

## 余暇活動と健康寿命の関連性

— 高齢者における余暇活動は生きがいを生み健康寿命を延ばす事は出来るのか —

松川典代

江戸川学園おおたかの森専門学校介護福祉学科非常勤講師

## Relationship between leisure activities and healthy life expectancy

— Can leisure activities in the elderly provide a purpose for life and prolong healthy life expectancy —

Matsukawa Michiyo

Edogawa-Gakuen Ootakanomori College Department of care and welfare Part-time teacher

**要旨：**人生100年時代と言われている現代、住み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最期まで続けることが出来るよう、地域包括ケアシステムが構築され、介護予防のための取り組みや活動が推進された事により、健康を意識している高齢者の活動への参加が見えてきた。自分の趣味や活動を充実させ、それを楽しみや生きがいとしている高齢者も多い。そこで、研究者が住まう地域の高齢者の実態を知るべくアンケート調査を行ったところ、余暇活動への参加状況がみられ、余暇活動が、自身の役割や生きがいとして捉えていた事も把握出来た。自身の健康状態がいつまで続くのか不安の声もあったが、昨年と同じように元気であると回答した高齢者は半数以上の事により、健康を意識し活動する事は、健康寿命の延伸に繋がっているのではないかと考察する。

**キーワード：**長寿社会、高齢者、健康寿命、余暇活動、介護予防、生きがい

### 1. はじめに

近年、人生100年時代と言われている。人生100年時代とは、人生が100歳まで続く時代が当たり前となる事である。厚生労働省が公表している2018（平成30）年の簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性81.25年、女性87.32年となっている。健康上の問題に制限されることなく日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」は、2016（平成28）年時の健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳だった。また、1980（昭和55）年代の平均寿命を見てみると、男性は73歳、女性は79歳と現代よりも7～8歳寿命は短かった。この30年の間に平均寿命が延び、長寿化が進んでいる。長寿化が進み、この人生100年時代を生き生きとした生活を送るにはQOL（Quality of

Life）が必要と考える。QOLとは、ひとりひとりの人生の内容の質や社会的にみた生活の質のことを指し、自分らしく生活を送り、生きがいや楽しみを持ちながら、充実した生活を送れているかという事である。このQOLについて考える際、高齢者一人ひとりの生活の質の維持・向上を考えていくことが重要となる。豊かで自分らしい暮らしを住み慣れた地域で人生の最期まで続けることが出来るよう、地域包括ケアシステムが構築された。このシステムが構築されたことにより、各市町村では、介護予防のための取り組みや活動が推進され健康を意識している高齢者の活動への参加が見えてきた。そこで、①地域包括ケアシステムが構築され、介護予防などの様々な取り組みや活動が推進されているが自分が住

まう地域での取り組みやどのような活動がされているのか把握する。②地域に住まう高齢者は、どの位、健康を意識しているのか。③健康への意識が高まる事は健康寿命の延伸に繋がるのか。

この3点を主な研究の動機とする。

## 2. 研究の目的

本稿は、自分の住まう地域において、介護予防や健康を意識して活動している高齢者の余暇活動の実態を把握し、それは、自分の楽しみや生きがいとなっているのか、健康寿命と関連しているのか考察する事を目的とする。

## 3. 研究の方法

### (1) 研究方法

地域における高齢者の実態を把握するため、自治体の活動に参加をされていた高齢者に活動後に任意でのアンケート調査を行った。研究方法は、回収したアンケート調査票をもとに、表計算ソフト(Microsoft Excel)を用いて、単純集計を行った。

### (2) アンケート調査の対象者

65歳以上ですでに退職をしている方・余暇活動に参加をしている方・研究者自身が住まう地域の方とする。

### (3) 研究期間

2019年9月1日～2019年9月28日の期間に余暇活動を行った高齢者を対象とする。

### (4) 倫理的配慮

アンケート調査を依頼する自治体や対象者には文書と口頭にて説明を行い、同意を得る事とする。氏名は、無記名とし、個人情報保護への配慮を行う。

### (5) アンケートの質問内容

表-1に記す。

## 4. 結果

アンケート調査に協力してくれた高齢者は50名。そのうち、男性は20名。女性は27名。無記名は3名であった。余暇活動を行っているかどうかの質問に対して、44名が「ある」と答えた。その余暇活動の主な内容を図-1に表す。

表1

**アンケート調査**

①何か余暇活動として行っていることはありますか。  
1. ある 2. ない

②余暇活動の内容を教えてください。  
( )

③複数の余暇活動に参加をされている方、一番頻度の高い余暇活動は何ですか  
( )

④余暇活動を始めたきっかけはありましたか。  
1. ある 2. ない

⑤④であると答えた方、きっかけは何ですか。  
1 家族に勧められた  
2 友人に勧められた  
3 自分で探した  
4 その他  
( )

⑥いつから始めましたか。  
1. 50歳前から 2. 50歳から 3. 60歳から 4. 70歳から  
5. 71歳から 6. 76歳～ 7. 80歳から 8. 85歳から  
9. 90歳から

⑦余暇活動を始めた時仕事はされていたか。  
1. はい 2. いいえ

⑧余暇活動は自分の生活の中でどのくらいの割合を占めていますか。  
1. いつも 2. ほぼ 3. まあまあ 4. あまり 5. めったに

⑨余暇活動にはどの位の頻度で参加していますか。  
年に 回 月に 回 週に 回

⑩余暇活動の場所へは何で通っていますか。また、どのくらいの時間がかかりますか。  
徒歩 自転車 車 バス タクシー 家族の送迎 他者の送迎  
(所要時間 分)

⑪余暇活動に満足感がありますか。  
1. ある 2. ない

⑫あると答えた方、何に満足をしていますか  
( )

⑬余暇活動に不満感がありますか。  
1. ある 2. ない

⑭あると答えた方、何に不満を感じていますか。  
( )

⑮余暇活動を行う上で困っていることはありますか。  
1. ある 2. ない

⑯あると答えた方、何に困っていますか。  
( )

⑰これから活動を続けて行く上で不安に思っていることはありますか。  
( )

⑱ここからも余暇活動を続けたいですか。  
1. はい 2. いいえ

⑲あなたは去年と同じように元気だと感じていますか。  
1. 感じている 2. 感じていない

⑳自動車の運転はされていますか  
1. はい 2. いいえ

㉑免許返納をされていますか。  
1. はい 2. いいえ

㉒⑱ではいと答えた方、現在の交通手段を教えてください。  
( )

㉓今後免許返納を考えていますか  
1. はい 2. いいえ 3. いずれ ( 歳ころを考えている)

㉔免許返納後、余暇活動を継続させるための交通手段はありますか。所要時間はどのくらいですか。  
( ・ 手段 ・ 所要時間 分)

㉕あなたは何歳ですか、該当するところに○をつけてください。  
60歳～65歳 66歳～70歳 71歳～75歳 76歳～80歳  
81歳～85歳 86歳～90歳 95歳～

㉖あなたの性別を教えてください  
1. 男性 2. 女性

このアンケート調査をもとに住まう地域での生活が安心して楽しく過ごせるように、地域の活性化につなげていきたいと思えます。  
今後も若々しくお変わりなくお過ごしください。  
アンケート調査のご協力ありがとうございました。



図-1

余暇活動の内容はさまざまではあるが、ほとんどの高齢者が余暇活動を1つだけではなく、2つ以上行っている人が多かった。最も多かった活動は、ボランティア活動であり、16名であった。主に小学生の登下校の見守り、小学生の勉強のサポーター、自治体で行う行事の手伝いとあり、そのボランティア活動への思いは、「社会貢献」と答えられた。中には、「子供たちの笑顔を守りたい」という回答もあり、子供を持つ世代には、心強い言葉だ。

続いて、多く挙げられた余暇活動は、ウォーキングや体操教室、水泳、ヨガなど体を動かす活動が多かった。若い頃からの趣味を生かし、ボウリング、ゴルフ、ソフトボール、新舞踊、フラダンスを楽しみとしている高齢者も多くいたが、この趣味を楽しむ為に体操などの運動を取り入れ体力・筋力を維持している高齢者がいる事がわかり、余暇活動として、2つ以上行っている事の意味が理解出来た。

自分の興味や特技を活かすという所では、歌、尺八、手芸、編み物、パソコンなど時間に余裕が出来た事から、思う存分好きな事をして楽しんでいるようだ。また、どの活動内容にも共通して言えることは、仲間との会話も楽しみや生きがいの1つとなっている事ではないだろうか。これは、ストレス発散とお互いの安否確認も含んでいるのだと笑いながら話してくれた方がいた。

健康を維持する為には、体を動かす事は大事だが、自分に合った活動内容と無理をしない事、そこに楽しいという感情が加わっている。何よりも仲間の存在が大きくある事も分かった。ある高齢者は、顔なじみになった事で刺激を受け、情報交換をする手段としてスマホを購入したとの事。

では、この余暇活動を行うきっかけは何だったのかという質問に対して、自分で探した方が21名。友人に勧められた方が15名。家族に勧められた方が3名であった。

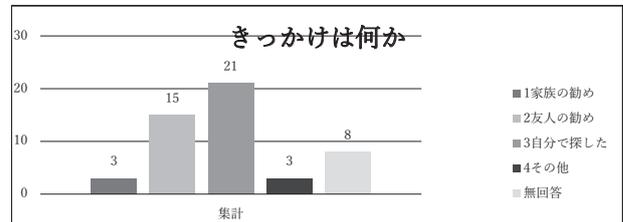


図-2

アンケート調査によると、余暇活動に満足感を感じている高齢者は44名いた。

今後も余暇活動を続けていきたいと回答した高齢者は41名いた。

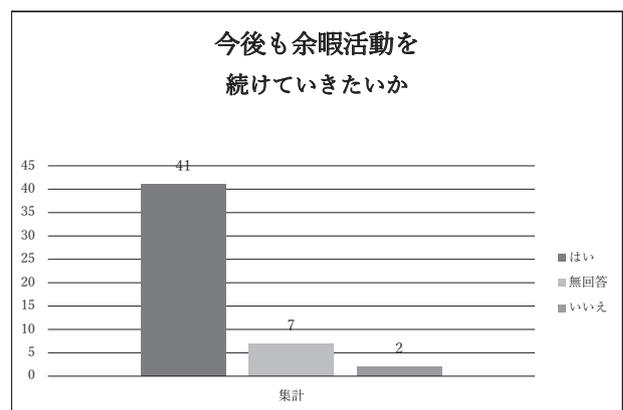
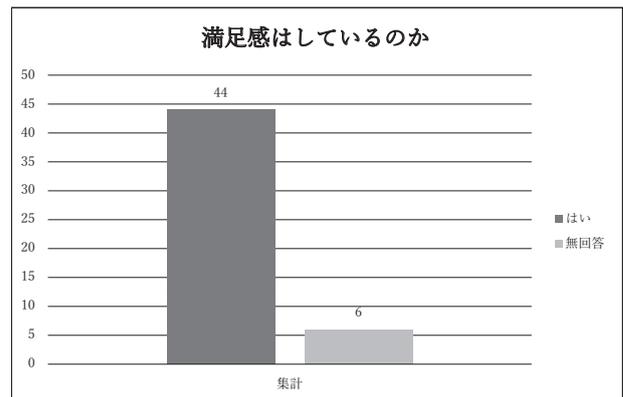


図-3

余暇活動を続けていきたいと考えている41名のうち、「体力・筋力の低下」「足腰の痛み」「交通手段」と今後不安を感じている高齢者がいた。現在、健康の為に余暇活動を行っているが、日々、老いを感じる瞬間や持病、地域環境などによる不安からの

ようだ。

それでも昨年と同様に元気だと感じているのかという質問に対して、「はい」と回答した高齢者は半数以上いた。

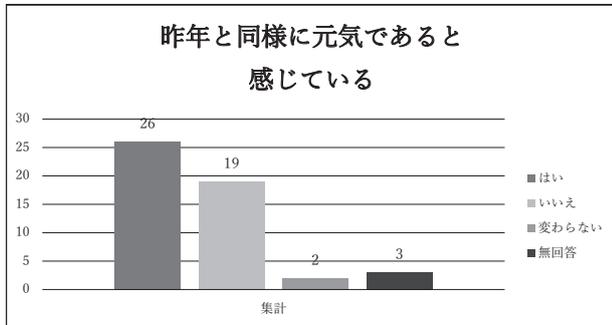


図-4

## 5. 考察

今回のアンケート調査により、地域に住まう高齢者の健康への意識を知る事が出来た。余暇活動を行っている高齢者は「自分の事は自分で出来るようにしたい」「誰かの役に立ちたい」「友人との時間を好みの活動を通して共有したい」、そのためには、「健康でいたい」という思いから充実感や満足感を得て、生きがいとなっているようだ。昨年と同様に

元気であると回答した高齢者は半数以上おり、健康で豊かな暮らしを生き生きと生活していくためには、「健康でいたい」という大きな目標を持ち、健康のために、余暇活動を多く行っていた。今後も自身の健康状態を維持していくために余暇活動を継続していきたいが体力面や環境面において不安があるとの声もあり、余暇活動の場や環境など地域の状況をより細かく把握していく必要があると考える。

## 謝辞

今回、アンケート調査を行うにあたり、主旨を理解し、記入を快諾して下さった地域に住まう高齢者の皆様や自治体、民生委員の方のご理解とご協力、心より感謝申し上げます。

## 文献

- 1) フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』  
ja.wikipedia.org/wiki/ (2020.5.10)
- 2) 厚生労働省「平成30年簡易生命表の概況」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/sa...> (2020.5.10)
- 3) 厚生労働省「地域包括ケアシステム」  
kaigo\_koureisha > chiiki-houkatsu (2020.5.10)
- 4) 内閣府「平成30年版高齢社会白書 (全体版)」  
kourei > whitepaper > zenbun (2020.5.10)

受付日：2020年5月10日