

独居老人の生活の満足度を左右する要因

富山県立総合衛生学院保健学科

青木 正子, 秋月 智帆, 浅井 佐織
東井 倫子, 加称山 文恵, 木下 政紀子
杉沢 千絵, 永森 環, 能島 敬子
志賀 美智子

東京大学医学部 健康科学看護学科

金川 克子

富山医科薬科大学 保健医学

松原 勇

I. はじめに

近年、人口の高齢化が進むに伴い独居老人が増加している。新庄地区の老年人口に対する独居老人の占める割合は、平成2年度は4.9%、3年度は5.9%と全国の11.6%¹⁾に比べると低い、徐々に増加している。最近では老人の生活の質が問われているが、「独居老人では、生活の満足度及び生きがいを持っている者が少ない。」²⁾という報告もある。そこで、今回私たちは独居老人の生活の満足度を調べてその満足度に関連する要因を分析し、保健婦としてどう働きかけていくべきかの資料とした。

II. 対象及び方法

対象は、富山市、長寿社会福祉課、民生委員より情報収集した新庄地区の独居老人132名全員にアンケートを郵送し、回収できた95名を分析対象者とした。回収できなかった人は37名であり、その内訳は表1の通りであった。

方法は、健康と生活に関するアンケートを郵送し、

保健婦学生が2名で訪問し面接に聞き取り調査を行った。

調査期間は、平成4年8月13日にアンケートを郵送し、8月19日から8月23日の間に回収した。

アンケートは、選択及び記入形式の質問からなる。その内容は、独居老人の状況(属性・日常生活動作・疾病の有無・主観的健康感など)、不安・不便を感じている点、サポートシステム(病気になった時誰が面倒をみられるか、またみて欲しいか)等である。分析は、健康や日常生活、人との交流状況の違いが、生活の満足度にどのように影響しているかを検討した。検定は χ^2 検定を用いた。

III. 結 果

1. 対象の属性

調査対象となった独居老人は95名で男性15

表1. アンケート郵送者の内訳

アンケート郵送者	132名		
回収できた人	95名 (72.0%)		
回収できなかった人	37名 (28.0%)		
回収できなかった理由			
入院	6名	仕事(住み込み)	3名
転出	3名	住所不明	1名
		回答拒否	17名
		住民票を置いて親族と同居	7名

(1)

名 (15.8%), 女性80名 (84.2%) である。平均年齢は73.7歳で、男性77.1歳、女性73.0歳である。独居年数は、男女とも平均13.9年で、10年未満の人が全体の約44%を占めている。独居のきっかけは、男女とも「つれあいの別れ」が約60%で最も多く、「自分の希望」は10%である。主観的健康感では、全体の約78%が、ほぼ元気で日々の生活を送っている。自覚症状は84.2%が持っている。平均個数は2個で男女共「腰痛を訴える人」が51.6%と最も多く、次いで男性では「足元がふらつく」(26.7%), 「目が見えにくい」(20.0%), 「耳が聞こえにくい」(20.0%), 女性では「膝痛」(32.5%), 「便秘」(18.8%), 「耳が聞こえにくい」(15.0%) 等である。現病歴では全体の約73%の人が持っている。生活の満足度では

	人数 (%)		
	男	女	合計
自覚症状 (複数回答)			
なし	2 (13.3)	13 (16.3)	15 (15.8)
あり	13 (86.7)	67 (83.7)	80 (84.2)
頭痛	2 (13.3)	10 (12.5)	12 (12.6)
腰痛	6 (40.0)	43 (53.8)	49 (51.6)
膝痛	1 (6.7)	26* (32.5)	27 (28.4)
足元がふらつく	4 (26.7)	8 (10.0)	12 (12.6)
耳が聞こえにくい	3 (20.0)	12 (15.0)	15 (15.8)
目が見えにくい	3 (20.0)	14 (17.5)	17 (17.9)
尿が近い	2 (13.3)	9 (11.3)	11 (11.6)
動悸・息切れ	2 (13.3)	8 (10.0)	10 (10.5)
食物がかみにくい	2 (13.3)	10 (12.5)	12 (12.6)
めまい	2 (13.3)	4 (5.0)	6 (6.3)
便秘	2 (13.3)	15 (18.8)	17 (17.9)
下痢	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
その他	0 (0.0)	3 (3.8)	3 (3.2)
平均	1.9	2.0	2.0
現病歴			
あり	8 (53.3)	61 (76.2)	69 (72.7)
なし	7 (46.7)	19 (23.8)	26 (27.3)
生活の満足度			
満足	10 (66.7)	71 (88.8)	81 (85.3)
不満足	5 (33.3)	9 (12.2)	14 (14.7)

* P<0.05 ** P<0.01

表2. 対象の属性

	人数 (%)		
	男	女	合計
総数	15	80	95
年齢 (歳)			
60~64	0 (0.0)	5 (6.3)	5 (5.3)
65~69	1 (6.5)	18 (22.5)	19 (20.0)
70~74	4 (26.7)	29 (36.3)	33 (34.7)
75~79	4 (26.7)	15 (18.8)	19 (20.0)
80~84	5 (33.4)	12 (15.0)	17 (17.9)
85~89	1 (6.5)	1 (1.1)	2 (2.1)
平均	77.1±5.4	73.0±5.8	73.7±5.9
独居年数			
1年未満	0 (0.0)	3 (3.8)	3 (3.2)
1~9	8 (53.4)	31 (38.8)	39 (41.1)
10~19	2 (13.3)	22 (27.5)	24 (25.3)
20~29	2 (13.3)	19 (23.8)	21 (22.1)
30~39	3 (20.0)	2 (2.5)	5 (5.3)
40~49	0 (0.0)	2 (2.5)	2 (2.0)
50~	0 (0.0)	1 (1.1)	1 (1.0)
平均	13.9±13.4	13.9±10.9	13.9±11.3
独居のきっかけ			
自分の希望	2 (13.3)	8 (10.0)	10 (10.5)
つれあいの別れ	9 (60.0)	48 (60.0)	57 (60.0)
子供の転勤	1 (6.7)	12 (15.0)	13 (13.7)
子供と折り合い悪い	1 (6.7)	2 (2.5)	3 (3.2)
その他	2 (13.3)	10 (12.5)	12 (12.6)
主観的健康感			
ほぼ元気	10 (66.7)	64 (80.0)	74 (77.9)
時々不自由	3 (20.0)	13 (16.3)	16 (16.8)
不自由	2 (13.3)	3 (3.7)	5 (5.3)

81名 (85.3%) が生活に満足しており、男性では10名 (66.7%), 女性では71名 (88.8%) である。

2. 生活の満足度に関連する要因について

<主観的健康感>

生活に満足している人は「ほぼ元気で日々の生活を送っている」と答えている人が多く、生活に満足していない人は「時々不自由」「不自由」することがあると答えている人が多い。

<自覚症状>

生活の満足度と自覚症状の有無をみると、生活に満足している81名中67名 (82.7%), 生活に満足していない14名中13名 (92.9%) が、なんらかの自覚症状を持っている。自覚症状の平均個数は満足している人は1.9個、満足していない人は3.1個と満足している人より多く、特に「動悸・息切れ」「足元がふらつく」が多い。

<心の支えとなる人>

息子・娘・息子の嫁・孫・兄弟姉妹を「親族」とし、友人・近所の人・家政婦・ヘルパー・民生委員・医療関係者・その他を「親族以外」

とする。生活の満足度と心の支えとなる人の存在の有無に有意差はない。生活に満足している人で心の支えを持っている人は79名(97.6%)で、満足していない人は12名(85.7%)である。また、全体で親族を心の支えとしている人は69名(72.6%)である。生活に満足している人は心の支えとなる人との付き合いに満足しており生活に満足していない人は、「もっと連絡を取りたい」「どちらともいえない」と答えている人が多い。「親族以外」を心の支えとしている22名の内訳は「友人」が10名「近所の人」「民生委員」が各々4名である。心の支えがない人は4名であり生活に満足していない人に占める割合が多い。

表3. 生活の満足度に関連する要因の比較

	人数 (%)		
	満足	不満足	合計
総数	81	14	95
性別			
男性	10 (12.3)	5 (35.7)	15 (15.7)
女性	71 (87.7)	9 (64.3)	80 (84.3)
年齢			
60~64	3 (3.7)	2 (14.2)	5 (5.2)
65~69	15 (18.5)	4 (28.7)	19 (20.0)
70~74	29 (35.8)	4 (28.7)	33 (34.7)
75~79	17 (20.9)	2 (14.2)	19 (20.0)
80~84	15 (18.5)	2 (14.2)	17 (17.8)
85~89	2 (2.6)	0 (0.0)	2 (2.3)
主観的健康感			
ほぼ元気	70** (86.4)	5 (35.7)	75 (78.9)
時々体調をくずす	8 (9.9)	7 (50.0)	15 (15.8)
不自由	3 (3.7)	2 (14.3)	5 (5.3)
自覚症状 (複数回答)			
なし	14 (17.3)	1 (7.1)	15 (15.7)
あり	67 (82.7)	13 (92.9)	80 (84.3)
頭痛	9 (5.8)	3 (6.8)	12 (6.0)
腰痛	40 (26.1)	10 (22.7)	50 (25.3)
膝痛	23 (15.0)	4 (9.0)	27 (13.7)
足元がふらつく	7 (4.5)	5 (11.3)	12 (6.0)
耳がきこえにくい	14 (9.1)	1 (7.1)	15 (7.6)
目かみえにくい	15 (9.8)	3 (6.8)	18 (9.1)
尿が近い	8 (5.2)	2 (4.5)	10 (5.0)
動悸・息切れ	7 (4.5)	4 (9.0)	11 (5.5)
食べ物がかみにくい	8 (5.2)	4 (9.0)	12 (6.0)
めまい	4 (2.6)	2 (2.4)	6 (3.0)
便秘	13 (8.2)	4 (8.4)	17 (8.6)
下痢	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
その他	5 (3.8)	2 (2.4)	7 (4.2)
一人当たりの平均個数	1.9	3.1	2.1
心の支えとなる人			
親族	60 (74.1)	9 (64.3)	69 (72.6)
親族以外	19 (23.5)	3 (21.4)	22 (23.2)
なし	2 (2.4)	2 (14.3)	4 (4.2)

	人数 (%)		
	満足	不満足	合計
心の支えとなる人との付き合い			
満足している	72** (88.9)	5 (35.7)	77 (81.1)
もっと連絡を取りたい	1 (1.2)	5 (35.7)	6 (6.3)
どちらともいえない	8 (9.9)	4 (28.6)	12 (12.6)
今後独り暮らしを続けたいか			
続けたい	45** (55.6)	4 (28.6)	49 (51.6)
続けたくない	3 (3.7)	4 (28.6)	7 (7.3)
どちらともいえない	33 (40.7)	6 (42.8)	39 (41.1)
独り暮らしの感想 (複数回答)			
自分の時間がある	56 (69.1)	6 (42.8)	62 (65.3)
自由に友人を呼べる	42 (51.9)	6 (42.8)	48 (50.5)
自分のペースで生活できる	54 (66.7)	7 (50.0)	61 (64.2)
人との交流がある	38 (46.9)	3 (7.1)	41 (43.2)
人間関係に悩まない	39 (48.1)	8 (57.1)	47 (49.5)
寂しい	7 (8.6)	6** (42.9)	13 (13.7)
緊急時の対応に困る	7 (8.6)	4 (28.6)	11 (11.6)
病気の時面倒を見てくれる人がいない	8 (9.9)	6** (42.8)	14 (14.7)
いつまで続けられるか心配	26 (32.1)	7 (50.0)	34 (35.0)
その他	2 (2.5)	1 (7.1)	3 (3.2)
健康に気をつけている事 (複数回答)			
なし	6 (7.4)	1 (7.1)	7 (7.3)
あり	75 (92.6)	13 (92.9)	88 (92.7)
頭を使う	32 (39.5)	3 (21.4)	35 (36.8)
趣味を持つ	35 (43.2)	4 (28.6)	39 (41.1)
体を動かす	59* (72.8)	5 (35.7)	64 (67.4)
健康診断を受ける	45* (55.6)	3 (21.4)	48 (50.5)
健康相談の利用	9 (11.1)	0 (0.0)	9 (9.5)
早目の受診	37 (45.7)	5 (35.7)	42 (44.2)
地区活動への参加	10 (12.3)	1 (7.1)	11 (11.6)
休養をとる	36* (44.4)	2 (14.3)	38 (40.0)
無理をしない	48* (59.3)	4 (28.6)	52 (54.7)
バランスの良い食事をとる	33 (40.7)	6 (42.8)	39 (41.1)
腹八分目	41 (50.6)	6 (42.8)	47 (49.5)
塩分をひかえる	51 (63.0)	5 (35.7)	56 (58.9)
脂肪をひかえる	28* (34.6)	1 (7.1)	29 (30.5)
野菜をとる	51* (63.0)	4 (28.6)	55 (57.9)
その他	5 (6.1)	4 (28.6)	9 (9.5)
平均	6.4	3.8	6.0
食事の回数			
3食たべている	71 (87.7)	9 (64.3)	80 (84.2)
1日2食	7 (8.6)	1 (7.1)	8 (8.4)
時々たべない	3 (3.7)	3 (21.4)	6 (6.4)
その他	0 (0.0)	1 (7.1)	1 (1.0)
食事に関する不便 (複数回答)			
準備・後片付け	3 (3.7)	4 (28.6)	7 (7.3)
買い物	11 (13.6)	6 (42.9)	17 (17.3)
偏食	17 (21.0)	4 (28.6)	21 (22.1)
流し台の高さ	1 (1.2)	0 (0.0)	1 (1.0)
同じ物ばかり食べる	17 (21.0)	6 (42.9)	23 (24.2)
その他	4 (4.9)	2 (14.3)	6 (6.3)
なし	47 (58.0)	4 (28.6)	51 (53.6)

*P<0.05 **P<0.01

図2. 生活の満足度と生きがい (複数回答)

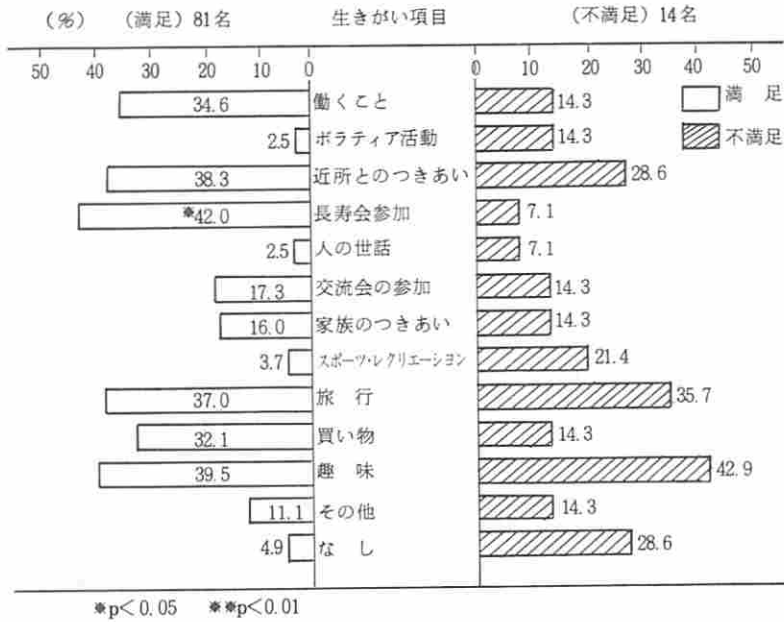


表4. 生活に満足していない人が訴えている不安項目

No.	性別	年齢	一人暮らし年数	自覚症状有り	現病歴	病みてくれる人なし 病気になる時面倒	心の支えとなる人		心の支えとなる人とのつきあいに不満足	食事に関する不便		生きがい	地域との交流	緊急時の対応方法に	困る	備考
							あり	なし		買い物等	偏食等					
1	男	70	10	○	なし	○	親族		○	○	○	○	○*			漠然とした将来の不安
2	男	71	5	○	神経痛		親族		○	○	○	○	○*			
3	男	72	35	○	なし		親族									
4	男	75	1	○	胃腸病*		親族		○	○	○	○	○	○		
5	男	81	1	○	高血圧 目の病気 心臓病 腎臓病		民生委員		△		○	○	○*	○		
6	女	63	13	○	腰痛		親族		△*							
7	女	63	1	○	脳卒中*		親族									
8	女	65	5	○	高血圧* 糖尿病		友人			○						
9	女	67	30	○	心臓病 貧血* 肝臓病 骨軟化症	○		○				○	○	○		
10	女	67	21	○	膝痛	○	親族		○	○	○	○	○*			
11	女	69	25	○	肺気腫*	○		○			○*	○	○	○	○	
12	女	74	7	○	肝臓病		親族		○*	○	○	○	○*	○		
13	女	79	18	○	目の病気 神経痛	○	親族		○	○	○	○	○*	○		
14	女	84	7	○*	目の病気		親族		○*	○	○	○	○*			

○…不安な項目 △…どちらとも言えない *…訪問した際老人が一番訴えていた項目

<今後独り暮らしを続けたいか>

生活に満足している人で、今後独り暮らしを続けたい人は45名(55.6%)おり、生活に満足していない人に「独り暮らしを続けたくない」「どちらともいえない」という人が多い。

<独り暮らしをしておの感想>

生活に満足している人は「自分の時間があって良い」と肯定的な意見が多い。また、生活に満足していない人は「寂しい」「緊急時の対応に困る」「病気になったとき面倒を見てくれる人がいない」という意見が多い。

<健康に気をつけていること>

健康に気をつけていること平均個数は生活に満足している人は6.4個、生活に満足していない人では3.8個であり、生活に満足している人のほうが多い。生活に満足している人は「体を動かすこと」「健康診断を受けること」「休養を取ること」「無理をしないこと」「脂肪を控える」「野菜を食べる」と答えた人が多い。

<食 事>

生活に満足している人は三食食べている人が71名(87.7%)と多く、食事に関して「不便ことはない」という意見が47名(58.0%)と多い。また、生活に満足していない人は3名(21.4%)が「時々食べないことがある」と答えており、不便なことでは「材料を買いに行くのが大変」6名(42.9%)、「食事の準備・後片付けが面倒」4名(28.6%)と多く、さらに「何度も同じものを食べる」6名(42.6%)、「偏食」4名(28.6%)である。

<生きがい>

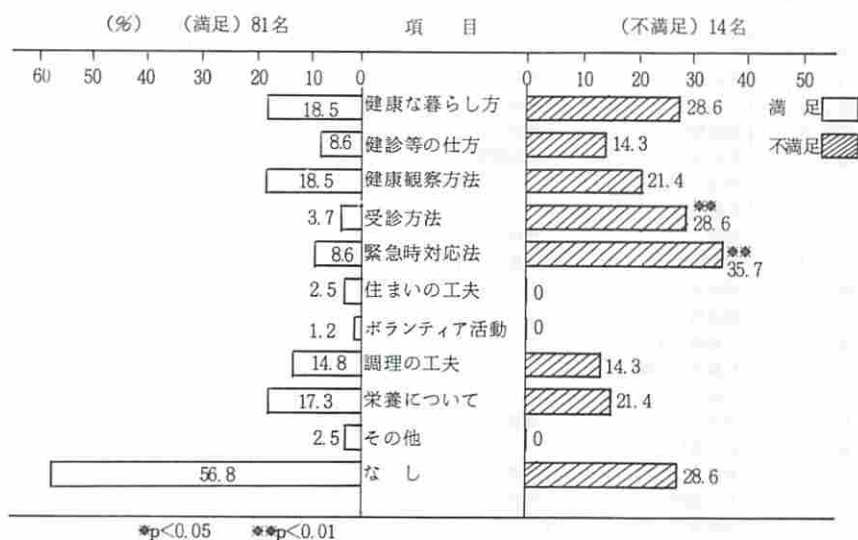
生活に満足している人で、生きがいを「長寿会への参加」としている人は34名(42.0%)で最も多い。また、「近所とのつきあい」としている人は31名(38.3%)と多い傾向にある。生活に満足していない人では、「趣味」と答えた人が6名(42.9%)で最も多い。また、「ない」と答えた人は4名(28.6%)が多い。

<保健婦に相談したい事、

教えてもらいたい事>

生活に満足している人が、保健婦に相談したい・教えてもらいたいと思っている事では、

図3. 保健婦に相談したい事、教えてもらいたい事(複数回答)



「なし」が46名(56.8%)で最も多いが、「健康な暮らし方」「健康観察の方法」が15名(18.5%)である。生活に満足していない人が、保健婦に相談したい・教えてもらいたいと思っている事では、「緊急時の対応の仕方」が5名(35.7%)で最も多く、次いで「受診方法」が4名(28.6%)である。

3. 生活に満足していない人の不安項目

生活に不満足と答えた人を個別的に取り上げ「不満足」の要因を検討した。

生活に満足していない人には、生きがいを持たない人が多く心の支えも親族のみでありその人との付き合いに満足していない人が多い。また、地域との交流も少ない。これらの人達の不安の原因は、ほとんどが何らかの自覚症状や疾病を持ち身体的不自由があること、地域との交流が少ないことである。また、食事に関しては、買い物不自由であり栄養面で偏食等の問題がある。

4. 生活の満足度に関連する要因のまとめ

表5. 生活の満足度と有意差・傾向のあった項目

項目	満足	不満足
性別	女性*	
主観的健康感	ほぼ元気で日々の生活を送っている**	
心の支えとなる人とのつきあい	満足している**	
今後一人暮らしを続けたいか	続けたい**	
食事	3食きちんと食べている** 不便な事はない*	時々食べない事がある** 準備・後片付けが面倒** 材料を買いに行くのが大変* 一人で食べるので何度も同じものを食べる△
健康に気をつけること	健康診断を受ける* 休養をとる 無理をしない*脂肪をひかえる 野菜を食べる* 体を動かす** 塩分のとりすぎに注意している△	
生きがい	長寿会への参加*	ボランティア活動* なし**
一人暮らしをしての感想	人との交流があってよい△ 自分の時間があってよい△	緊急時の対応に困る* 淋しい△ 病気になった時面倒をみてくれる人がいない△
保健婦に教えてほしいこと		医療機関のかかり方** 緊急時の対応方法**
自覚症状		食べ物がかみにくい△ 動悸・息切れ* 足元がふらつく*

*P<0.05 **P<0.01 △傾向のあった項目

IV. 考 察

1. 対象の背景

老年人口に占める独居老人の割合は5.9%であり、全国の11.6%と比べて低いが徐々に増加傾向にある。男女比は、女性が84.2%を占め、全国の81.7%³⁾に比べてやや高い。平均年齢は男性77.1歳、女性は73.0歳であり、

男性が高齢である。また、独り暮らし平均年数は13.9年であった。10年未満の人が全体の約44%を占めている。

男女別にみて、女性の訴えとして多いのは、自覚症状では「腰痛」、 「膝痛」独り暮らしをしての感想では「自分の家に自由に友達を呼べてよい」、 「自分のペースで生活できてよい」、 「人との交流があってよい」、生きがいで

は「近所の人とのつきあい」である。男性に多かった項目は自覚症状では「足元がふらつく」、独り暮らしをとしての感想では「寂しい」、食事では「後片付けが面倒」等である。これらの結果から、女性は独り暮らしを楽しんでいる印象があり、男性では否定的な印象を受ける。

2. 身体的要因

生活の満足度に関わらずほとんどの人が何らかの自覚症状を持っており、一人当りの個数は満足している人1.9個、満足していない人は3.1個であり満足していない人に多い。満足していない人を個別的にみていくと、「腰痛」、「膝痛」があり「足元がふらつくため歩行が大変」で、「食事の準備・後片付けが大変」、「買い物が大変」と答えている。また、これらの人達は外出が困難であり、社会的交流がとれていない人が多い。宗像は「病気を多くかかえたり床につく日数が増えるにしたがい、支援ネットワークの減少が次第に見られるようになる。」⁴⁾と述べている。このことから身体的要因は、日常生活を困難にし、社会的交流にも影響を及ぼすため生活の満足度を大きく左右すると考える。

3. 食 事

生活に満足している人は、食事に関して「不便なことはない」という意見が多い。また生活に満足していない人は「時々、食べないことがある」と答える人が多い。又、「食事の準備、後片付けが面倒」、「材料を買いに行くのが大変」という答えが多く、「偏った食事になりやすい」、「同じ物を何度も食べなければならない」等の栄養面での問題も多い。この場合、給食サービスの調査はしなかったが「給食サービスは栄養面だけでなく、地域との交流も持て自分も地域住民として生活しているという喜びにつながる。」⁵⁾という報告もある。このことから給食サービスの感想、意見を聴いてみることも大切であったと考える。

4. 心の支え

生活に満足している人も、していない人も「親族」を心の支えとしている。しかし、生活の満足度と、心の支えとなる人との付き合いの満足度を比較すると、生活に満足している人はその付き合いに満足している人が多い。上田は、「高齢者の場合は、家族間の人間関係により心身の健康状態は、かなり影響を受けている。家族間の人間関係が良好ならば、高齢者の心は安定し、精神的、身体的さらに社会的にも意欲的で望ましくより健康的である。」⁶⁾と述べている。しかし生活に満足していない人では、心の与えを親族とし、その付き合いには満足しておらず、又、近所、友人との交流もない人が多い。宗像は、「自分を認めてくれ、生きる希望を与えてくれるのは、家族の関係の中にしかないと考える事をやめる事である。」⁷⁾と述べている。このように心の支えを親族のみにしていても相手との距離、時間、相手の家族との関係などにより、自分が望むような付き合いができない事があるため、友人、近所の人に自分を認めてもらい、生きる希望を求めていくよう周囲との人間関係をもつことが大切になってくると考える。

5. 独り暮らしをとしての感想

生活に満足している人は「自分の時間があってよい」と肯定的な意見が多い。また、生活に満足していない人は「寂しい」、「緊急時の対応に困る」、「病気になった時、面倒をみってくれる人はいない」という意見が多い。この結果から、独居老人の思いがうきほりにされる。それを視点に今後の保健婦の関わりを検討していく必要があると考える。

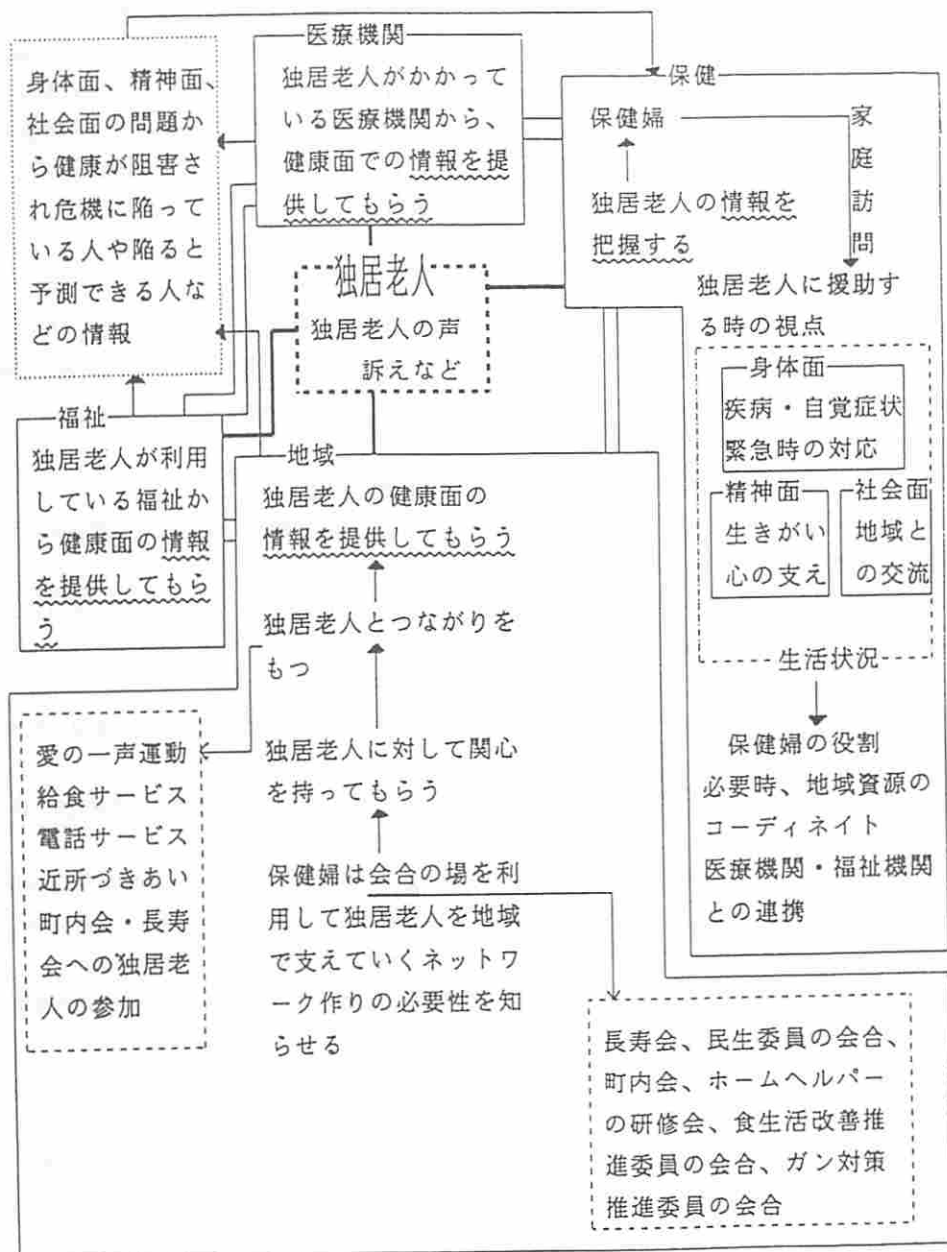
6. 生きがい

生きがいをもっていない人は生活に満足していない人のほうが多い。趣味や楽しみは生活に張りを与えたり、生きる活力につながることもある。特に独居老人の場合生きがいは、日々の生活をより高めていくために必要なものである。西村は、「趣味や楽しみによって余暇時間を有効に過ごすことが生活の充実や生

きがいにつながる。⁸⁾と述べていることから裏付けられる。一方、宗像は「家族や職場でのネットワークの脆弱性やそでの活動の生きがいのなさに気づきはじめて人々は自分の趣味やサークル、ボランティア団体などの仲間のネットワークの交流に生きがいを求め、

家族や職場のネットワークの頼りなさを補完しようとする。⁹⁾とも述べている。このことから生活に満足している独居老人は、家族に対して十分に交流を図れなくても自分の生きがいを通して自分自身を豊かにしたり人との交流を図っていると考える。

図3. 独居老人に対する支援のネットワーク



7. 保健婦の役割

生活に満足していない人は、生きがいを持たない人が多く、また、心の支えが親族のみであるにも関わらず付き合いには不満足であり、「淋しい」「緊急時の対応に困る」という感想を持っている。加えて、これらの人達は、生活に満足している人より自覚症状が多く、身体的不自由をきたし外出が困難のため地域との交流が図りにくくなる。このことから生活に満足していない人の特徴は、1)生きがいをもっていない人が多い。2)地域との交流が少ない。3)自覚症状が多い。であると思われる。また、生活に満足している人は、身体的不自由があっても生きがいや、こころの支えとの付き合いに満足しており社会的交流が盛んである。このことから、生活の満足度を左右する要因として、地域との交流が必要となってくるため、地域住民も独居老人に関心を持たなければならない。このため、保健婦は、長寿会や民生委員の会合、町内会などの場を利用して、地域住民に独居老人とのつながりをもってもらえるように働きかけなければならない。また身体面が老後の生活の満足度を左右するために、若い世代から健康に関して意識を高めてもらうような働きかけが大切となってくる。食事の面でも生活に満足していない人は、自覚症状が多く身体的不自由をきたすために、食事の準備・後片付けが面倒・材料を買いにいくのが大変であり、栄養面でも一人で食べるので同じものを食べるなどの不便さを感じている。このため独居老人に対しては給食サービスを通じて栄養面ばかりでなく、地域との交流を図っていくことで独居老人の支援ネットワークが広がっていくものと思われる。(図3)

VI. おわりに

今回私達は新庄地区の独居老人に対し、生活の満足度に関連する要因を分析し保健婦としてどう働きかけるかの資料とした。

生活に満足していない人は自覚症状を多くもっている。また人との交流も少なく、食事に関しても不便を感じている人が多く、独り暮らしの生活や健康面に不安をもちながら生活している。このことから保健婦は独居老人に関わっている地域住民、民生委員、ボランティア員などに独居老人に対するより一層の理解を求めてもらうよう働きかけ、地域で独居老人を支えていけるよう検討していかなければならないと考える。この調査を通して、独居老人の生の声を聴き、毎日の生活に不安をもちながら生活しているという潜在的問題を見出すことができた。保健婦はそのような潜在化された問題を表面化し、それを行政に働きかけていかなければならないと考える。

最後にこの研究をまとめるにあたり、アンケートにご協力いただきました新庄地区の皆様、民生委員、富山市、長寿社会福祉課の方々に深く感謝いたします。

引用文献

- 1) 3)国民の福祉の動向：厚生統計協会、P178、1992.
- 2) 山川正信ら：老人の生活の質を障害する要因について、第51回日本公衆衛生雑誌、VOL39、NO10、P779、1992.
- 4) 宗像恒次：行動科学からみた健康と病気、メヂカルフレンド社、P213、1991.
- 5) 山下節義：高齢者の健康と保健活動、医学書院、P64、1983.
- 6) 上田房子：高齢者の生活実態と健康状態との関連、第20回日本看護学会老人看護分科会、日本看護協会出版会、P153、1989.
- 7) 宗像恒次：行動科学からみた健康と病気、メヂカルフレンド社、P244、1991.
- 8) 西村順子、芝原君江：老人の健康生活と生きがいに関する調査、第21回日本看護学会老人看護分科会、日本看護協会出版会、P111、1990.
- 9) 宗像恒次：行動科学からみた健康と病気、メヂカルフレンド社、P87、1991.

アンケートにお答え下さい。

1. 当てはまるものに○、または数字を入れてください。

(1) 性別 1. 男 2. 女

(2) 生年月日 明治 年 月 日 生まれ () 才
昭和

(3) 一人暮らしをして何年たちますか？
(一人暮らしを始めたのはいつ頃ですか？)

昭和 年 月 日 より または 年間
平成

(4) 一人暮らしを始めたきっかけは何ですか？

1. 自分の希望 2. つれあいとの別れ 3. 子供の転勤のため
4. 子供とおりがあわなくて 5. その他 ()

2 (1) あなたの健康状態は次のうちどれですか？ 1つ○をつけて下さい。

1. はば元気で日々の生活を送っている
2. 時々体調をくずして、日々の生活に不自由することがある
3. 病気があって日々の生活に不自由することが多い

(2) 現在どのような症状がありますか？

次のうち当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. 頭が痛い 2. 腰が痛い 3. 膝が痛い 4. 耳が聞こえにくい
5. 目が見えにくい 6. 尿が近い 7. 動悸・息切れ
8. 食物がかみにくい 9. めまい 10. 便秘 11. 下痢
12. 足もとがふらつく 13. その他 ()
14. なし

(3) 今まで病気をしたことがありますか？

1. なし
2. あり [イ. 高血圧 ロ. 心臓病 ハ. 糖尿病 ニ. 胃腸病 ホ. 肝臓病
ヘ. 目の病気 ト. 神経病・リュウマチ チ. 脳卒中 リ. 貧血
ヌ. その他 ()]
(当てはまるものに○をつけて下さい。)

(4) 現在、病気がありますか？

1. なし
2. あり [イ. 高血圧 ロ. 心臓病 ハ. 糖尿病 ニ. 胃腸病 ホ. 肝臓病
ヘ. 目の病気 ト. 神経病・リュウマチ チ. 脳卒中 リ. 貧血
ヌ. その他 ()]
(当てはまるものに○をつけて下さい。)

(5) 2. と答えた方にお聞きします。どこかで受診されましたか？

1. 現在受診している 2. 以前受診していた
3. 受診していない

(6) 2・3と答えた方にお聞きします。なぜ現在受診していないのですか？

- 1つ○をつけてください。
1. たいした病気でないため 2. 受診しても治らないため
3. 重大な病気であつたら怖いため 4. 交通が不便なため
5. 病院まで遠いため 6. 受診するには体に負担がかかるため
7. 待ち時間が長いから 8. 医療費にお金がかかるため
9. 交通費がかかるため 10. その他 ()

3 (1) 病気になった時、誰か面倒をみてくれる人はいますか？

当てはまるものすべてに○をつけてください。

1. 子供 2. 孫 3. 兄弟姉妹 4. 友人 5. 近所の人
 6. ヘルパー（家庭準社員） 7. 家政婦 8. 民生委員
 9. 医療関係者 10. 面倒をみてくれる人はいない
 11. 世話になるほどの病気をしたことがないので考えた事がない
 12. その他（ ）

(2) もし病気になるたら誰が一番面倒を見てもらいたいですか？

1つ○をつけてください。

1. 子供 2. 孫 3. 兄弟姉妹 4. 友人 5. 近所の人
 6. ヘルパー（家庭準社員） 7. 家政婦 8. 民生委員
 9. 医療関係者 10. 誰の世話にもなりたくない
 11. その他（ ）

(3) もし病気になるたら、どこで生活する予定ですか？

1つ○をつけて下さい。

1. 自宅 2. 家族と同居 3. 病院や老人ホーム等の施設
 4. その他（ ） 5. 決めていない

4 (1) 緊急時（突然具合が悪くなった場合）の連絡方法は？

当てはまるものすべてに○をつけて下さい。

1. なし 2. 電話 3. 緊急通報装置
 4. 定期的に声をかけてくれる人がいる
 5. その他（ ）

(2) 2～5の方にお聞きします。連絡する相手は誰ですか？

当てはまるものすべてに○をつけて下さい。

1. 子供・親戚 2. 友人 3. 近所の人 4. 家政婦
 5. ヘルパー（家庭準社員） 6. 民生委員 7. 医療関係者
 8. その他（ ）

5 (1) あなたの心の支えとなる人は誰ですか？

1つ○をつけて下さい。

1. なし 2. 息子 3. 娘 4. 息子の嫁 5. 孫
 6. 兄弟姉妹 7. 友人 8. 近所の人 9. 家政婦
 10. ヘルパー（家庭準社員） 11. 民生委員
 12. 医療関係者 13. その他（ ）

(2) 2～13の方にお聞きします。その人とは、どのくらい交流がありますか？

1. 毎日 2. 週（ ）回 3. 月（ ）回 4. 年（ ）回

(3) その人とのお付き合いに満足していますか？

1. 満足している 2. もっと会ったり連絡をとりあいたい
 3. どちらともいえない

6 (1) 今の生活に満足していますか？

1. 満足している 2. 満足していない

(2) 独り暮らしをしてお感想を聞かせて下さい。

当てはまるものすべてに○をつけて下さい。

1. 自分の時間があってよい 2. 自分の家に自由に友達を呼べてよい
 3. 自分のペースで生活できてよい 4. 人との交流があって楽しい
 5. 家族との人間関係に悩まされる事なく気が楽である
 6. 寂しい 7. 緊急時の対応に困る
 8. 病気になった時、面倒をみてくれる人がいなくて困る
 9. いつまで独りで暮らしていけるかどうか心配である。
 10. その他（ ）

(3) 今後、独り暮らしを続けたいですか？

1. 続けたい 2. 続けたくない 3. どちらともいえない

7 (1) 毎日食事を規則正しく食べていますか？

- 1. 三食きちんと食べている
- 2. 一日二食
- 3. 時々食べないことがある
- 4. その他 ()

(2) 2～4と答えた人にお聞きます。それはなぜですか？

- 1. 食欲がない
- 2. 準備するのが面倒
- 3. 食べない習慣
- 4. 経済的理由
- 5. その他 ()

(3) 独り暮らしをしていて食事に関して不便に思っている事は何ですか？

当てはまるものすべてに○をつけて下さい。

- 1. 食事の準備、後片付けが面倒
- 2. 材料を買いに行くのが大変
- 3. 自分の好きな物しか食べないので、偏った食事になりやすい
- 4. 流し台が高いので食事の仕度がしにくい
- 5. 一人で食べるので一日何度も同じ物を食べなければならない
- 6. その他 ()
- 7. 不便な事はない

8. あなたが健康に気をつけている事はありますか？当てはまるものすべてに○をつけて下さい。

- 1. 頭をつかう
- 2. 趣味をもつ
- 3. 体を動かすこと
- 4. 健康診断を受ける
- 5. 健康相談を利用する
- 6. 病気になったら早めに受診する
- 7. 地域の活動によく参加する
- 8. 休養をとる
- 9. 無理をしない
- 10. バランスの良い食事をする
- 11. 腹八分目に食べる
- 12. 塩分を取りすぎないようにする
- 13. 脂肪を取りすぎないようにする
- 14. 野菜をたべる
- 15. その他 ()
- 16. なし

9. あなたの現在していることで生きがいを感じることはどんな事ですか？
当てはまるものすべてに○をつけて下さい。

- 1. 働くこと
- 2. 趣味 (具体的に)
- 3 スポーツやレクリエーション活動
- 4. ボランティア活動
- 5. 家族との付き合い
- 6. 近所との付き合い
- 7. 長寿会への参加
- 8. 家族や近所の人の世話をする
- 9. 旅行
- 10. 買い物
- 11. 独り暮らし老人交流への参加
- 12. その他 ()
- 13. なし

10. 保健婦に健康に関して知りたい事や相談したい事を次の中からいくつでも選んで下さい。

- 1. 健康な暮らし方
- 2. 健康診断・健康相談の案内
- 3. 自分の健康の観察方法
- 4. 医療機関のかかりかた
- 5. 緊急時の対応方法
- 6. 安全な住まいの工夫
- 7. ボランティア活動をする方法
- 8. 簡単な調理の工夫
- 9. その他 ()
- 10. なし

御協力ありがとうございました。

アンケートをいただきに参りました時に感謝の気持ちをこめて
血圧測定をさせていただきたいと思います。
あなたの普段の血圧値を教えてください。

/ mmHg

学生が訪問した時の血圧値

/ mmHg