

上勝町高齢者にみる生きがいと生活習慣

池上美香 糸井裕貴子 吉川歩美 平井麻衣

I. はじめに

現在、日本は高齢化社会へ急速に進んでいる。誰もが迎える高齢期を元気に過ごすためには、平均寿命だけでなく健康寿命の向上が鍵となる。それを向上させる要因が何であるのかをみつけるため、元気な高齢者が働いている徳島県上勝町で調査を行った。

II. 研究方法

1. 調査地区の概要

上勝町は徳島県の中部に位置する町である。人口は平成19年7月現在で2049人、昭和25年の6356人の頃から3分の1に減少し、高齢化率は48%で過疎化と高齢化が同時進行している四国で1番小さな町である。

近年、「彩(いろどり)」やゴミゼロ運動などがよくメディアに取り上げられているが、上勝町は元々林業やみかんが主産業の町であった。しかし昭和56年の異常寒波に襲われ、農家は大打撃を受け衰退した。そのことを契機に上勝町では町づくりとして「彩(いろどり)」という仕事に取り組み始めた。

「彩(いろどり)」とは、南天、ウラジロ、笹、青モミジ、ハランなど通年出荷される物から季節限定の葉っぱや梅、桃、桜、アジサイ、花椿などの季節ごとの花物、フキノトウ、タラ芽、ノビル、ワラビなどの山菜を料理や料理のつまものに使う材料として販売する事業で、年間約320種もの商品を扱っている。「彩(いろどり)」は作業に根気が必要だが、商品は軽くて扱いやすいため、女性や高齢者が主役になることが出来る事業となり、町の活性化につながった。そして年間の売上高が約2億6000万円に達するほど「彩(いろどり)」は成長した。

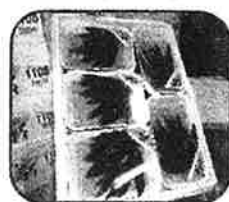


写真1 実際の彩の商品

またこの町ではゴミゼロ運動が展開されている。「未来の子供たちにきれいな空気やおいしい水、豊かな大地を継承するため」2020年までにゴミゼロにするという目標がかかげられている。この目標に向かい、ごみステーションでは住民自身の手でビンを色別に分けるなど34種類に分別されている。さらに、各家庭で不必要となったものを持ち込みリユースされたり、リサイクルされた物が「くるくるショップ」で販売されている。(写真2)

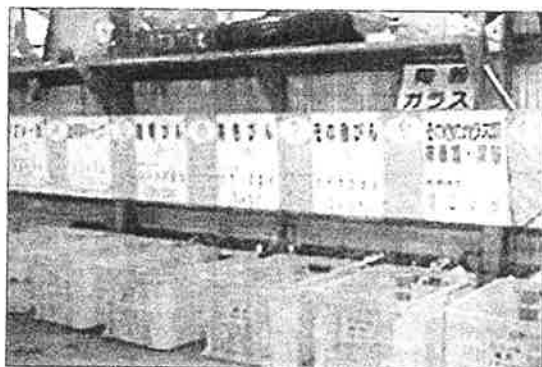


写真2

表1 上勝町のごみ34分別とその行方

●分別して、日比ヶ谷ゴミステーションに排出するもの

1 アルミ缶⇒アルミ缶	17 紙パック⇒紙ひも・トイレットペーパー
2 スチール缶⇒建設用資材	18 段ボール⇒ダンボールの中芯
3 スプレー缶⇒建設用資材	19 新聞・折込チラシ⇒新聞紙
4 金属製キャップ⇒建設用資材	20 雑誌・コピー用紙⇒洗剤・おかし等の箱
5 透明びん⇒透明びん、茶色びん	21 割り箸⇒紙の原料(パルプ)
6 茶色びん⇒茶色びん、その他のびん	22 ペットボトル⇒繊維・シート
7 その他のびん⇒その他のびん	23 ペットボトルのふた⇒プラスチック製品
8 リサイクルびん⇒洗って再び使う	24 ライター⇒焼却
9 その他のガラス瓶・陶磁器・貝殻⇒埋め立て	25 ふとん類⇒再生綿(化繊は焼却)
10 乾電池⇒鉛を資源として回収	26 紙おしめ・ナプキン⇒焼却
11 蛍光管⇒水銀・ガラスウール(断熱材)	27 廃食油⇒肥料
12 蛍光管(壊れた物)⇒ガラスウール(断熱材)	28 プラスチック製容器包装類⇒RPFペレット
13 鏡・体温計⇒埋め立て	29 どうしても燃やさなければならぬ物⇒焼却
14 電球⇒埋め立て	30 廃タイヤ・廃バッテリー⇒鉛を回収、燃料
15 白色トレイのみ⇒トレイ	31 粗大ごみ⇒金属・木の合板・焼却
16 古布・毛布⇒ウエス緩衝材	32 家電製品(テレビ・エアコン・洗濯機・冷蔵庫)⇒分解して再商品化

●各家庭で資源化するもの ●農協等が収集するもの

33 生ごみ⇒肥料	34 農業用廃ビニール・農薬びん等⇒電化コード・スリッパ・熱源
-----------	---------------------------------

2.調査の対象と方法

1)現地調査

2008年の5月4日～6日の三日間に徳島県勝浦郡上勝町に赴き、彩事業に参画する高齢者の生活調査や『彩(いろどり)』の作業を体験した。表1は3日間の体験内容の例である。

表2 体験内容の一例

1日目	
3:00～4:45	南天、笹、の葉を切る作業
4:45～5:30	もみじ、金蓮葉、山葡萄の葉、ゆずのつぼみ収穫
5:30～5:45	山葡萄の葉と金蓮葉のパック詰め
5:45～6:00	山葡萄の葉収穫
2日目	
9:00～	笹、かじ葉、あじさい、柿の葉のパック詰め、箱詰め
10:00～	休憩 南天のパック詰め
12:00	JAへ向かう

12:15～	昼食作り
12:30～	昼食
13:00～	自転車で運動
13:20～	休憩
14:00～	記念撮影
14:20～15:00	お茶摘み(家用)
15:00～15:20	買い物
15:20～16:00	ゆずのつぼみ、金蓮葉収穫
16:00～	休憩
16:15～17:00	南天、なるこゆりの葉収穫、笹切り 手作り味噌を見せてもらった
3日目	
9:30～11:00	もみじ、南天のパック詰め

写真3～5は実際に私たちが『彩(いろどり)』を体験してきたときの様子である。



写真3 蓮芋の茎のパック詰め



写真4 青もみじの選別



写真5 出荷前のなるこゆり

2)アンケート調査

徳島県上勝町正木地区の「彩(いろどり)」事業に従事する高齢者30名(平均年齢62.8±9.9歳・男:女=3:7)と大阪青山大学学生190名(平均年齢19.9±1.3・男:女=3:7)にアンケート調査を実施。

(資料1は上勝地区の人、資料2は学生用のアンケート調査用紙を示す)

資料1 アンケート 高齢者用

年齢 () 歳

性別 1. 男 2. 女

家族構成 1. 夫婦のみ 2. 配偶者以外と同居 3. 一人 4. その他

●次の項目について、もっともあてはまる回答に○印をつけてください

◎現在のご自分の健康状態をどのように感じておられますか。1. とても健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康でない 4. 健康でない

◎現在の食生活に満足しておられますか。1. とても健康 2. まあまあ健康 3. あまり満足でない 4. 健康でない

◎食事をおいしいと感じていますか。1. いつも感じている 2. まあまあ感じている 3. あまり感じない 4. 感じない

- ◎食べることに楽しみを感じていますか。 1. いつも感じている 2. まあまあ感じている 3. あまり感じない 4. 感じない
- ◎朝食を食べていますか。 1. 毎日食べる 2. 週に3-4回食べる 3. 週に1-2回食べる 4. ほとんど食べない
- ◎食事を作っていますか。 1. いつも作っている 2. 時々作る 3. ほとんど作らない 4. 作らない
- ◎食事の時刻は決まっていますか。 1. いつも同じ 2. まあまあ同じ 3. あまり決まっていない 4. 決まっていない
- ◎排便の時刻は決まっていますか。 1. いつも同じ 2. まあまあ同じ 3. あまり決まっていない 4. 決まっていない
- ◎睡眠の時間は足りていると思いますか。 1. 十分 2. まあまあ足りている 3. あまり十分ではない 4. 足りない
- ◎嗜みにくい食べものがありますか。 1. とてもある 2. いくつかある 3. あまりない 4. ない
- ◎日常生活の中で心地よい緊張感を感じることがありますか。 1. 感じている 2. まあまあ感じている 3. あまり感じない 4. 感じない
- ◎社会的な出来事に関心がありますか。 とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない
- ◎外出する機会がありますか。 1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない
- ◎自分がやりたいことをする時間がありますか。 1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない
- ◎家庭の中あるいは外での役割がありますか。 1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない
- ◎ごみの分別を自分でしていますか。
1. いつもしている 2. まあまあしている 3. あまりしていない 4. していない
- ◎ごみを減らそうとしていますか。
1. いつもしている 2. まあまあしている 3. あまりしていない 4. していない
- ◎ごみのゆくえに関心がありますか。
1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない
- ◎定期的な運動や体を動かすことをしていますか。
1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. していない
- ◎定期的に健康診断を受けていますか。
1. 規則的に受けている 2. 時々受けている 3. あまり受けていない 4. 受けていない
- ◎過去1年間に入院しましたか。
1. はい 2. いいえ
- ◎現在、収入を得るための仕事をしていますか。
1. はい 2. いいえ
- ◎一週間のうちで、誰と話をすることが多いですか。該当するものすべてに○印をしてください。
1. 家族 2. 近所の人 3. 友人 4. 店の人 5. ホームヘルパーなど介護の人 6. デイサービスなどで利用している施設の人 7. デイサービスなどの施設で出会う人 8. その他
- ◎話をする人とは、主にどのような手段で話をしていますか。
1. 直接会って話す 2. 電話で話す 3. 手紙で話す 4. パソコンで話す 5. その他
- ◎一日のうちで「する予定」が決まっていますか。

1. いつも決まっている 2. まあまあ決まっている 3. あまり決まっていない 4. 決まっていない

◎「いつも決まっている」「まあまあ決まっている」と答えた人にお聞きします。その予定は主にどのようなものですか。当てはまるものすべてに○印をつけてください。

1. 家事の予定 2. 仕事の予定 3. 趣味の予定 4. 社会活動の予定 5. 施設などで決められた予定 5. その他

◎その予定の計画は自分でたてていますか。

1. はい 2. いいえ

●普段の食事について、どれくらいの頻度で食べていますか。あてはまるところに○印をつけてください。

穀類（ご飯・パン・うどんなど） 1. 毎食 2. 1日に2回 3. 1日1回 4. 食べない

肉 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

魚介類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

卵 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

大豆製品（大豆・豆腐・納豆など） 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

いも類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

緑黄色野菜 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

淡色野菜 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

海藻類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

きのこ類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

乳製品 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

くだもの 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

油脂類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

●老研式生活調査項目です。あてはまるところに○をつけてください。

バスや電車を使って一人で外出できますか。 1. はい 2. いいえ

日常の買い物ができますか。 1. はい 2. いいえ

自分で食事の用意ができますか。 1. はい 2. いいえ

請求書の支払いができますか。 1. はい 2. いいえ

銀行預金・郵便預金の出し入れが自分でできますか。 1. はい 2. いいえ

年金などの書類が書けますか。 1. はい 2. いいえ

新聞を読んでいますか 1. はい 2. いいえ

本や雑誌を読んでいますか 1. はい 2. いいえ

健康についての記事や番組に関心がありますか。 1. はい 2. いいえ

友達の家を訪ねることがありますか。 1. はい 2. いいえ

家族や友達の相談にのることがありますか。 1. はい 2. いいえ

病人を見舞うことができますか。 1. はい 2. いいえ

若い人に自分から話しかけることができますか 1. はい 2. いいえ

本調査では、自立した生活を営む上で必要となる活動能力として、ADLのような身体的自立よりも上位の水準にある活動能力を測定するための十分な信頼性と妥当性が認められている、資料1中の13項目からなる老研式活動能力指標を用いて、調査対象者の活動能力の調査を行った。

13項目全てに回答した対象に、活動能力を高めるような回答に1点、逆に低めるような回答（選択肢は「い

いえ)に0点を与え、13項目の合計点(理論的に最低0点～最高13点をとる)を算出するとともに、項目(1)～(5)の合計点を手段的自立得点(理論的に最低0点～最高5点を取る)、項目(6)～(9)の合計点を知的能動性得点(理論的に最低0点～最高4点をとる)、(10)～(13)の合計点を社会的役割得点(理論的に最低0点～最高4点を取る)として算出した。

資料2 アンケート 学生用

年齢 () 歳

性別 1. 男 2. 女

●次の項目について、もっともあてはまる回答に○印をつけてください

◎現在のご自分の健康状態をどのように感じていますか。1. とても健康 2. まあまあ健康 3. あまり健康でない 4. 健康でない

◎現在の食生活に満足しておられますか。1. とても健康 2. まあまあ健康 3. あまり満足でない 4. 健康でない

◎食事をおいしいと感じていますか。1. いつも感じている 2. まあまあ感じている 3. あまり感じない 4. 感じない

◎食べることに楽しみを感じていますか。1. いつも感じている 2. まあまあ感じている 3. あまり感じない 4. 感じない

◎朝食を食べていますか。1. 毎日食べる 2. 週に3-4回食べる 3. 週に1-2回食べる 4. ほとんど食べない

◎食事をつくることに参加していますか。1. いつも作っている 2. 時々作る 3. ほとんど作らない 4. 作らない

◎食事の時刻は決まっていますか。1. いつも同じ 2. まあまあ同じ 3. あまり決まっていない 4. 決まっていない

◎排便の時刻は決まっていますか。1. いつも同じ 2. まあまあ同じ 3. あまり決まっていない 4. 決まっていない

◎睡眠の時間は足りていると思いますか。1. 十分 2. まあまあ足りている 3. あまり十分ではない 4. 足りない

◎日常生活の中で心地よい緊張感を感じることがありますか。1. いつも感じている 2. まあまあ感じている 3. あまり感じない 4. 感じない

◎社会的な出来事に関心がありますか。1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない

◎外出する機会がありますか。1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない

◎自分がやりたいことに費やす時間がありますか。1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない

◎家庭の中あるいは外での役割がありますか。1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない

◎ごみの分別を自分でしていますか。1. いつもしている 2. まあまあしている 3. あまりしていない 4. していない

◎ごみを減らそうとしていますか。1. いつもしている 2. まあまあしている 3. あまりしていない 4. していない

- ◎ごみのゆくえに関心がありますか。1. とてもある 2. まあまあある 3. あまりない 4. ない
- ◎自分に対する自信がありますか。1. とてもある 2. いくつかある 3. あまりない 4. ない
- ◎噛みにくい食べものがありますか。1. とてもある 2. いくつかある 3. あまりない 4. ない
- ◎定期的な運動や体を動かすことをしていますか。1. いつもしている 2. 時々している 3. あまりしていない 4. していない
- ◎過去1年間に入院しましたか。1. はい 2. いいえ
- ◎現在、収入を得るための仕事をしていますか。1. はい 2. いいえ
- 普段の食事について、どれくらいの頻度で食べていますか。あてはまるところに○印をつけてください。
- 穀類（ご飯・パン・うどんなど） 1. 毎食 2. 1日に2回 3. 1日1回 4. 食べない
- 肉 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- 魚介類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- 卵 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- 大豆製品（大豆・豆腐・納豆など） 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- いも類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- 緑黄色野菜 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- 淡色野菜 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- 海藻類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- きのこ類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- 乳製品 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- くだもの 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない
- 油脂類 1. 毎日 2. 週に4-5回 3. 週に2-3回 4. 食べない

資料3は12の食品群別の摂取頻度を調べるためのシートである。食品群の1週間の摂取頻度をそれぞれ点数で示し、献立区分ごとの平均点の合計を求めた。

資料3 食習慣点

献立区分	食品群	配点				平均点
		毎日	週4~5	週2~3	食べない	
主食	穀類	3 (毎食)	2 (2回/日)	1 (1回/日)	0	主食 ()点
主菜	肉	3	2	1	0	主菜 ()点
	魚介類	3	2	1	0	
	卵	3	2	1	0	
	大豆製品	3	1	0	0	
	いも類	3	3	2	0	
副菜	緑黄色野菜	3	1	0	0	副菜 ()点
	淡色野菜	3	1	0	0	
	海藻類	3	3	2	0	
	きのこ類	3	3	2	0	
	乳製品	3	1	0	0	
果物類	果物	3	1	0	0	果物 ()点
食習慣点一合計()点						

III. 結果

1. 食事に関するアンケート結果(上勝町高齢者)

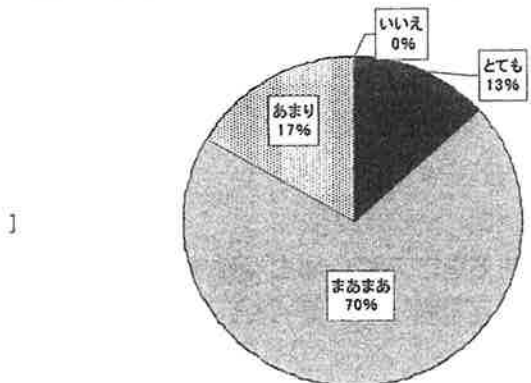


図1 食生活に満足しておられますか

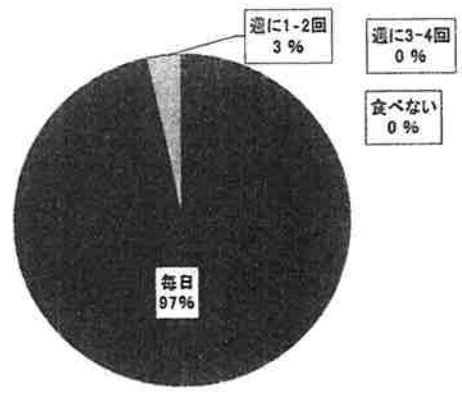


図2 朝食を食べていますか

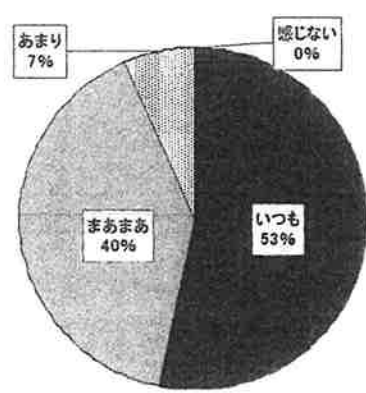


図3 食事をおいしいと感じていますか

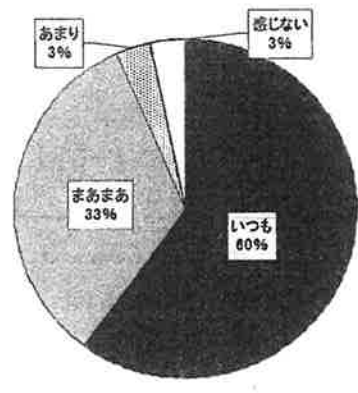


図4 食べることに楽しみを感じていますか

上勝町の高齢者のアンケート調査結果から、『食生活に満足しておられますか。』という質問では、「とても満足している」13%、「まあまあ満足している」70%、「あまり満足していない」17%で、「いいえ」は回答者なしであった(図1)。

『朝食を食べていますか』という質問では、「毎日食べている」96%、「週に1~2回食べている」4%、「週に3~4回」と「食べない」は回答者なしであった(図2)。

『食事をおいしいと感じていますか。』という質問では、「いつも感じている」53%、「まあまあ感じている」40%、「あまり感じていない」7%、「感じない」と回答したものはなかった(図3)。

『食べることに楽しみを感じていますか』という質問では、「いつも感じている」61%、「まあまあ感じている」33%、「あまり感じていない」25%、「感じない」3%であった(図4)。

2. 生活に関するアンケート結果(上勝町高齢者)

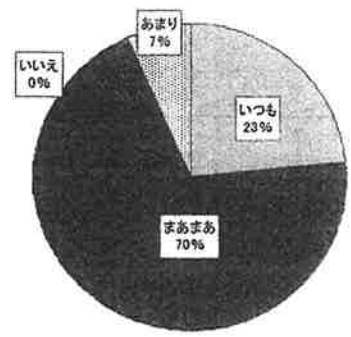


図5 食事の時刻は決まっていますか

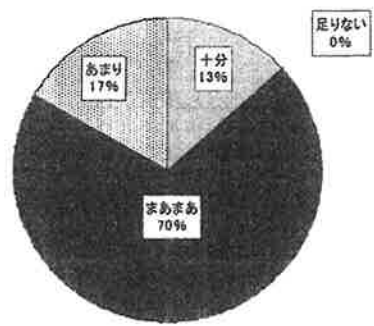


図6 睡眠の時間は足りているとおもいますか

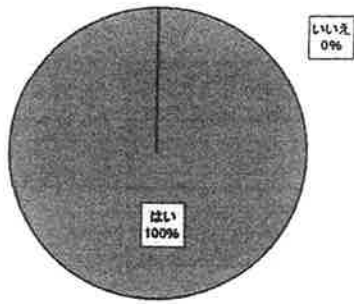


図7 現在、収入を得るための仕事をしていますか

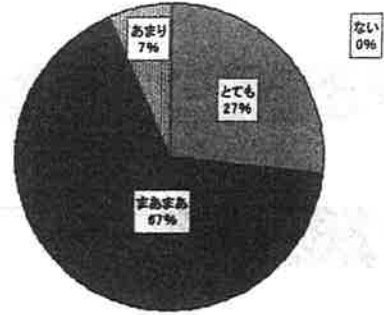


図8 社会的な出来事に関心がありますか

『食事の時刻は決まっていますか』という質問では、「いつも決まっている」23%、「まあまあ決まっている」70%、「あまり決まっていない」7%、「いいえ」は回答者なしであった(図5)。

『睡眠の時間は足りていると思いますか』という質問では、「十分足りている」13%、「まあまあ足りている」70%、「あまり足りていない」、17%「足りていない」は回答者なしであった(図6)。

『現在、収入を得るための仕事をしていますか』という質問では、「はい」100%、「いいえ」回答者なしであった(図7)。

『社会的な出来事に関心がありますか』という質問では、「とても関心がある」27%、「まあまあ関心がある」66%、「あまり関心がない」7%、「関心がない」は回答者なしであった(図8)。

3.食品摂取状況(上勝町高齢者と本学学生との比較)

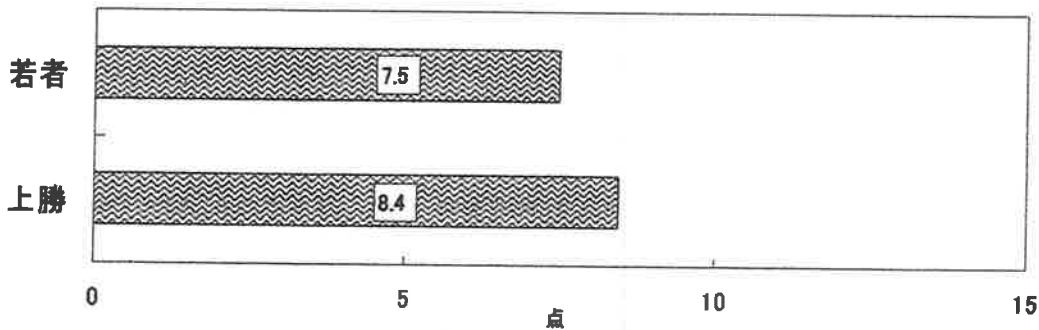


図9 食習慣点による平均点の合計

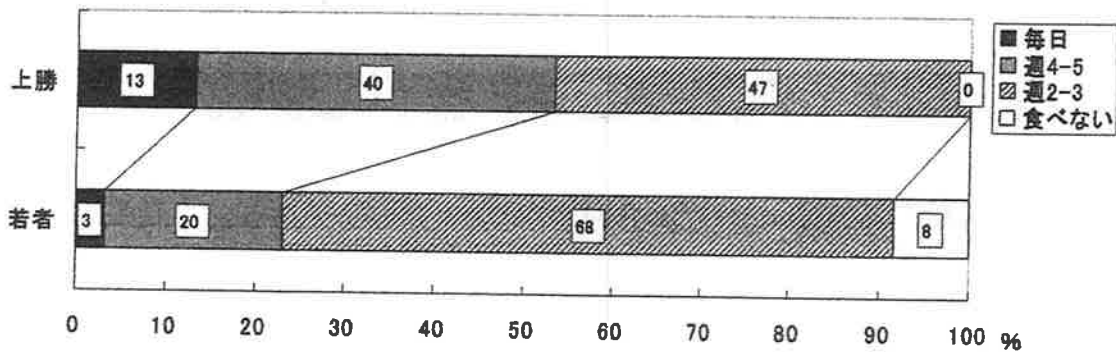


図10 魚介類

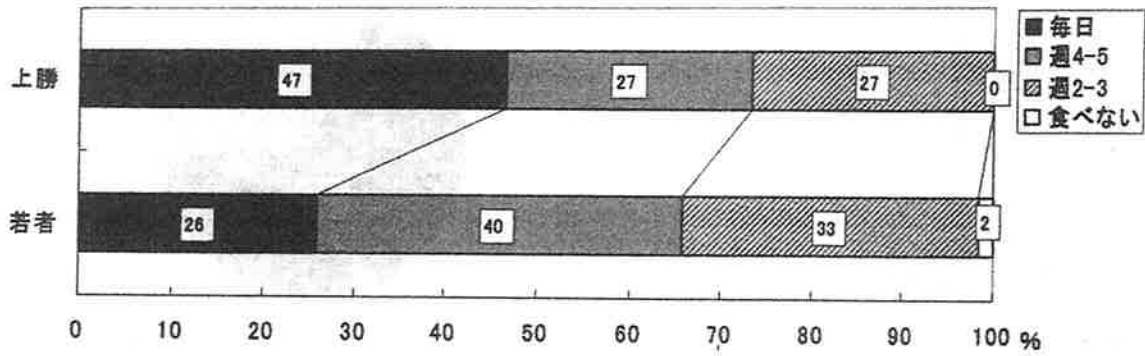


図 11 緑黄色野菜

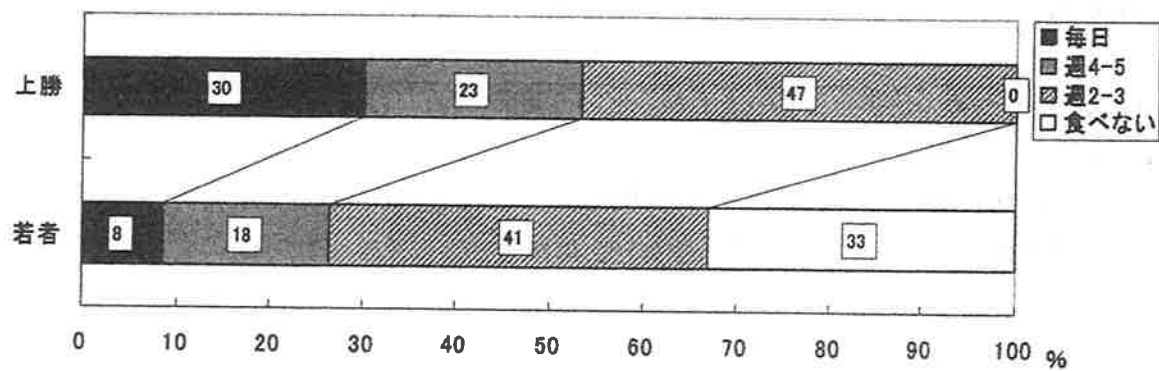
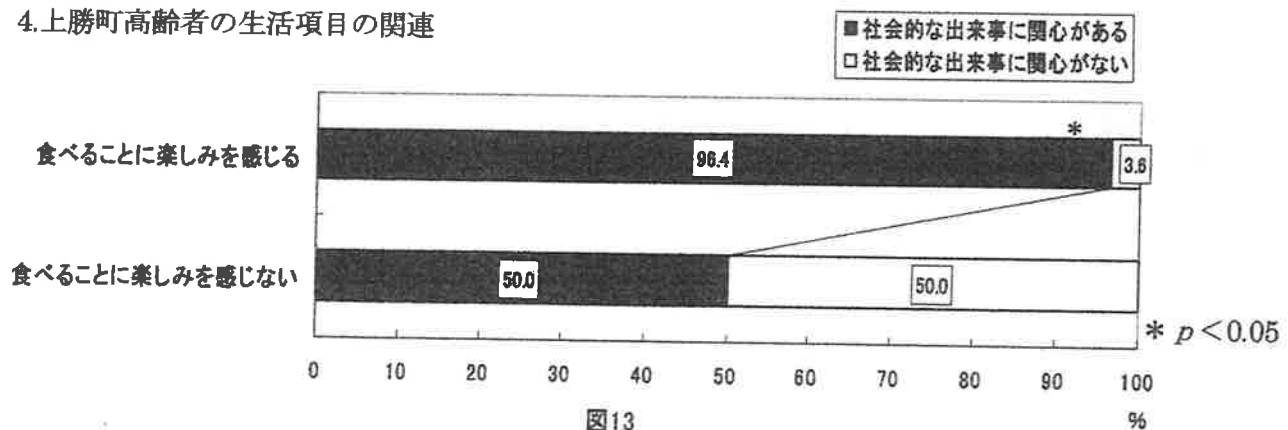


図 12 果物

食品摂取頻度による食習慣点合計点の平均点を比べると、高齢者が 8.4 点、若者が 7.5 点と上勝町の高齢者の方が若者よりも高いことがわかった (図 9)。

食品摂取頻度で魚介類をほぼ毎日食べるという回答した上勝町高齢者は 53%、本学学生は 23%であった。緑黄色野菜を毎日食べるという回答した上勝町高齢者は 47%、本学学生は 26%であった。そのことから上勝町高齢者は若者に比べて野菜を多く食べているといえる。果物をほぼ毎日食べるという回答した上勝町高齢者は 53%、本学学生は 26%であった (図 10-12)。

4. 上勝町高齢者の生活項目の関連



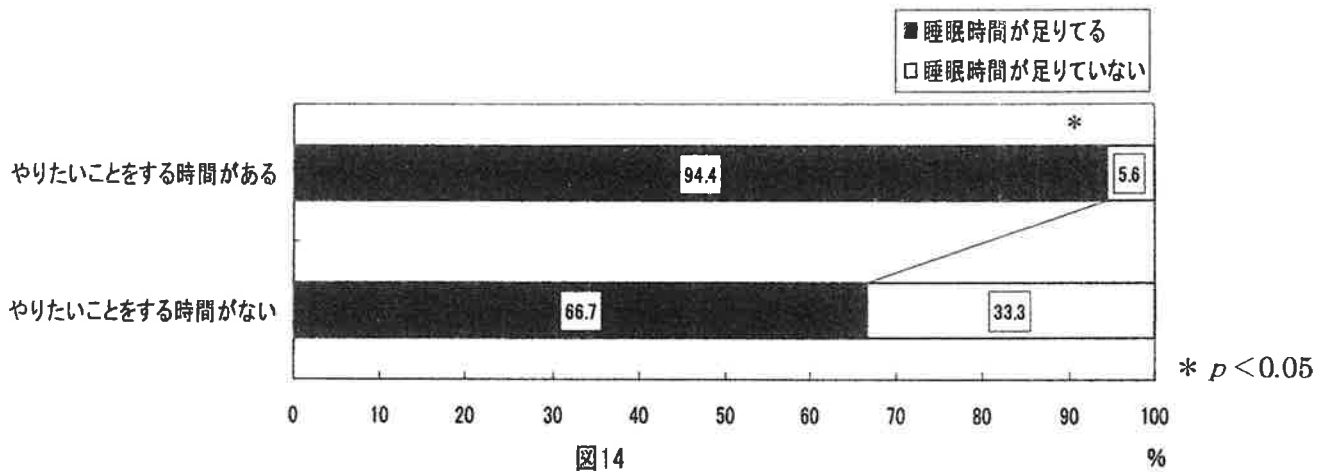


図14

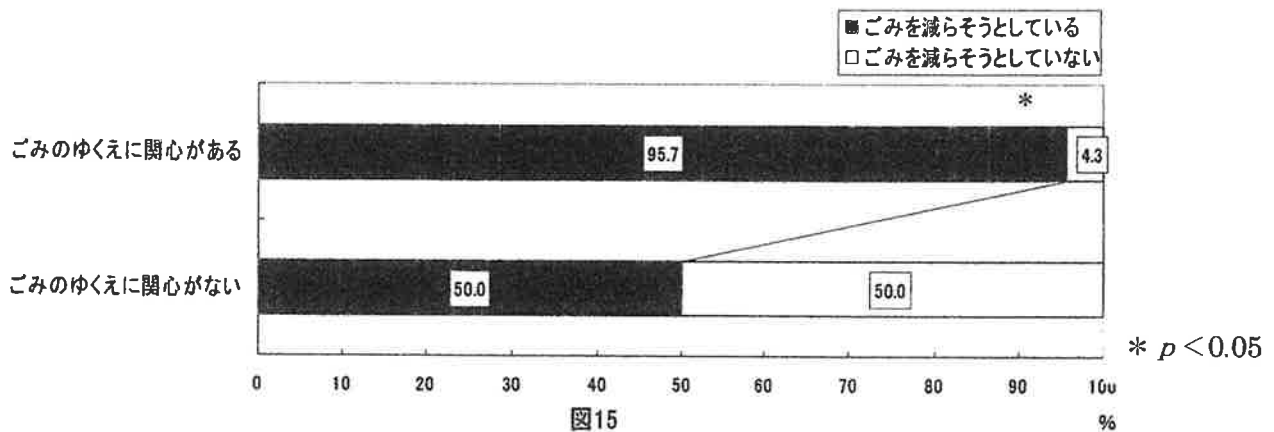


図15

食べることに楽しみを感じる人と感じない人とを比較したとき、食べることに楽しみを感じる人は「社会的な出来事に関心がある」と社会に目を向けている人の割合が有意に高くなっていた (図 13)。同様にみていくと、やりたいことをする時間のある人は「睡眠時間が足りている」人の割合 (図 14) が、ごみのゆくえに関心がある人は「ごみを減らそうとしている」人の割合 (図 15) が有意に高くなっていることがわかる ($p < 0.05$)。

5. ごみに関するアンケート結果(上勝町高齢者)

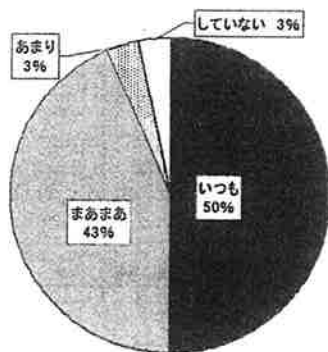


図16 ごみ分別を自分でしていますか

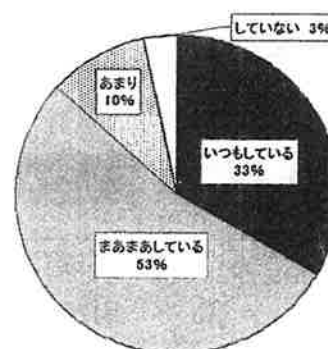


図17 ごみを減らそうとしていますか

『ごみの分別を自分でしていますか』という質問では、「いつも分別している」51%「まあまあ分別している」43%「あまり分別していない」3%「分別していない」3%であった(図16)。

『ごみを減らそうとしていますか』という質問では、「いつも減らそうとしている」33%「まあまあ減らそうとしている」54%「あまり減らそうとしていない」10%「減らそうとしていない」3%であった(図17)。

『ごみのゆくえに関心がありますか』という質問では、「とても関心がある」20%「まあまあ関心がある」60%「あまり関心がない」13%「関心がない」0%「回答なし」7%であった(図18)。

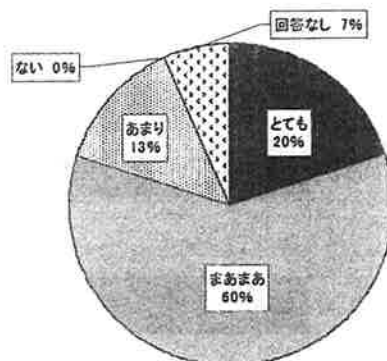


図18 ごみのゆくえに関心がありますか

6. 老研式活動能力指標の結果

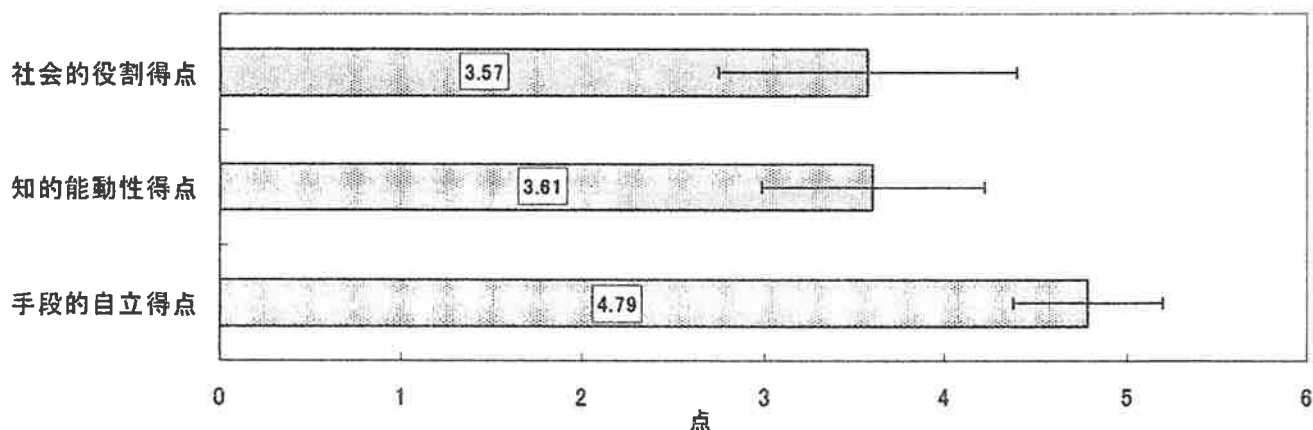


図19 老研式活動能力指標の平均点

図19をみると手段的自立得点が平均 4.79 ± 0.41 、知的能動性得点が 3.61 ± 0.62 、社会的役割得点が 3.57 ± 0.82 ということがわかり、手段的自立度が非常に高いことがわかる。このことから上勝町の高齢者は自分のことは自分で出来るということがわかった。

7. 本学学生と上勝高齢者との比較

高齢者と学生との間で有意差の認められた項目は、排便の時刻、睡眠時間、ごみのゆくえへの関心、社会的な出来事への興味であった。

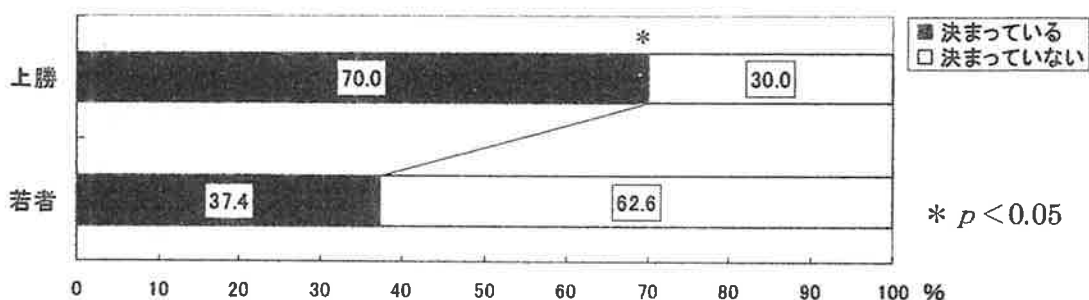


図20 排便の時刻が決まっていますか

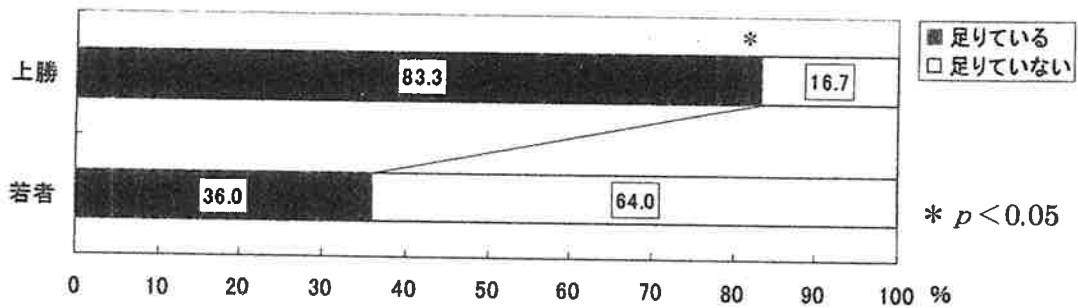


図21 睡眠時間は足りていますか

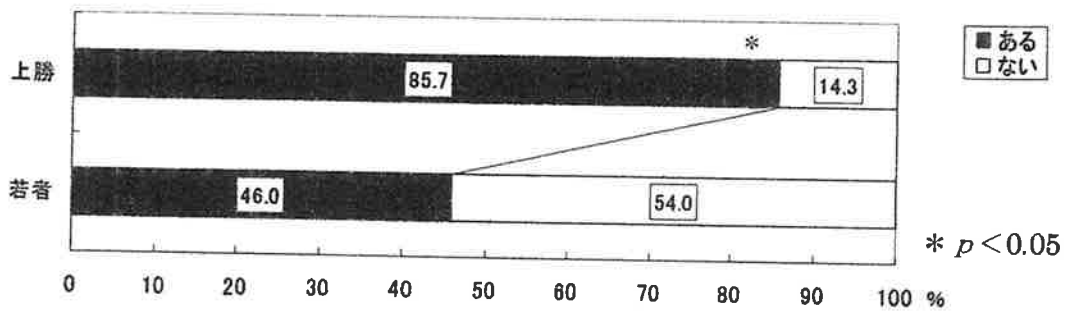


図22 ごみのゆくえに関心がありますか

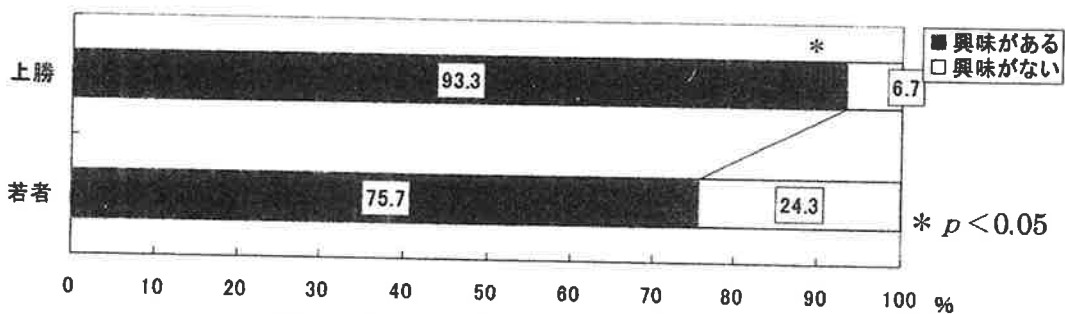


図23 社会的な出来事に興味がある

高齢者において、排便の時刻が決まっている割合が若者より有意に高く、高齢者の排便時刻が若者よりも規則正しいといえる(図20)。そして睡眠時間に満足している人の割合も高齢者の方が高かった(図21)。また、上勝町の高齢者は若者よりもごみに関心があったり(図22)、さらに「社会的な出来事に興味がありますか」(図23)という質問に対し、興味があると答えた割合が高齢者に多くみられた。

V. 考察

食事に関する質問項目では各項目において良好な結果が5割以上を示していることから意欲的な食生活が送れていると考えることができる。この中でも「朝食を食べていますか」という質問項目では「毎日食べる」と答えた人が97%と、高い割合を占めている。この結果の背景には「現在、収入を得るための仕事をしてますか」という質問項目で回答者の100%が現在収入を得るために仕事をしていることが関係しており、結果から仕事をするために必要な活力を得るために積極的に朝食を摂取している姿勢がうかがえる。

上勝町高齢者の生活項目の関連では、食べることに楽しみを感じる人は社会的な出来事に興味があるということが有意に高かった。食事に楽しみを持てるということは心にゆとりがある状態であり、社会的な

出来事にも目を向けることができると思われる。

やりたいことをする時間がある人は睡眠時間が足りているという割合が多い。今回の調査では「やりたいこと」を明確にすることができなかつた。高齢になると睡眠時間が不足する傾向にあるが、充実した生活を送ることで睡眠時間にも満足できるのではないかと考えられる。

ごみのゆくえに関心がある人はごみを減らそうとしている割合が有意に高かった。その結果とごみに関するアンケート項目「ごみ分別を自分でしていますか」、「ごみを減らそうとしていますか」、「ごみのゆくえに関心がありますか」という質問の回答の「分別している」、「減らそうとしている」、「関心がある」と答えた人の割合がすべて約8割であったことから、上勝町高齢者は「ごみゼロ運動」に積極的に取り組んでいる様子が伺える。町をあげて行われている「ごみゼロ運動」を高齢者の方々もしておられるからこそごみに対する質問項目の結果に反映されたのだと考えられる。

上勝町高齢者と学生の食品摂取状況の比較した「食習慣点による平均点の合計」では、平均点は上勝町高齢者8.4点、若者（本学学生）7.5点と若干ではあるが差がみられた。食品それぞれの結果によると、上勝町高齢者はほとんどの食品を毎日または週に4～5回摂取しており多種の食品を摂取した食生活の営みがうかがえる。特に魚介類、緑黄色野菜、果物を高齢者は若者に比べると摂取頻度が多い。

生活状況についての比較において「排便の時刻が決まっていますか」「睡眠時間は足りていますか」「ごみのゆくえに関心がありますか」「社会的な出来事に興味がある」の4項目については上勝町高齢者の結果が有意に高かった。一般的に便秘になりやすいと言われている高齢者であるが排便時刻が整っている主な理由としては、規則正しい生活を営むことができていると考えられる。このことは生活に関する質問項目で「食事の時刻は決まっていますか」という質問の結果より概ね回答者の食事の時刻が決まっていることから判断できる。高齢になると昼間の活動が低下傾向になり、消費エネルギー量が減少するため睡眠時間が短くなると考えられる。さらに、健康な高齢者は、睡眠の質に関与する生活習慣として昼間の活動内容が大きくかかわっており、とくに体を動かしている時間の長さや友人関係や社会的活動による人的な接触の機会の豊富さ貧弱さが重要なパラメータであると言われている。上勝町の高齢者の約8割の上勝町高齢者が睡眠時間に満足しているという結果を得られた理由には彩(いろどり)事業に参画し、日中活動していることにあると示唆される。これは「睡眠時間は足りているとおもいますか」という質問項目で睡眠の時間は足りている割合が約8割あったことから同様のことが言える。

「社会的な出来事に関心がありますか」という質問で「社会的な出来事に関心がある」と答えた割合が高齢者に多く見られたのは、彩事業に携わる高齢者は自らパソコンを操作して出荷状況をキャッチしたり受発注を行うなど、社会とかがわりを持っている状況があるからだと言われる。

VI.まとめ

上勝町での高齢者の生き方は、超高齢化に向かうこれからの日本における高齢者の生き方のモデルとなるのではないかと考えられる。高齢期を元気に過ごすためには、食事の重要性はもとより、社会における役割や社会とのかかわりを持つことが重要であろう。これは若者の世代でも同様ではないかと考えられる。私たちも社会の中で生き、さまざまな情報をキャッチしながら自立していかなければならないと思った。今回の研究調査の際に上勝町を訪問し、様々な体験により人生のヒントになる事を多く得ることが出来、この貴重な経験を今後も活かしていきたいと思えます。

参考文献

1)内野奈津子 白木仁 麻見直美：女子プロゴルフ選手における食習慣とコンディショニングに関する調査,

栄養学雑誌,64,281-28634(2006)

2)熊本県健康福祉部健康増進課：菊池恵楓園等入所者意向調査報告書,54(2001)

3)横山知二：そうだ葉っぱを売ろう！ソフトバンククリエイティブ株式会社,東京(2007)

4)鳥居鎮夫：睡眠環境学,45-47,株式会社朝倉書店,東京(1999)

謝辞

この研究をすすめるにあたりお世話になった“彩（いろどり）”株式会社代表取締役 横石知仁様と河野武平様。そして私達を受け入れ、アンケートにもご協力いただいた上勝町正木地区の皆様。さらに、アンケートにご協力いただいた本学学生の皆様ありがとうございました。最後になりましたが、私たちの卒業研究に関する指導と、この研究調査を行う機会を与えてくださいました山口静枝先生に感謝申し上げます。