家族がいてこそ良いことだってたくさんあると感じている (8人中2人, 25%)</li> <li>集落を出て行くことを考えたことがないので分からない (8人中2人, 25%)</li> </ul>
毎日の生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間に追われることなく, 掃除, 洗濯, ご飯準備, 片付けなど身の周りのことを自分でできるペース・範囲でやっている (6人中6人, 100%)</li> <li>家の近くの畑で野菜を作っている (6人中4人, 66%)</li> <li>友達の家で話をしに行く (6人中4人, 66%)</li> <li>草むしりをしている (6人中4人, 66%)</li> <li>足が痛い, 腰が痛い, 目が見難い, 耳が遠いことに不自由を感じ手いる (6人中3人, 50%)</li> <li>ヘルパーさんに来てもらって家の掃除をしてもらう (6人中2人, 33%)</li> <li>特に不自由に思ったことはない (6人中2人, 33%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>畑仕事をしている (2人中2人, 100%)</li> <li>家の仕事をしている (2人中1人, 50%)</li> <li>鶏や犬の世話をしている (2人中1人, 50%)</li> <li>花のみずやりや草むしりをしている (2人中1人, 50%)</li> <li>時期ごとに田んぼの仕事をしている (2人中1人, 50%)</li> <li>毎日ゆつくり過ごしている (2人中1人, 50%)</li> <li>友達の家に行って話をしている (2人中1人, 50%)</li> <li>少し離れた畑に行くのが辛くなりたまにしか行けなくなった (2人中1人, 50%)</li> <li>家の周りの杉の木が強風や雪で倒れるか心配している</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>畑仕事をしている (8人中6人, 75%)</li> <li>家の中の方付け, 洗濯, ご飯の準備など, 家族内で自分の役割を考えて仕事をしている (8人中5人, 62%)</li> <li>山村の生活はこんなもんだと思って過ごしているので, 特別大変なことや不自由に思うことはない (8人中5人, 62%)</li> <li>友達の家に行って話をしてくる (8人中4人, 50%)</li> <li>草むしりをしてくる (8人中1人, 12%)</li> <li>田の仕事をしている (8人中3人, 37%)</li> <li>毎日ではないが地域のボランティアをしている (8人中1人, 16%)</li> <li>家族がいることで何も心配するこ</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>冬になると屋根の雪を下ろさないといけなくなり、一人暮らしだと不自由を感じる (6人中1人, 16%)</li> <li>遠出はしない (6人中1人, 16%)</li> <li>動物の世話をする (6人中1人, 16%)</li> <li>好きなテレビをよくみてる (6人中1人, 16%)</li> <li>くよくよ思ったことは無い (6人中1人, 16%)</li> <li>生活費が大変だと感じる (6人中1人, 16%)</li> <li>ずっと家にいると辛くなる (6人中1人, 16%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>(2人中, 1人, 50%)</li> <li>寂しいと感じる時がある (2人中1人, 50%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とはなく、家族全員が健康であることを願っている (8人中1人, 12%)</li> <li>冬になると不自由なことはでてくるが、昔ほどではない (8人中1人, 12%)</li> </ul>
<p>生 き が い ・ 楽 し み ・ 喜 び</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達と話をすることが楽しみになっている (6人中5人, 83%)</li> <li>友達と話をすることが生きがいになっている (6人中4人, 66%)</li> <li>畑仕事を楽しみにしている (6人中2人, 33%)</li> <li>畑で野菜を作ることが生きがいになっている (6人中2人, 33%)</li> <li>花の手入れや眺めていることが楽しみにしている (6人中2人, 33%)</li> <li>花を植え、水をやり、のんびり眺めることが生きがいになっている (6人中1人, 16%)</li> <li>自分で作った野菜を自分で料理したり、友達や身内にあげたりすることが生きがいになっている (6人中1人, 16%)</li> <li>草むしりをすることが生きがいになっている (6人中1人, 16%)</li> <li>好きなテレビ番組を見ることが楽しみや生きがいになっている (6人中1人, 16%)</li> <li>山村の綺麗な空気を吸っていることが喜びになっている (6人中1人, 16%)</li> <li>身体を動かすことが生きがいになっている (6人中1人, 16%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>畑をすることが楽しんでいる (2人中2人, 100%)</li> <li>畑をすることが生きがいになっている (2人中2人, 100%)</li> <li>近所の人と話をすることが楽しみにしている (2人中2人, 100%)</li> <li>近所の人と話をすることが生きがいとなっている (2人中1人, 50%)</li> <li>自分で作った野菜を友達にあげたり貰ったりすることが楽しみであり生きがいになっている (2人中1人, 50%)</li> <li>鶏や犬の世話をすることが楽しみであり、生きがいになっている (2人中1人, 50%)</li> <li>孫が遊びに来てくれることが楽しみで、生きがいになっている (2人中1人, 50%)</li> <li>季節ごとの花を眺めていることが楽しみにしている (2人中1人, 50%)</li> <li>田んぼ仕事を楽しんでいる (2人中1人, 50%)</li> <li>草むしりが生きがいになっている (2人中1人, 100%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>畑仕事が生きがいになっている (8人中4人, 50%)</li> <li>友達と話をすることが生きがいになっている (8人中4人, 50%)</li> <li>友達と話をすることが楽しい (8人中3人, 37%)</li> <li>何気ない生活を送れることが嬉しい (8人中2人, 25%)</li> <li>生きがいについて考えたことがない (8人中2人, 25%)</li> <li>畑へ行くことが楽しみになっている (8人中2人, 25%)</li> <li>自分で作った料理をすることが楽しく、生きがいになっている (8人中1人, 12%)</li> <li>自分で作った野菜を料理することが楽しみであり、生きがいになっている (8人中1人, 12%)</li> <li>自分で作った野菜を人にあげることが楽しみであり、生きがいになっている (8人中1人, 12%)</li> <li>したいことの夢を膨らませるだけで楽しい (8人中1人, 12%)</li> <li>自然の中で生活していることが楽しい (8人中1人, 12%)</li> <li>いきいきサロンの世話をすることが生きがいとなっている (8人中1人, 12%)</li> <li>孫と話をすることが生きがいとなっている (8人中1人, 12%)</li> <li>健康で動けることが生きがいとなっている (8人中1人, 12%)</li> </ul>

田舎に住む高齢者の生活意識調査

<p>体 力 や 健 康</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・畑や身の周りの仕事をする事で体力や健康を維持している(6人中3人, 50%)</li> <li>・無理をしないで自然体でいる(6人中2人, 33%)</li> <li>・散歩をしている(6人中2人, 33%)</li> <li>・特に体や健康に気をつけていることはない(6人中2人, 33%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身の周りのことをすることが運動になると考えている(2人中2人, 100%)</li> <li>・無理をしないことが健康につながると考えている(2人中1人, 50%)</li> <li>・昔ながらの家の造りで段差があり, そこで生活していることが運動になっていると感じている(2人中1人, 50%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康のために歩いて畑まで行っている(8人中, 2人, 25%)</li> <li>・健康のためと考えて掃除・洗濯などを行っている(8人中2人, 25%)</li> <li>・食事に気を配っている(8人中2人, 59%)</li> <li>・特に気をつけていることはない(8人中2人, 25%)</li> <li>・冬でも晴れた日は, 近所を散歩するようにしている(8人中1人, 12%)</li> <li>・無理をしないでのんびりと生活するようにしている(8人中1人, 12%)</li> </ul>
<p>自 立 し た 生 活 の 今 後</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の生活はこのままの健康状態であれば続けられるが, 病気になるとどうなるか分からない。今は少しでも元気でいなければいけないと考えている(6人中6人, 100%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の健康状態ならこのままの生活は続けられそうだが, 病気や怪我をするとどうなるか分からない。だから病気や怪我をしないように気をつけている(2人中2人, 100%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今から自立して生活することは考えていない(8人中6人, 75%)</li> <li>・自立して生活するとなると自分のことは自分でできる(8人中1人, 12%)</li> <li>・新しい土地には馴染むのが難しいと思っている(8人中1人, 12%)</li> <li>・一人暮らしになったら寂しいと思う(8人中1人, 12%)</li> </ul>
<p>将 来 へ の 不 安</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・将来への不安はない(6人中4人, 66%)</li> <li>・健康(体の痛み)については不安を感じている(6人中1人, 16%)</li> <li>・冬季の雪下ろしについて不安がある(6人中1人, 16%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・怪我や病気をして, 今できていることができなくなることが不安(2人中2人, 100%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・特別に不安はない(8人中7人, 87%)</li> <li>・若い世代が集落を出て行くことで集落をどう守っていくか不安がある(8人中1人, 12%)</li> </ul>
<p>町 に 行 く 手 段</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供が週に何度か来て車で連れて行ってくれる(6人中6人, 100%)</li> <li>・自分でバスに乗って町まで行く(6人中2人, 33%)</li> <li>・ヘルパーさんが買い物をしてくれる(6人中1人, 16%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子供や嫁さんが町へ行きたいときに来てくれ, 車で連れて行ってくれる(2人中2人, 100%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の誰かが連れて行ってくれる(8人中4人, 50%)</li> <li>・自分で車を運転して行く(8人中3人, 37%)</li> <li>・車を運転できる者は, 昼間働きに出ているので, バスに乗って行く(8人中1人, 12%)</li> </ul>

