

【研究論文】

高齢者の運動実践が日常生活に及ぼす影響の分析

—訓子府町末広地区調査の結果から—

石澤 伸弘¹⁾ 上田 知行¹⁾ 本多 理紗²⁾

An empirical study on the roles of physical activities in improving the daily living

—From the investigation of elderlies who live in Suehiro area in Kunneppu town—

Nobuhiro ISHIZAWA¹⁾ Tomoyuki UEDA¹⁾ Risa HONDA²⁾

Abstract

The purpose of the study was to perform case studies to identify any factors defining daily living of the elderlies who live in Suehiro area in kunneppu town by quantitatively and qualitatively focusing on participation in physical and sports activities and activities of daily living (ADL) performance ability. Data for the study were collected using self administered questionnaires completed by a hundred elderlies in Suehiro area. Based on the studies of Brown & Frankel (1993), Yamaguchi et.al (1995), and other research findings, ten variables were hypothesized to determine the daily living and simultaneously entered into regression equations; 1) sex, 2) sport participation, 3) disease contraction, 4) monthly medical expense, 5) health status, 6) existence of close friends, 7) number of friends, 8) degree of life satisfaction, 9) degree of well-being, 10) activity of daily living (ADL) performance ability. Two separate analyses were performed for sex and sport participation data sets. Overall, four major findings were presented. First, the males were not only active but also healthy more than the females. Second, the males had the friend more than the females. Third, the active participation in physical activities such as sports would have a positive impact upon the degree of their life satisfaction, well-being and ADL. Forth, the inactive group is found to spend 4,000 Yen more than the active group in the average of monthly medical expenses.

(*Bulletin of the Northern Regions Lifelong Sports Research Center Hokusho Univ. 2010, Vol.1 : 9 -16*)

Keywords : Hokkaido, elderly, sport activity, physical activity, QOL

I. 緒 言

本研究の対象となった訓子府町は道東のオホーツク総合振興局（2010年4月1日に網走支庁に代わって設置された総合振興局）管内に位置する町であり、昭和26年から町制を施行している。国勢調査による人口は、昭和30年の10,903人がピークであり、それ以降は減少を続け、平成19年には5,901人となっており、現在、高齢化率は30.3%となっている。

訓子府町では地域における介護予防の推進に向けて、地域で取り組んでいる介護予防事業への支援や、特定高齢者などへの通所型介護予防事業、または介護予防サポーター養成事業などを開催している。また、平成21年度からは、地域の高齢者などの見守りや、支え合いネットワークの構築に向けて地域と連携し、高齢者の実態把握に向

けた連携事業もスタートしている。また、今回調査をおこなった末広地区は、訓子府町の中でこれから上記のような事業展開を計画しているエリアであり、より効果的な事業にするためのデータが必要となった。

本研究を行うにあたり、石澤はわが国におけるこれまでの高齢者を対象とした研究動向の成果を概観した¹²⁾。その中で、介護・福祉分野に着目した研究を見てみると、食生活の改善に関する研究^{1) 5) 15) 18) 23) 27) 31) 37) 38) 44)}や、サクセスフルエイジング・幸福感向上に関する研究^{17) 20) 22) 24) 32) 33) 35) 45)}が充実しており、またサポートネットワークに関する研究^{7) 28) 29) 30) 34) 36)}や、介護保険に関するもの²⁾、閉じこもりや孤独死に関する研究^{6) 16) 26) 39)}などもみられた。

しかし、これら先行研究は比較的大きな都市に在住する一般的な高齢者をターゲットにしたものが多く、訓子府町のように小規模町で、かつ厳しい冬場の気候や限定された交通手段などの環境の下で生活をする高齢者に限

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

Department of Sport Education, School of Lifelong Sport, Hokusho University

2) 北翔大学大学院生涯学習学研究所修士課程

Graduate School of Lifelong Learning Studies, Hokusho University

定したものは少数で、これからの取り組みが期待される点といえよう⁴⁾。

また、以上の先行研究は体育学の見地からのアプローチはほぼ皆無といってよく、高齢者の運動・スポーツ実施が、日常生活にどのような影響を及ぼすのかについては充分明らかにされているとはいえない状態である⁴⁰⁾⁴³⁾。

したがって、本研究の目的は訓子府町末広地区に着目して、同地区に居住する高齢者の運動・スポーツ実施が日常生活に与える影響を分析することである。

Ⅱ. 研究方法

1. 調査方法と情報提供者

本研究では平成21年10～11月にかけて訓子府町末広地区在住の高齢者を対象にアンケート調査を実施した。このアンケートは、地元の保健師や民生委員が、同地区に居住する全ての高齢者を訪問し、記入をお願いした。対象者109名に対し、有効回答数は100 (91.7%)であった。また、回答をよせた情報提供者の中から承諾を得た5名に対して、後日インタビュー調査も実施した。

2. 調査内容

1) アンケート調査

本研究におけるアンケート調査の項目とその内容は以下のとおりである。(表1)

- ①年齢、性別：情報提供者の満年齢と性別をたずねた。
- ②運動・スポーツ実施状況：情報提供者に現在の運動・スポーツ実施の有無を聞き、「活動群」と「非活動群」に分類した。
- ③疾病罹患状況：現在も含め、これまでの内臓疾患の罹患状況をたずね、ダミー変数化した。
- ④月医療費：現在、情報提供者が一月月に支払っている医療費の実費額。
- ⑤主観的健康状況：情報提供者の現在の主観的な健康状態をたずねたもので、(助)長寿社会開発センターの全国調査⁴⁷⁾で用いられているものである。自分の健康を「全く健康」から「不健康」までの4段階尺度を用いて評価してもらった。
- ⑥友人の存在：情報提供者の現在の友人の有無をたずね、ダミー変数化した。
- ⑦友人数：友人がいる場合、その人数をたずねた。

⑧生活満足度：BrownとFrankel³⁾によって開発され、山口⁴¹⁾によって日本語版にされた、「家族関係」、「友人関係」、「余暇活動」、「生活環境」、「経済状況」、「健康状態」、「生活全体」の7項目のQOLを構成する項目を「満足している」から「満足していない」までの5段階尺度で測定したものの総和であり、満点は35点である。

⑨主観的幸福感：Lawton¹⁹⁾により開発され、前田ら²¹⁾により翻訳されたPGCモラルスケールを本研究では用いた。これは高齢者の生き甲斐感情を知るための一尺度であり、欧米を始め、わが国でも高齢者福祉現場で活用されている臨床的にも妥当性の高い尺度である。本研究では17項目ある同尺度を2段階尺度で評価し、肯定の回答に対して得点2を与えた。満点は34点である。

⑩ADL(日常生活動作)能力：ADL能力は「新体力テスト」で用いられているADLテスト(12項目：歩行、走行、飛越、階段昇降、起立、更衣、運搬等)を実際に記入してもらい、現段階におけるADL成就能力を測った。ADL得点とは12項目からなるADLテストの成就度を「できる」から「できない」までの3段階尺度で測定したものの総和であり、満点は36点である。

表1 調査項目

項目名	尺度
年齢	実数(満年齢)
運動・スポーツ実施状況	1.「非活動群」, 2.「活動群」
疾病罹患状況	1.「なし」, 2.「あり」
月医療費	実数(円)
主観的健康状況	1.「不健康」～ 4.「全く健康」
友人の存在	1.「なし」, 2.「あり」
友人数	実数(人)
生活満足度	1.「満足していない」～ 5.「満足している」
主観的幸福感	1.「いいえ」, 2.「はい」
ADL能力	1.「できない」～ 3.「できる」

2) インタビュー調査

本研究ではアンケート調査の結果を基に、「男性活動者」と「男性非活動者」から1名ずつ、また、「女性活動者」1名と「女性非活動者」2名の計5名に対して本人の承諾を得た上でインタビュー調査を実施した。なお聞き取り項目は以下のとおりである。

- ①運動・スポーツ実施状況：「活動群」の情報提供者に対して、現在の運動・スポーツ実施状況をたずねた。
- ②運動・スポーツ断念要因：「非活動群」の情報提供者に対して、なぜ現状に至ったのかをたずねた。

③「生活満足度」,「主観的幸福感」規定要因:日常生活の中で,「生活満足度」や「主観的幸福感」などを規定する具体的な要因をたずねた。

④「ADL(日常生活動作)能力」規定要因:日常生活の中で「ADL能力」を規定する具体的な要因をたずねた。

3. 分析方法

アンケート調査の分析方法は,はじめに情報提供者の特性をみるために単純集計を実施し,次に,「性別」および,運動・スポーツ実施状況から情報提供者を「活動群」と「非活動群」に分類し,それぞれの項目の平均値を, t 検定を用いて二群比較を行った。なお,分析にあたっては統計アプリケーションソフト SPSS (ver. 14) を使用した。

また,インタビュー調査においては情報提供者からの承諾のもと,内容を録音し,その内容を石澤が行った後期高齢者を対象にした先行研究¹³⁾に則り,文脈分析を行った。

Ⅲ. 結 果

1. アンケート調査

1) 情報提供者の属性(表2)

情報提供者の属性は表2のとおりである。まず性別は男性が43%,女性が57%であった。また,「年齢」は,最年少が65歳,最高齢が92歳であり,平均年齢は74.4歳であった。

現在の運動・スポーツ実施状況から情報提供者を「活動群」,「非活動群」の2群に分類をしたところ,活動群

が31.6%,非活動群は68.4%であった。「疾病罹患状況」では現在も含め,何らかの疾患に罹患している者が70%であった。「月医療費」では,現在健康で,全く払う必要がない者が50%おり,ちょうど半数を占めた。しかし,一万円以上支出している者も7%おり,平均は一ヶ月あたり6,522円であった。

「主観的健康状況」は54.4%が「全く健康」,「概ね健康」と回答し,「少し不健康」,「不健康」の45.6%を上回った。「友人の存在」では,現在友人が「いる」と回答した者が70.5%おり,過半数を占めた。また,「友人数」に関しては3.9人であった。

また,表にはないが,「生活満足度」は35点満点中26点であり,この尺度を用いた山口や石澤などの先行研究⁸⁾⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾⁴¹⁾⁴²⁾とほぼ同じ結果となった。また,「主観的幸福感」は34点満点中27点であり,安永の先行研究⁴⁶⁾に比べ,この値は高い傾向がみられ,本研究の情報提供者は,「生活満足度」と「主観的幸福感」に関しては,比較的高い値といえる。「ADL能力」は36点満点中24点となり,同じ尺度を用いた石澤の研究¹⁰⁾よりも若干低めとなった。

2) 「性別」による二群比較(表3)

「運動・スポーツ実施状況」,「疾病罹患状況」,「月医療費」,「主観的健康状況」,「友人の存在」,「友人数」,「生活満足度」,「主観的幸福感」,「ADL能力」のそれぞれの項目について,「男性」と「女性」の平均値の差の検定を行った結果,以下のことが明らかになった。なお,平均年齢は男性が73.4歳で,女性は75.2歳であった。

まず,「運動・スポーツ実施状況」では5%水準で有意な差が見られ,男性の方が女性より活動的であることが明らかとなった。「疾病罹患状況」では有意差はみられなかった。

表2 情報提供者の属性 (N=100)

項目	カテゴリー	N (%)	項目	カテゴリー	N (%)
<年齢>	60歳代	19 (29.9)	<性別>	男性	43 (43.0)
	70歳代	47 (48.5)		女性	57 (57.0)
	80歳代	19 (19.5)	<健康状況>	全く健康	11 (12.2)
	90歳代	2 (2.0)		概ね健康	38 (42.2)
	平均	74.4歳		少し不健康	31 (34.5)
<活動状況>	活動群	30 (31.6)	不健康	10 (11.1)	
	非活動群	65 (68.4)	<友人存在>	いる	67 (70.5)
<疾病罹患>	ない	30 (30.0)	いない	28 (29.5)	
	ある	70 (70.0)	<友人数>	0人	28 (29.5)
<月医療費>	0円	50 (50.0)	5人未満	36 (37.9)	
	3千円未満	12 (12.0)	5~10人	17 (17.9)	
	3千~1万円	31 (31.0)	10人以上	14 (14.7)	
	1万円以上	7 (7.0)	平均	3.9人	
	平均	6,522円			

「月医療費」では男性が6,426円、女性が5,868円と男女で558円ほどの開きが見られたが、有意差は認められなかった。しかし、「主観的健康状況」では1%水準で有意差がみられ、男性の方が女性に比べ、現在健康と考えている者が多いことがわかった。末広地区の男性は、月の医療費では女性を若干上回っているが、「健康である」と考えている者も多いことが明らかとなった。

また、「友人の存在」においては有意な差は見られなかったが、「いる」と回答したのは男性が多かった。また、「いる」と回答した者に「友人数」をたずねたところ、男性は5.4名、女性は2.8名と男性の方が友人数が多く、ここでは5%水準で有意差がみられた。石澤の先行研究では、「高齢期は女性の方が男性より友人との交流が盛んで、友人数も多い」⁸⁾との指摘が見られるが、末広地区の場合、それと逆の結果が見られた。

また、「生活満足度」、「主観的幸福感」において有意差は見られなかったが、それぞれの項目において、僅かではあるが男性の方が高い数値を示し、ここでも先行研究とは逆の結果が現れた⁸⁾。しかし、「ADL能力」に関しては0.1%という高い水準での有意差がみられ、男性が女性を大きく上回っていることが明らかとなり、これは先行研究¹³⁾を裏付ける結果となった。

3) 「活動群」と「非活動群」の二群比較 (表4)

「疾病罹患状況」、「月医療費」、「主観的健康状況」、「友人の存在」、「友人数」、「生活満足度」、「主観的幸福感」、「ADL能力」のそれぞれの項目について、「活動群

と「非活動群」の平均値の差の検定を行った結果、以下のことが明らかになった。なお、平均年齢は活動群が73.2歳で、非活動群は75.1歳であった。

まず、「疾病罹患状況」では1%水準で有意差がみられ、活動的な高齢者の方が非活動的な独居高齢者に比べ、罹患している疾患が少ないことが明らかとなった。

また、5%水準の有意差がみられた「月医療費」では活動群の平均が3,648円だったのに対して、非活動群は7,796円と4千円以上高額であることが明らかとなった。この結果から、活動的であることが医療費を抑制する効果があるということが示唆された。「主観的健康状況」でも1%水準で有意な差が見られ、活動群は健康状態も良好であることがわかった。

また、「友人の存在」においては1%水準で有意差がみられ、活動的な高齢者は友人との関係も強いことが明らかとなり、友人の数も非活動群が3.1名に対して、活動群は5.9名とほぼ倍の数値が示され、ここでも5%水準の有意差が見られた。

「生活満足度」、「主観的幸福感」、「ADL能力」に関しては0.1%という高い水準での有意差がみられた。これにより、活動的なS地区高齢者は非活動的な者と比較して、日常生活において極めて高い満足感やQOLの高さを実感しているだけではなく、高い自立能力を有することが明らかとなり、これまでの先行研究¹³⁾と同様な結果が得られた。高齢者においても、運動やスポーツ活動を実施することにより身体的、精神的にも良好な状態を維持できるということが示唆されたといえる。

表3 性別と日常生活との関連

	MEAN		t 値	有意差	
	男性	女性			
1. 運・ス実施状況	1.44	>	1.22	2.29	*
2. 疾病罹患状況	1.70	=	1.70	-.04	n. s.
3. 月医療費	6,673	>	6,357	.13	n. s.
4. 健康状況	2.83	>	2.34	2.79	*
5. 友人の存在	1.71	>	1.70	.17	n. s.
6. 友人数	5.36	>	2.77	2.33	*
7. 生活満足度	26.76	>	25.87	.75	n. s.
8. 主観的幸福感	28.12	>	26.87	1.42	n. s.
9. ADL 能力	27.33	>	21.87	4.11	***

* p < .05 ; ** p < .01 ; *** p < .001.

表4 運動・スポーツ実施状況と日常生活との関連

	MEAN		t 値	有意差	
	活動群	非活動群			
1. 疾病罹患状況	1.53	<	1.80	2.76	**
2. 月医療費	3,648	<	7,796	2.31	*
3. 健康状況	3.00	>	2.73	-3.39	**
4. 友人の存在	1.90	>	1.63	-2.75	**
5. 友人数	5.93	>	3.09	-2.37	*
6. 生活満足度	29.28	>	24.60	-3.99	***
7. 主観的幸福感	30.45	>	26.02	-5.17	***
8. ADL 能力	28.27	>	22.28	-4.24	***

* p<.05; ** p<.01; *** p<.001.

2. インタビュー調査の結果

本研究ではアンケート調査の結果を基に、「男性活動群」と「男性非活動群」、「女性活動群」と「女性非活動群」の4群に分類した情報提供者の中から計5名に対して本人の承諾を得た上でインタビュー調査を実施した。結果を以下に示す。

1) 「運動・スポーツ実施状況」について

「活動群」の2名に対して、現在の運動・スポーツ実施状況をたずねた。結果は表5のとおりである。

表5 「運動・スポーツ実施状況」についてのインタビュー結果

性・年齢	実施種目	実施頻度	実施時間	継続年数
男(80)	弓道	週2回	1時間/回	約65年間
	散歩	ほぼ毎日	1時間/回	約6年間
女(80)	ゲートボール	週6日	4時間/回	約20年間
	散歩	ほぼ毎日	1時間/回	約20年間

2) 「運動・スポーツ断念要因」について

「非活動群」の3名に対して、なぜ運動やスポーツをしていないのかをたずねた。結果は表6のとおりである。

表6 「運動・スポーツ断念要因」についてのインタビュー結果

性・年齢	運動・スポーツ断念要因
男(72)	5年間に及ぶ母親の在宅介護
女(76)	心疾患、運動が苦手だし、するのも大儀だ
女(79)	膝痛と糖尿病、膝痛のため移動がきつい

3) 「生活満足度」、「主観的幸福感」規定要因について

日常生活の中で、生活満足度や主観的幸福感などを規定する具体的な要因をたずねた。結果は表7のとおりである。上2名が「活動群」で、下3名が「非活動群」である。

表7 「生活満足度」、「主観的幸福感」規定要因についてのインタビュー結果

性・年齢	「生活満足度」、「主観的幸福感」規定要因
男(80)	独居だが、何事も自分の好きなようにできる
女(80)	運動のお陰で体調が良く、何でも自分でできる
男(72)	昨年まで母を在宅介護し、看取ることができた
女(76)	物事に対してあまり興味がない、趣味もない
女(79)	毎日の楽しみはテレビを見ること

4) 「ADL（日常生活動作）能力」規定要因について

日常生活の中でADL能力を規定する具体的な要因をたずねた。結果は表8のとおりである。上2名が「活動群」で、下3名が「非活動群」である。

表8 「ADL（日常生活動作）能力」規定要因についてのインタビュー結果

性・年齢	「ADL（日常生活動作）能力」規定要因
男(80)	日々の身体活動、家事は全て一人でやっている
女(80)	ゲートボール、全天候型施設で冬季も実施
男(72)	畑作や家の周辺作業でよく体を動かしている
女(76)	天候がよければ毎回歩いて買い物に行く
女(79)	できる家事は自分ですることになっている

Ⅳ. 考 察

本研究の目的は訓子府町末広地区在住の高齢者を対象として、運動・スポーツ活動が日常生活に及ぼす影響を明らかにすることであったが、これまでの結果から以下のことが明らかとなった。

1. 男性の方が女性より活動的であるだけでなく、健康も実感している。
2. 男性の方が女性より友人数が多く、交友関係が広い。
3. 身体活動が活発な高齢者は不活発な者と比べ、生活満足度や主観的幸福感、ADL能力が高い。
4. 身体活動が活発な独居高齢者は不活発な者と比べ、一ヶ月あたりの医療費が4千円以上安い。

上記の1と2で示された「男性>女性」との結果はこれまでの先行研究からはほとんど確認されず、訓子府町の「地域特性」を如実に表しているといえる。

本研究ではアンケート調査からは測り知ることができないこれら「地域特性」を、インタビュー調査から明らかにすることを試みた。末広地区の5名の高齢者の方とのインタビューの中で浮き彫りとなったこの要因の一つは「移動手段の有無」であるといえる。

末広地区の男性高齢者は行動半径が広い大きい。従って活動の幅も広く、友人も多い。一方、女性高齢者は移動に関して配偶者や家族、公共交通機関に依存する傾向が強く、その結果、男性に高齢者比べ行動半径や活動の選択肢が狭まらざるを得ない。

公共交通機関はバスのみに限られ、タクシー数も疎らな訓子府町において「自分自身で車を運転ができる」ということが行動半径を規定する大きな要因となる。行動半径が広がることで活動の選択肢も増え、交友関係も盛んになっていくことが推察される。また、そのことが日常生活に「楽しみ」や「満足感」をもたらす結果となり、「健康観」にも影響を及ぼしているのではないだろうか？

都市部の高齢者をターゲットにした先行研究から「女性は加齢と共により活発になり、男性はより不活発になる」や「引き籠もりは男性高齢者に多い」などの知見が報告¹⁴⁾されているが、これは大前提として、公共交通機関がある程度整備されているエリアに限る知見と言えるかも知れない。

インタビューに協力いただいた3名の女性はいずれも運転免許を保持しておらず、一方、2名の男性はいずれも免許を保持しており、高齢にも関わらず年間を通して車を運転するとのことであった。「お父さんはヒマがあったらいつも、北見市に行って、遊んでくるのよねえ・・・。」

とインタビュー時に語った女性の一言が印象的であった。

訓子府町では高齢者でなくとも、通勤や通学、買い物や通院などで、隣接する北見市まで足を伸ばす町民も少なくなく、北見市へ移動することにより、着実に日常生活の「選択肢」が増えることとなる。巷では昨今、交通安全の面からも「高齢者の運転免許書の返納」などが議論されてきているが、ただ単に返納を求めることだけではなく、特に、郡部においては「代替の交通機関の整備をどのように進めていくか」といったことも同時に議論されるべきであろう。「超高齢社会」に突入した我が国においては最優先課題ともいえる。

また、上記3と4はこれまでの山口や石澤の先行研究^{8) 9) 10) 11) 41) 42)}を上書きする結果となったが、末広地区の運動・スポーツ実施者も、非実施者に比べ内科的疾患の罹患率が低く、一ヶ月あたりの医療費は4千円以上も安い。また運動・スポーツ実施者は、非実施者に比べ友人の数も多く、身体もよく動く、その結果、日常生活における満足度も高いといえるのではなからうか。

Ⅴ. ま と め

最後に訓子府町末広地区がこれからより効果的な事業展開をしていくために以下の3つのポイントを提起してまとめとする。

1. 移動手段や送迎体制の充実。
2. 在宅で出来る運動や身体活動プログラムの開発。
3. 女性が参加しやすい運動や身体活動プログラムの開発。

付 記

本研究は「平成21年度北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センターの研究費」の助成を受けて行われたものである。

謝 辞

本研究を進めるにあたって訓子府町地域包括支援センター主任介護支援専門員で保健師でもある関口好子氏に多大なるご協力をいただきました。ここに深謝の意を表します。

文 献

- 1) 阿部登茂子：在宅高齢者の食生活（第2報）－京都市内S地区における独居・夫婦のみの世帯について－。

- 同志社女子大學學術研究年報, 47 (2): 142-159, 1996.
- 2) 赤川ひろ美, 光永聡子, 藤田美千代: 介護保険外のサービスや行政を含めた連携による独居の在宅支援. 臨床看護, 27 (14): 2196-2205, 2001.
- 3) Brown, B. A., Frankel, B. G.: Activity through the years. Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal*. 10: 1-17, 1993.
- 4) Chogahara, M.: A multidimensional Scale for assessing positive and negative social influences on physical activity. *The Gerontological Society of America*. 54(6): S1-S12, 1999.
- 5) 藤田美明: ホームヘルプ活動から見た在宅独居および高齢夫婦世帯における食生活の実態. 在宅高齢者用栄養教育マニュアル: 61-81, 1994.
- 6) 古田加代子, 古田真司, 北村真弓他: 独居高齢者の「閉じこもり」の要因に関する研究. 愛知教育大学研究報告. 芸術・保健体育・家政・技術科学・創作編, 51: 1-6, 2002.
- 7) 濱野香苗: 独居高齢者の住環境の安全への意識と関連要因. 日本保健福祉学会誌, 5: 79-87, 1998.
- 8) Ishizawa, N., Yamaguchi, Y., Chogahara, M.: An empirical study of the determinants of life satisfaction among elderly Japanese. 神戸大学発達科学部研究紀要, 8 (2): 393-400, 2001.
- 9) 石澤伸弘, 山口泰雄, 長ヶ原誠: 縦断的分析による高齢者の運動・スポーツ実施と日常生活に関する研究. 体育・スポーツ科学, 11: 9-16, 2002.
- 10) 石澤伸弘: 運動・スポーツ実施が独居高齢者の日常生活に及ぼす影響 - 神戸市在住の女性高齢者に着目して -. 日本体育学会第54回大会体育社会学専門分科会発表論文集, 7-12, 2003a.
- 11) Ishizawa, N.: A longitudinal study of the relationship between physical activity patterns and life satisfaction of the elderly. 流通科学大学論集 人間・社会・自然編, 16 (2): 61-67, 2003b.
- 12) 石澤伸弘: 独居高齢者研究の動向とこれからの課題. 日本生涯スポーツ学会第5回大会号, 13, 2003c.
- 13) 石澤伸弘: 後期高齢者の生活満足度に影響を及ぼす運動・スポーツ活動と日常生活動作 (ADL) のケーススタディ. 体育学研究, 49 (4): 305-319, 2004.
- 14) 石澤伸弘: 独居高齢者の身体活動が日常生活に及ぼす影響の分析. 日本体育学会第56回大会体育社会学専門分科会発表論文集, 40-46, 2005.
- 15) 逸見幾代, 下岡里英, 緑川英子他: 独居高齢女性における食生活について. 松山東雲短期大学研究論集, 32: 115-120, 2001.
- 16) 桂敏樹: 独居老人の孤独感を軽減する要因. 日本農村医学会雑誌, 47 (1): 11-15, 1998.
- 17) 熊澤幸子: 生活時間からみた女性独居高齢者の現状についての研究 - サクセスフルエイジングからみた検討 -. 東洋大学大学院紀要, 39 (社会学研究科): 359-370, 2002.
- 18) 熊沢幸子, 藤原千晶, 土屋友美他: 独居後期女性高齢者の栄養摂取状況の事例研究. 學苑, 昭和女子大学, 777: 159-167, 2005.
- 19) Lawton, M. P.: The philadelphia geriatric center morales Scale; A revision. *Journal of Gerontology*. 30: 85-89, 1975.
- 20) 林暁淵, 岡田進一, 白澤政和: 大都市独居高齢者の全体的生活満足度における性差的特徴 - 日常生活満足度との関連から -. 生活科学研究誌, 大阪市立大学, 2: 273-280, 2003.
- 21) 前田大作, 浅野仁, 谷口和江: 老人の主観的幸福感の研究; モラルスケールによる測定を試み. 社会老年学, 11: 15-31, 1979.
- 22) 松成恵: 高齢者の人間関係 - 独居後期高齢者事例研究 -. 山口県立大学生活科学部研究報告, 29: 49-59, 2004.
- 23) 松岡英子: 独居高齢者の幸福感とその関連要因. 信州大学教育学部紀要, 89: 99-109, 1996.
- 24) 松下玲子: 高齢者の食事満足度に影響を及ぼす要因 - 施設入居者と在宅独居者の比較 -. 同志社女子大学生生活科学, 35: 28-35, 2001.
- 25) Nagatomo, I. Kita, K., Takigawa, M.: A study of the quality of life in elderly people using psychological testing. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 12: 599-608, 1997.
- 26) 中村雅一, 広原盛明, 山本真紀子他: 木賃アパート高齢者世帯における独居生活の型 - 庄内地域木賃アパートにおける高齢者居住問題 -. 日本建築学会大会学術講演梗概都市計画・建築経済住宅問題・建築歴史意匠, 509-510, 1990.
- 27) 中尾寛子, 平松正臣: 在宅ひとり暮らし要支援・要介護高齢者の閉じこもりの傾向と独居年数との関連. 吉備国際大学保健福祉研究所研究紀要, 4: 17-25, 2003.
- 28) 大藪多可志, 広林茂樹, 木村春彦: 複数の酸化スズ系ガスセンサによる独居老人世帯モニタリング. 電気学会論文誌. E, センサ・マイクロマシン準部門誌, 117 (6): 314-320, 1997.
- 29) 岡本美徳, 菊地弘明, 飯田雅史: 札幌市の独居高齢者の住まいに関する調査. 日本建築学会大会学術講演梗概集建築計画2・農村計画・教育, 277-278, 1997.

- 30) 坂口守男, 朝井均, 朝井忠他: 紀伊半島過疎山間部における独居老人の生活状況と精神的諸問題. 大阪教育大学紀要 第三部門, 自然科学・応用科学, 52 (1): 143-152, 2003.
- 31) 坂田直美, 佐藤弘美, 山本広美: 地方都市と大都市に居住する独居老人のセルフケア行動に関する研究. 川崎市立看護短期大学紀要, 4 (1): 37-45, 1999.
- 32) 斎藤修, 安藤貞雄, 大塚健樹他: 岩手町の独居老人生活実態調査. 盛岡大学短期大学部紀要, 12: 155-171, 2002.
- 33) 佐藤至英, 戸澤希美: 独居高齢者のストレスと QOL との関係. 北方圏生活福祉研究所年報, 北海道浅井学園大学, 9: 39-45, 2003.
- 34) 下平佳江, 大橋信夫: 過疎山村に住む独居高齢者の農作業と耕地の実態-長野県 A 村に関する事例研究-. 人間工学, 32: 204-205, 1996.
- 35) 品川佳満, 岸本俊夫, 太田茂: 独居高齢者の居室滞在時間の分析と自動緊急通報システムへの応用. ライフサポート, 13 (3): 72-79, 2001.
- 36) 庄司健, 西原美敬, 落合嗣郎他: 在宅健康管理のための独居高齢者の行動モニタリング. 電子情報通信学会技術研究報告, MBE, ME とバイオサイバネティクス, 99 (687): 85-90, 2000.
- 37) 谷井康子: 大都市に独居する超高齢女性の支えについて-事例を通して-. 日本赤十字広島看護大学紀要, 1: 69-76, 2001.
- 38) 手嶋登志子, 西川浩昭: 食物消費構造からみた大都市における独居高齢女性の食生活. 民族衛生, 66 (1): 38-50, 2000.
- 39) 當山富士子, 戸田圓二郎, 田場真由美: へき地山村に居住する独居高齢者の“生活の術”-参与観察で把握した生活実態から-. 沖縄県立看護大学紀要, 4: 79-85, 2003.
- 40) 山口泰雄: 高齢者のスポーツ活動とその生体構造. 体育の科学, 38 (7): 507-513, 1988.
- 41) 山口泰雄: 中高年者のスポーツへの再社会化に関する研究. 平成5年度文部省科学研究費(一般研究C)研究成果報告書, 神戸大学, 1994.
- 42) 山口泰雄, 土肥隆, 高見彰: スポーツ・余暇活動とクオリティ・オブ・ライフ-中高年齢者の世代間比較-. スポーツ社会学研究, 4: 34-50, 1996.
- 43) 山口泰雄: 中高年者の運動実施-現状と課題-. 体育の科学, 47 (9): 674-680, 1997.
- 44) 山本広美, 古川直美, 佐藤弘美: 独居老人の日常生活動作の不都合とその対処方法. 川崎市立看護短期大学紀要, 5 (1): 99-105, 2000.
- 45) 山下一也: 老年期独居生活の P300 潜時に及ぼす影響について. 日本老年医学, 28 (6): 833-836, 1990.
- 46) 安永明智, 谷口幸一, 徳永幹雄: 高齢者の主観的幸福感に及ぼす運動習慣の影響. 体育学研究, 47: 173-183, 2002.
- 47) 財長寿社会開発センター: 長寿社会におけるスポーツ・レクリエーションの開発に関する調査研究報告書, (財長寿社会開発センター, 1991).

抄 録

本研究の目的は道東訓子府町末広地区に着目して, 同地区に居住する高齢者の運動・スポーツ実施状況が日常生活に与える影響を分析することである。平成21年10~11月にかけて同地区在住の高齢者を対象にアンケート調査を実施し, 有効回答数は100部であった。また, 回答をよせた情報提供者の中から承諾を得た5名に対して, 後日インタビュー調査も実施した。

調査内容は1) 性別, 2) 運動・スポーツ実施状況, 3) 疾病罹患状況, 4) 月医療費, 5) 主観的健康状況, 6) 友人の存在, 7) 友人数, 8) 生活満足度, 9) 主観的幸福感, 10) ADL (日常生活動作) 能力である。上記の内容を性別と, 運動・スポーツ実施状況から「活動群」と「非活動群」に分けて分析した結果, 以下のことが明らかとなった。

1. 男性の方が女性より活動的であるだけでなく, 健康も実感している。
2. 男性の方が女性より友人数が多く, 交友関係が広い。
3. 身体活動が活発な高齢者は不活発な者と比べ, 生活満足度や主観的幸福感, ADL 能力が高い。
4. 身体活動が活発な独居高齢者は不活発な者と比べ, 一ヶ月あたりの医療費が4千円以上安い。

キーワード: 北海道, 高齢者, 運動・スポーツ活動, 身体活動, QOL