

## 東北地方B県の特定高齢者にとっての健康上の安心

中村 順子 大高 恵美 酒井 志保 荻原 麻紀 佐藤美恵子  
佐々木亮平 木下 彩子 阿部 範子

### The study on the factors that make the “tokutei” elderly people in Tohoku area feel secure regarding their own health

Yoriko NAKAMURA, Emi OTAKA, Shiho SAKAI, Maki OGIWARA, Mieko SATO  
Ryohei SASAKI, Ayako KINOSHITA, Noriko ABE

**要旨：**東北地方B県に在住の特定高齢者61名に対し、質的調査で得た健康上の安心の要素の一般化の可能性を探る目的で聞き取り調査を行った。その結果「自分で体をやりくりできるという自己効力感」「寝たきりになりたくない気持ちを励みにして自分のできることをすること」「この地域に居ること」「古くから付き合い合っている人と適切な距離感を持ってつきあうこと」「やりたいことができること」「行きたいところに行けること」「健康に関する情報を得ること」「冬を乗り切ること」は雪国地方の特定高齢者の健康上の安心を支える要素として一般化できると言える。今後これらの項目を詳細に検討して尺度化していくことも課題であると言える。特定高齢者が自律して生き活きた生活を過ごし、健康寿命を延伸するためには、これらの要素を満たすような支援を構築する必要がある。しかし看護職が身近な相談相手として認識されていないという点や必ずしも適切な方法で情報を得ていないなど今後の検討課題も明らかになった。

**キーワード：**特定高齢者、健康、安心、雪国地方、つながり

**Abstract:** The purpose of this study is to try to generalize the results of a former study of which we found factors of a “tokutei” elderly person’s feelings of security regarding their own personal health. Based on interviews with sixty-one “tokutei” elders living in B prefecture in the Tohoku area, we found that those factors can be generalized in order to support the “tokutei” elderly person’s sense of security about their own health as seen in individuals living in a snowy rural countryside environment. We also found some problems needed to be solved such as nurses, including public health nurses, in these communities were not recognized as qualified advisors regarding secure healthy living for “tokutei” elderly people.

**Key words:** “tokutei” elderly people, health, a sense of security, snowy rural countryside, being related to someone

#### I. 緒言

筆者らは、高齢化率が全国で最も高い東北地方B県の地方都市C市の特定高齢者の健康上の安心についてその要素を明らかにした。質的な研究により明らかになった特定高齢者の健康上の安心の中核となる概念は【つながっていること】であり、

人・情報・場とのつながりが健康上でも安心を提供していた。更に自分で自分の体がやりくりできるという自己効力感、自分の人生を肯定的にとらえることも重要な要素であった<sup>1)</sup>。

特定高齢者とは2006年の介護保険の改正の際位置付けられた介護予防対象の高齢者群で、介護予

---

日本赤十字秋田看護大学看護学部看護学科

本研究は平成21年度～22年度日本赤十字秋田短期大学プロジェクト教育研究補助を受けて行った。

防対策を行わなければ要介護状態になる恐れの高い群である。この群に対する施策は介護予防のハイリスクアプローチに位置づけられており<sup>2)</sup>、これに対する効果的なアプローチは健康寿命の延伸という国の政策上重要な課題と言える。

いまだつながりが残っているB県において、そのつながりを維持し強化していくこと、新たなつながりの場や手段を構築していくことなど支援の方法を探るのは重要なことであるが、そのためには質的な研究の結果の一般化の可能性を探り、地方の特定高齢者にとって、【つながっていること】とその要素が重要であるというエビデンスを示す必要があると考えた。

そこで本研究の目的は「質的に明らかになった特定高齢者の健康上の安心の要素の一般化の可能性を探ること」とした。また本研究は日本赤十字秋田看護大学におけるプロジェクト教育研究の中で行われており、この研究結果をもって「日本赤十字秋田看護大学学生の参加型学習プログラムーつながって安心プロジェクトー」の構想を構築するためのエビデンスにすることも目的のひとつである。

## II. 研究方法

1. 研究デザイン：先行研究（中村ら，2009）をもとに独自に作成した質問紙による量的記述研究。
2. データ収集方法：研究者の面接による聞き取り調査。質問の内容は属性、健康上の安心の現在の程度に続いて、先行研究から得られた安心の要素に関する質問項目により構成した。
3. 対象及び期間：B県県央部1市3町、県南の1市で開催されている特定高齢者介護予防事業に参加している特定高齢者61名。調査期間は2010年10月～2011年1月であった。
4. 分析：SPSS ver.15を用いて統計的な処理をした。
5. 研究の妥当性の確保：研究者間で検討を行った。

## III. 倫理的配慮

本研究は以下の点に対して配慮を行い、所属大学研究倫理審査委員会の承認を得て開始した。調査前にゲートキーパーである各市町の保健師から研究の概略の説明を行ってもらい、その時点で同意があったものに対し、調査時に口頭で再度説明を行い同意を得たものを調査対象とした。説明の内容は研究参加の任意性、不参加による不利益が

ないこと、匿名性の確保、内容は本研究以外には使用せずデータは厳重に管理すること、調査結果の公表方法などであった。

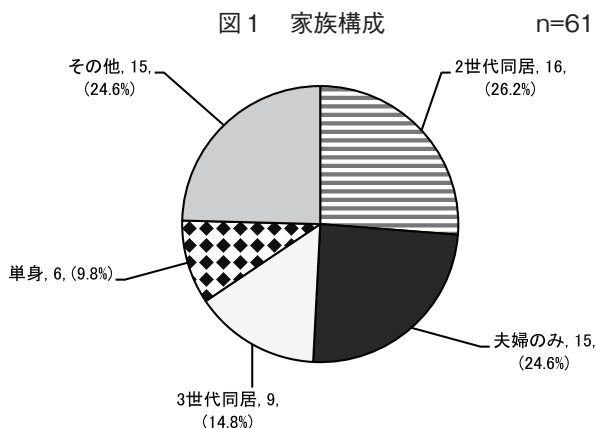
## IV. 結果

61名全てを有効回答とした。

### 1. 研究対象者の属性。

対象者は男性18名、女性43名。平均年齢は75.4歳（±5.8）、地域に居住している年数は「生まれてから今まで」が29名（47.5%）、転入してきたもの32名（52.7%）であったが転入者の平均居住年数は49.4年であった。

家族構成は図1に示すとおりである。独居は6名（9.8%）、老老世帯は15名（24.6%）、世代間同居者は25名（41.0%）であった。



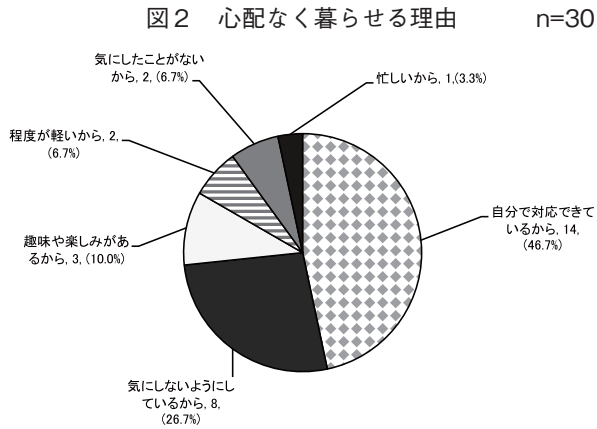
### 2. 健康や健康上の安心に関する設問

現在体調の不具合があるものは57名、ないものは3名であった（無回答1）。不具合のある57名に対し、「体調が不具合だとどの程度生活上心配か」という設問への解答をもって心配群と安心群に分けた。心配群は「毎日がとても気になって心配」という回答者26名であり、安心群は「心配だけれど毎日気にするほどではない」から「全然心配していない」までの30名とした（無回答1）。

心配群26名のうち、その心配を誰かに相談するものは20名（76.9%）、しないものは6名（23.1%）であった。相談者の内訳は医師（主治医）11名、家族9名、友人4名であり、更にその状況で「何かやりたいことがあってもできない状況」にあるものは15名（57.7%）であった。

安心群の30名に対し、余り心配なく暮らしている理由を聞いたところ、「自分で対応できているから」が14名（46.7%）、「気にしないようにして

いるから」が8名（27.7%）であり、「程度が軽いから」は2名（6.7%）にとどまった（図2）。



安心群の、体調に不安があったときの対処方法は「受診」が24名（70.6%）、「しばらく様子を見る」が6名（17.7%）であった（いずれも複数回答）。この群の「体調に不安があったとき相談する人」は「いる」が25名（75.8%）、内訳は家族20名、主治医14名、知人などであった。

安心群、心配群ともに現在の趣味ややりたいことの有無を聞いた。46名（75.4%）が「ある」と回答しており、「ない」は5名（8.2%）であった。それが今できているかを聞いたところ、できているものは46名中39名（84.8%）であった。やりたいことができていることによってもたらされる思いは「とても楽しみ」が28名（58.3%）、安心をもたすが11名（22.9%）、体調の確認が6名（12.5%）（複数回答）であった。

やりたいことができている理由は体調の不安が5名、機会がない、移動手段がないが1名ずつであった（複数回答）。

### 3. 健康上の安心の要素である「寝たきりになりたくない気持」と「冬を乗り切る」に関する設問

まず「寝たきりになりたくない気持」について聞いたところ、万一からだ効かなくなったとき世話になると思うのは「子供」が最多で26名（32.5%）、以下「施設」16名（20.0%）、「配偶者」14名（17.5%）と続いた（図3）。「寝たきりになりたくない気持」は61名全てが持っており、その気持は体調を気づかたり運動をするときの励みになると55名（90.2%）が回答している。同様に56名（91.8%）が「寝たきりにならないために気をつけていること」があり、その内容は「動く・

図3 誰の世話になりたいか n=80(重複)

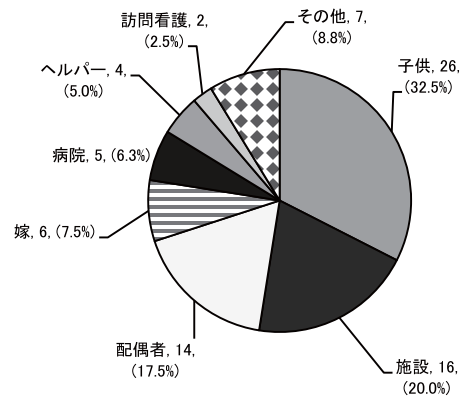
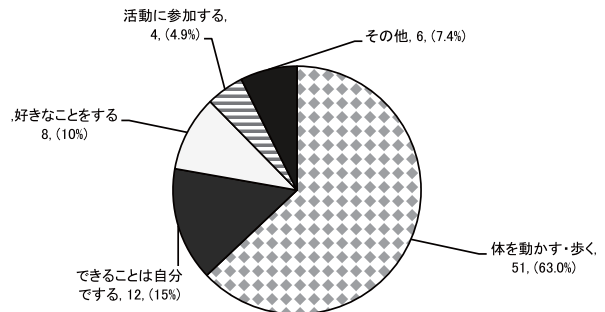


図4 寝たきりにならないために気をつけていること n=81(重複)



歩く・なるべく体を使う・こぼさないように気をつける」などが最も多く、ついで「何かに参加する」「自分でできることはする」であった（図4）。

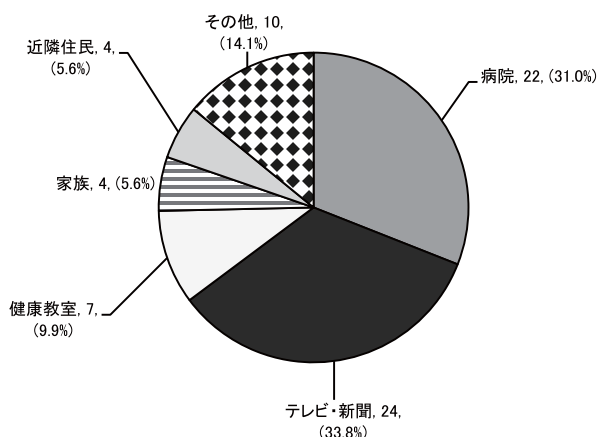
「冬を乗り切る」ことについて聞いた。冬を過ごすことが持病や体調に影響があるかの問いに39名（63.3%）が「はい」と回答し、22名（36.1%）が「いいえ」と回答している。影響の内容は「身体への影響」（痛みが増すなど）が最も多く、ついで雪降ろしができないなど住環境への影響、気分が滅入るなど精神的な影響がみられた。「冬を乗り切る」ことは健康上の安心を考える上で大切かという問いには50名（82.0%）が「はい」と回答した。しかし冬を乗り切るためにしてほしいサービスはあるかの問いには「ある」は25名（41.0%）、「ない」は32名（52.7%）となっている。

### 4. 健康上の安心の要素のひとつである「今現在のつながり」に関する設問

まず「情報とのつながり」について聞いた。情報が得られていると回答したものは53名（86.9%）であり、得られていないのは7名（11.5%）であった。得られている情報の内容は回答の多い順に「健康維持・増進」31名、「病気」24名、「薬」9

名であり、入手先は「テレビや新聞などのメディア」24名(33.8%)、「病院」22名(31.0%)、「健康教室」7名(9.9%)であった(図5)。情報を入手できていない7名のほしい情報は「健康維持・増進」2名、以下「病気」「薬」「介護・福祉」「サービス」すべて1名ずつであった。ほしい入手先は「病院」3名、「家族」1名、「公民館」1名であった。

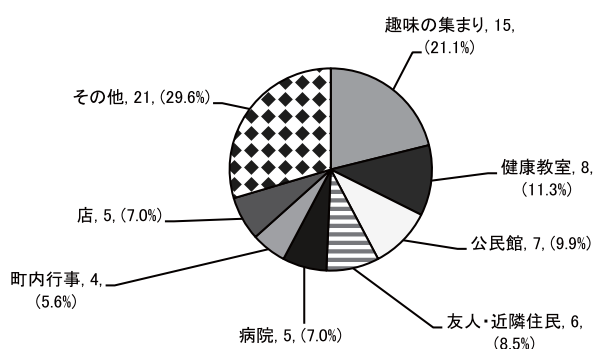
図5 情報の入手先 n=71(重複)



次に「場」とのつながりについて聞いた。行きたいところの有無では「ある」が50名(81.9%)、「ない」が6名(9.8%)であった。行きたい場所は「趣味の集まり」15名(21.1%)、「健康教室」8名(11.3%)、「公民館」7名(9.9%)などであり(図6)、現在の体調で無理なくいけるものは41名(82.0%)であった。「行ける」41名の移動手段は「自家用車」15名(27.8%)、「徒歩」14名(25.4%)、「バス」10名(18.5%)などであった。「行けない」と回答した8名に「何か適切な手段があれば行けるか」を聞いたところ「行ける」は6名であり、その際の適切な手段は「自家用車」3名、「バス」2名などであった。また「行けない」人に移動手段が確保されて「行ける」ようになれば生活は変わるか聞いたところ6名は「変わる」と回答している。

「人とのつながり」「地域とのつながり」について聞いた。生活のことを気にかけてくれる人の有無は59名(96.7%)が「いる」と回答している。またこの地域で古くから付き合い合っている人の有無は「いる」が54名(88.5%)、「いない」が7名(11.5%)であった。「いる」ひとの現在の付き合い方は「今も会う」が52名(96.3%)、「その人とは何でも話せる」が47名(87.0%)であり、「そ

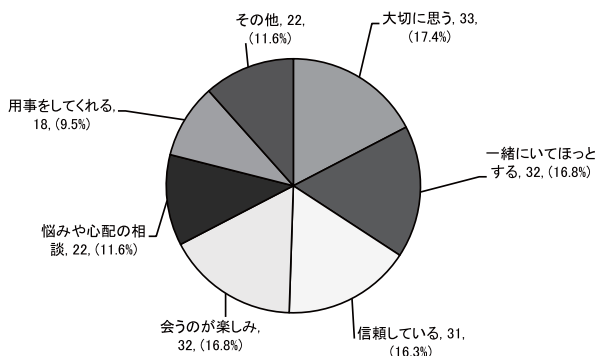
図6 行きたいところ n=71(重複)



の存在は自分をなぐさめてくれる」は46名(85.2%)、「その人と話すことで自分も良く生きてきたなと思える」のは44名(81.5%)であった。「その人との付き合いは大切」であると思っているのは50名(92.6%)であった。古くから付き合い合っている人がいる54名に、「その人はあなたにとってどのような存在か」か聞いたところ「大切に思う」33名(17.4%)「一緒にいてほっとする」32名(16.8%)「信頼している」31名(16.3%)であった(図7)。

図7 つながりのある人はどのような存在か

n=190(重複)

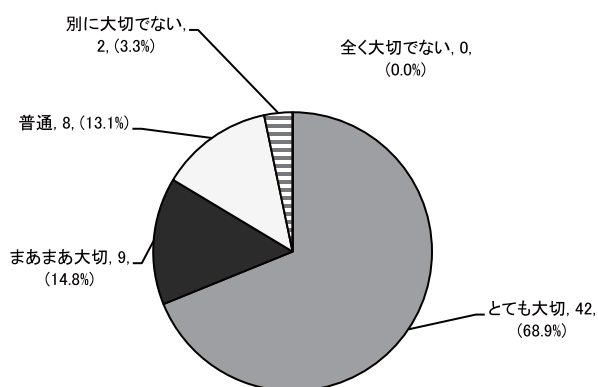


「自分の生きてきたことや苦労話を誰かに話してみたいか」は「はい」「いいえ」共に30人ずつの回答であった。

「この地域にいることはあなたのからだとかからだについての安心にとってどのくらい大切か」聞いたところ、「とても大切」が42名(68.9%)、「まあまあ大切」が9名(14.8%)であり「別に大切ではない」は2名、「全く大切ではない」の回答者はいなかった(図8)。

「あなたにとってちょうど良い人付き合いの関係とはどのような関係か」には「適切な距離」が29名(35.4%)、「余りお互いに踏み込まない」が

図8 この地域にいることはどのくらい大切か n=61



27名 (32.9%)、「昔からの関係性」16名 (19.5%)であった (図9)。「今現在ちょうど良い関係ができていますか」の問いには49名 (80.3%)が「いる」と回答している。「ちょうど良い関係を維持するために必要なこと」では「あまりお互いに踏み込まない」が27名 (22.9%)、「相手への思いやり・気づかい」が21名 (17.8%)、「適切な距離」が19名 (16.1%)であった (図10)。

図9 ちょうど良い関係の維持に必要なこと

n=82 (重複)

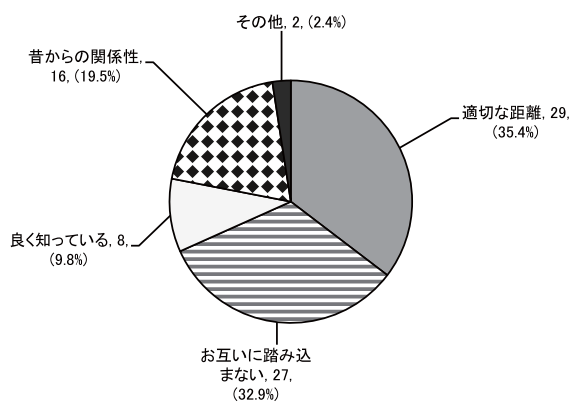
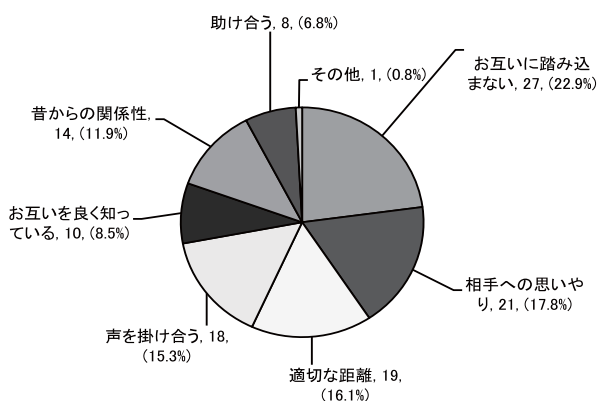


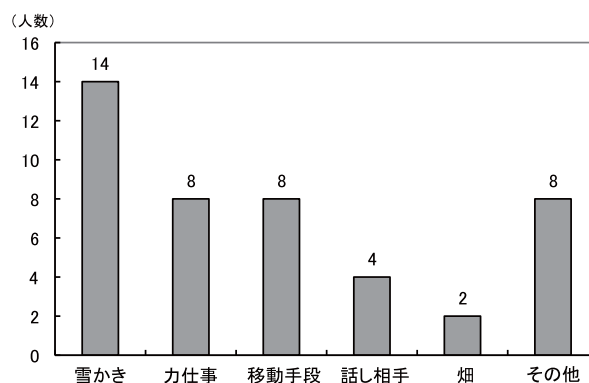
図10 ちょうどよい関係の維持のために必要なこと

n=118 (重複)



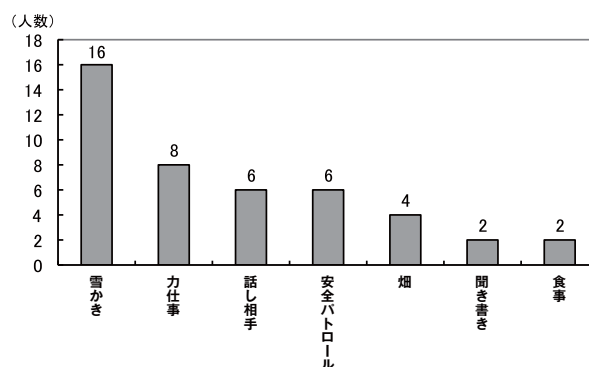
「日常生活上の困りごと」の問いには「困りごとなし」が24名であったが、「ある」もの37名 (60.7%)の困りごとの内容は「雪かき」14名 (37.8%)、「力仕事」8名 (21.6%)、「移動手段」8名 (21.6%)などであった (図11)。「困りごとに関する自治体のサービスを知っているか」には「はい」が22名 (36.1%)、「いいえ」が31名 (50.8%)であり、「今の自治体のサービスで充足している」と考えているのは21人 (34.3%)で、29人 (47.5%)は充足していないと考えていた。

図11 日常的に困っていること n=44 (重複回答)



最後に学生ボランティアの可能性について聞いた。「知らない人が訪問したり話を聞いたりすることに抵抗があるか」には35名 (57.4%)が「いいえ」と回答し、22名 (36.0%)が「はい」と回答した。「学生がボランティアをするなら何がよいか」には「雪かき」が最も多く以下「力仕事」「話し相手」「安全パトロール」と続いた (図12)。

図12 学生にしてほしいこと n=54 (重複回答)



#### 4. 「安心群」と「心配群」の比較

今までの質問で、世帯構成、情報とのつながり、行きたいところに行けるか (場とのつながり)、

やりたいことや趣味の有無、人とのつながりの項目について安心群と心配群を比較した。両群で有意な差のある項目はなく、最も両者の差があった( $p=0.063$ )のは「行きたいところに無理なく行ける」かであった。

## V. 考察

61名の対象者の約半数は生まれたときからその地に居住しており、残りの半数の居住年数は50年弱と長期にわたった。B県の高齢化率は29.6%<sup>3)</sup>であり、この地に住む高齢者が古くからのつながりの中にあることが改めて明らかになった。

### 1. 【つながっていること】の要素－自己効力感

【つながっていること】の要素である、自分の体は自分で何とかマネジメントできているという自己効力感についての設問では、安心群の中の42%が「自分で対応できている」ことを安心の理由に挙げている。実際の自分の体の不調の「程度が軽いから」が5.9%であることを考えると、体調の程度と言うより「自分の体をやりくりできる」という実感が安心を支えていることは明らかであろう。体調に不安があるときの「受診する」という行動を取るものや、家族に相談するものが共に7割以上いることから、これらの要素も含めて「自分で対応できる」ことはやはり特定高齢者の安心の要素と言える。

一方心配群の中の23%は心配があっても体調の相談をしていない。心配群は上述したとおり「毎日がとても気になって心配」という群であることを考えると、相談しないあるいは相談する人がいないという状況が更に心配を増大させているのではないかと推測できる。また両群の相談相手には看護職が全く入っていなかった。医師がトップであり次が家族である。身近な健康の相談相手に看護職が認識されていない状況が明らかになったと言える。「自分の体をやりくりできる」ためには地域の中に身近な相談相手が必要で、その場所や人的資源になり得る看護職の存在が必要ではないだろうか。従来地域には保健師が地区を担当し家庭訪問を行い、住民に近いところで相談活動を行っていた。しかし保健師がなかなか家庭訪問に出ないと言われている状況や<sup>4)</sup>高齢社会であることでのニーズの量に対応するには、保健師だけでは難しいであろう。中学校区程度の高齢者が集まれる範囲の「町の保健室」機能を持つ場の必要性和、看護職の健康サポーター機能の普及などの

対策として、訪問看護ステーションの多機能化を求めたい。

### 2. 【つながっていること】の要素－情報・人・場とのつながり

対象者の9割近くは「情報が得られている」と回答しているが、その入手先は「テレビや新聞などのメディア」であった。メディアからのような一方的な情報入手では、高齢者が自己の体調に合わせてその内容を活かすことは難しいし、ときに不適切なこともあるのではないだろうか。10%の対象者は健康教室から情報を得ていることから、今後はこのように身近なところから目と耳で情報を入手し確認できるようなシステムを更に検討すべきである。

「場」とのつながりについては、今回の対象者が特定高齢者の介護予防事業に参加している高齢者ばかりであったので、特定高齢者全体を代表するとは言えないことをまず考慮しなければならない。8割強の参加者は行きたいところが「ある」と答え、そのうち8割が現在の体調でも「行ける」と答えているのは、そのような集団であったからとも言える。殆どの事業への参加には送迎が用意されていた。移動手段が適切であれば「場」とつながり、現在「行けない」と思っている人も「自分の生活が変わる」と答えているのだから、高齢者の移動支援は最重要項目ではないだろうか。「場」を作り出すことに関しては、現在国も基金を出して地域支えあい体制事業の推進を行っている<sup>5)</sup>ように、既に施策として始まっている。集える「場」の設置は大変重要だが、どうやって集うのかまで手当てしないと虚弱な高齢者は「場」につながるができない。B県は雪国である。冬場の移動も合わせて施策ではそのことを十分に考慮する必要がある。

尚、安心群と心配群全ての項目で有意差はなかった。強いて言うならば「行きたいところに行ける」が安心群と心配群の差があった項目であり、このような事業に参加しており行きたいところがあるにも関わらず行けない、というのは健康上の安心に影響するということは言えそうである。ここからも移動支援の必要性は確認された。

最後に「人」とのつながりである。対象者は人生の殆どをこの地で過ごしている。対象者の10%が独居であるにも関わらず、97%の人が生活のことを気にかけてくれる人を持っている。これは古くからのつながりを持っている地方の良さと言え

るであろう。86%が古くから付き合い合っている人を持ち、「何でも話せる」し「大切」であるが、ちょうど良い関係性とは「適切な距離」「あまりお互いに踏み込まない」が上位に上がるなど、適切でほどほどの距離感を持った関係性であることが、長くつながっていられる条件なのかもしれない。比較的狭い地域で古くからのつながりの中で生活してきた知恵がここからは感じられる。しかし、ここからは援助が必要になったときにはSOSが適切に出せないのではないかと懸念も生じる。その地の地縁・血縁だけでなく、先に述べた看護職など地域の健康サポーターのような新しい関係も、つながる「人」の中に位置づけられるような活動が必要ではないだろうか。

また、この地域に居ることは健康上の安心を支えるのに大切か、という問いにはとても大切とまあまあ大切を合わせて84%にのぼった。高齢者が虚弱になってからの住居地の移動（都会で住む子供との同居などで住み慣れた地域を離れること）は安心感を欠如させたり意欲を低下させてしまうことも多い<sup>6)</sup>。高齢転居者の社会的孤立や適応に関する研究もされているところである<sup>7) 8)</sup>。つながっていることで安心感を得ている高齢者には、できるだけ住み慣れた地域にいられるような支援の方法をまずは探るべきではないだろうか。家族側の安心のための同居やそのための知らない土地への転居に対しては助言が必要ではないかと考える。

### 3. 冬を乗り切ること

冬を乗り切るとは健康上の安心を考える上で大切だと82%が回答しているが、体調への影響は63%に留まっている。冬を乗り切るとは体への影響だけではなく、環境や精神状態への影響など総合的に健康に安心して生活することに重要であると言える。上述の移動の問題を始め、心配の種になる雪降ろし対策、社会参加や筋力低下防止など、冬を乗り切るときの高齢者支援の対策が急がれるところである。

これから高齢者になるB県の50・60代の意識調査においても歩道の問題が挙げられており、積雪とそれに伴う道路の除雪による歩道の歩行部分の狭さが問題として上がっていた<sup>9)</sup>。高齢化率が今後も上昇していくB県では従来どおりの冬の対策だけでなく、将来に渡って高齢者が健康上の安心を得ながら生活できるような施策が求められるであろう。

### 4. 安心群と心配群の差

安心の要素の項目について安心群と心配群の差を $\chi^2$ 検定で確認したが、有意差はなかった。しかしこれらの項目に対する肯定的回答の割合は安心・心配に関わらず高い。この意味は、これらの要素は「これがあると心配ではない」という決定的要素とは言えないが、特定高齢者にとっての安心を測る要素となっており、安心の程度を見る視点に活用することができるのではないかとと思われる。高齢者の状況をこれらの要素で確認し、レーダーチャートに表すことで高齢者の状態の判断と支援の視点が明らかになるのではないだろうか。

今後は雪国の地方に住む特定高齢者の安心の程度を測る尺度の要素として、更に詳細な検討を加える必要があるのではないかと考えられた。

## VI. 本研究の限界と課題

本研究は東北地方B県の主に県央部の特定高齢者を対象に面接により調査を行った。しかし、対象となったのは介護予防事業に参加した高齢者であり、支援の必要性が高いと思われる不参加の高齢者の実態を表しているとは言えない。今後は、訪問調査等も行うことでより特定高齢者の実態に迫る必要があると考える。また、特定高齢者が健康上安心に生活できているか否か、支援が必要となるほどかを明らかにするための尺度として用いていくためには、更に研究を重ね要素を検討して行く必要がある。

## VII. 結論

特定高齢者61名に対して「健康上の安心」について調査を行った。

その結果「自分で体をやりくりできるという自己効力感」「寝たきりになりたくない気持ちを励みにして自分のできることをすること」「この地域に居ること」「古くから付き合い合っている人と適切な距離感を持ってつきあうこと」「やりたいことがあること」「行きたいところに行けること」「健康に関する情報を得ること」「冬を乗り切ること」は雪国地方の特定高齢者の健康上の安心を支える要素として一般化できると言える。今後これらの項目を更に検討すれば安心の尺度として活用できると考えられる。特定高齢者が自律して生き活きた生活を過ごし、健康寿命を延伸するためには、これらの要素を満たすような支援を構築する必要がある。看護職が身近な相談相手として認識され

ていないという点や必ずしも適切な方法で情報を得ていないなど今後の検討課題も明らかになった。

### 謝辞

調査に御協力いただきましたB県の高齢者の皆様に深く感謝申し上げます。またゲートキーパーとなってくださいました、各市町村の保健師の皆様に深く感謝申し上げます。

この研究は、平成21年度～23年度日本赤十字秋田短期大学プロジェクト教育研究補助により行った。また、第70回公衆衛生学会において研究の一部を発表した。

### 引用文献

- 1 中村順子, 木下彩子, 阿部範子, 酒井志保, 大高恵美, 佐藤美恵子, 荻原麻紀, 小川里美. C市の特定高齢者にとって健康上の安心とは日本赤十字秋田看護大学・日本赤十字秋田短期大学紀要 2009, 14, 9-16
- 2 厚生労働省ホームページ  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/yobou/dl/yobou.pdf>  
平成23年11月14日検索
- 3 平成22年国政調査結果：総務省統計局ホームページ  
<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/index.htm#a02>  
平成23年11月14日検索
- 4 山口桂子, 鈴木郁子, 伊藤優子, 寺西秀美, 渡辺郁子. 家庭訪問の再興を目指して 保健師最強のツールをいかに維持, 復活させるか. 地域保健 2011, 42(1), 16-65
- 5 厚生労働省ホームページ  
<http://www.sawayakazaidan.or.jp/seisaku/sasaeaitaisei.pdf#search=地域支え合い体制づくり事業>  
平成23年11月14日検索
- 6 白澤政和, 崎地美緒. 住み慣れた地域を離れることで意欲を失ってしまった高齢者に対する介護予防支援. 月刊ケアマネジメント 2007, 15(4), 42-47
- 7 工藤禎子, 三国久美, 桑原ゆみ, 森田智子, 保田玲子. 都市部における高齢者の転居後の適応と関連要因. 日本地域看護学会誌 2006, 8(2), 14-20
- 8 斎藤民, 李賢情, 甲斐一郎. 高齢転居者に対する

社会的孤立予防プログラムの実施とその評価の試み. 日本公衆衛生雑誌 2006, 53(5), 338-346

- 9 中村順子, 木下彩子, 佐藤美恵子. 「これから高齢者になる世代の住まい方に関する意識調査」報告書. プロジェクト4 A平成20年度文部科学省戦略的学際研究プロジェクト3報告書 2010, 14