

## 「高齢者の健康とライフスタイルに関するアンケート 2017」に

### 参加していただいた皆様へ

去年は調査にご協力いただきましてありがとうございました。今回の調査結果の一部をまとめた報告書を作成いたしましたのでお届けします。

今回の調査では、皆様方の、ライフスタイルの側面、心理的な側面、身体的な側面についてお話をお伺いさせていただき、余暇活動と心身の健康の関連について分析を行いました。

今回の調査結果から、日常生活において、余暇活動（定期的な運動、学習活動、地域活動、園芸などの趣味等）を積極的に行うことで、心身の健康を維持することができ、幸福な毎日を送ることができることが判明いたしました。この結果は、豊かな超高齢社会を築くための基礎資料として活用させていただきたいと考えております。

最後に、私たちの調査は皆様方のご協力なくしては実現できないものです。改めて御礼申し上げます。

平成 30 年 10 月 吉日

安村誠司（福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座・教授）

岩佐 一（同・講師／東京都健康長寿医療センター・非常勤研究員）

## 1. 調査対象者と参加状況

今回の訪問調査は、平成 29 年 7 月 1 日時点で、練馬区にお住まいの高齢者の方（70～84 歳）594 人にお願ひしました。練馬区住民基本台帳から皆様のお名前とご住所を調べ、調査員が皆様のお宅を訪問しました。なお、住民基本台帳の閲覧には、練馬区役所から許可をいただきました。

調査にご協力いただいた方は 316 人で、参加率は 53.2%でした。調査に参加された方の性別のうちわけは、男性 159 人、女性 157 人でした。（表 1 をご覧ください）。

表 1 調査参加者の性別・年齢分布

	男性	女性	合計
70～74 歳	50	46	96
75～79 歳	51	54	105
80～84 歳	58	57	115
合計	159	157	316

## 2. 調査内容

大きく 3 つの側面について、調査を行いました。（表 2 をご覧ください）

1 つめは、ライフスタイルの側面です。余暇活動や外出の様子を調べました。2 つめは、心理的な側面です。文章を書いたり、大事なことを記憶したりするような頭の働き具合（認知機能）や心の健康状態（幸福感）を調べました。3 つめは、身体的な側面です。活動能力（金銭の管理、買い物など）、病歴、目や耳の能力、健康度自己評価、を調べました。

表 2 調査項目一覧

調べた側面	調べた内容	
ライフスタイル の側面	生活習慣	外出頻度、仕事など
	余暇活動	趣味、運動習慣、知的活動など
心理的な側面	頭の働き具合	記憶力、計算力、注意力、知識力など
	心の健康状態	幸福感
身体的な側面	活動能力	金銭の管理、買い物など
	体の健康状態	病歴、目や耳の能力、など 健康度自己評価

### 3. ライフスタイルの側面

ここでは、「余暇活動」についてまとめました。

余暇活動とは、お仕事や家事以外の時間（余暇時間）に、自発的に行っている活動のことです。今回の調査では、日本の高齢者がよく行っている余暇活動を 11 項目調査しました。

表 3 本調査で実施した余暇活動のリスト（11 項目）

- 
- |     |  |
|-----|--|
| 1)  | 電子機器の利用(パソコン、インターネット、メール、テレビゲーム、写真撮影、など) |
| 2)  | 地域・社会活動(町内会・自治体、クラブ活動、ボランティア活動、など)       |
| 3)  | 友人との交流(友人と食事、友人と外出、友人宅訪問、など)             |
| 4)  | 運動(有酸素運動、ストレッチ・ヨガ、筋トレ、など)                |
| 5)  | 学習活動(読書、図書館に行く、手紙を書く、講演会出席、など)           |
| 6)  | 独りで行うゲーム(数独、クロスワードパズル、など)                |
| 7)  | 文化的活動(書道、外国語学習、俳句・川柳、踊り、など)              |
| 8)  | 旅行や近所の散策(国内旅行、外国旅行、近所の温泉に行く、など)          |
| 9)  | 創作芸術(陶芸、絵画、茶道、など)                        |
| 10) | 植物の世話(園芸、畑仕事、など)                         |
| 11) | 対人で行うゲーム(囲碁将棋、麻雀、など)                     |
- 

注)「よくする」、「ときどきする」、「ほとんどしない」、「全くしない」の4段階で回答を求めました。

上記の 11 項目の得点を足し上げ「余暇活動」得点としました。図 1 (次ページ) をご覧ください。性別・年齢群別に余暇活動得点の平均値をまとめてみました。年齢を経るごとに緩やかに得点が下がることが分かりました。これは、高齢期において、日常生活の活動範囲が狭まり、人との交流が少なくなることにより、余暇活動への参加も少なくなるためと考えられます。

また、性別による差異も認められ、男性よりも女性のほうが余暇活動得点が高く、より積極的に余暇活動に参加していることが分かりました。

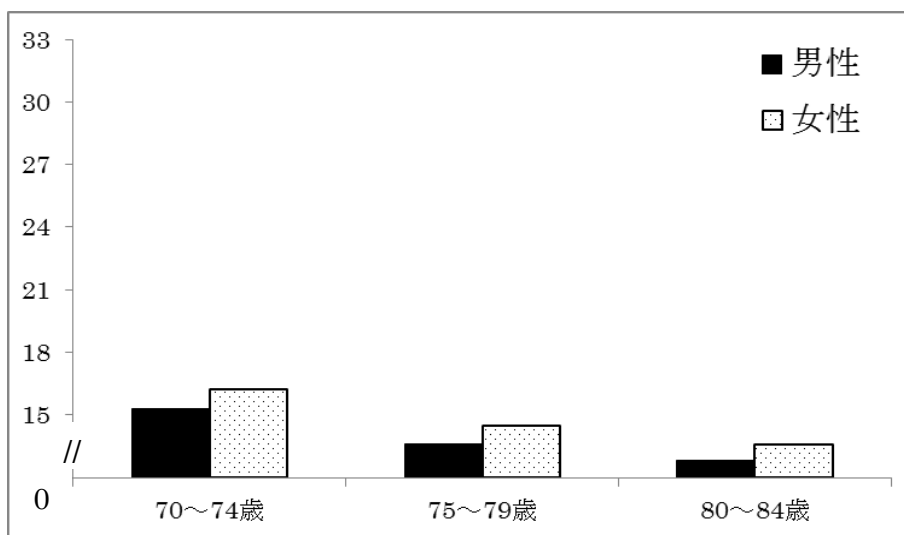


図1 「余暇活動」得点の性別・年齢群別の比較

#### 4. 心理的な側面

①認知機能 全体的認知機能を測定するために、「簡易型認知機能検査 (Mini-Mental State Examination (MMSE))」という検査を実施しました。このテストの内容は、「日付や曜日」、「住所を答える」、「言葉をいくつか憶えてもらってあとで思い出す」、「簡単な文章を書く」、といったものでした。総得点は30点満点で、この得点が高いほど認知機能が高いことを意味します。図2をご覧ください。「認知機能」得点の平均値を性別・年齢群別にまとめてみました。

年齢を経るごとに、認知機能は緩やかに低下していくことが分かります。男女間では大きな得点の差は認められませんでした。

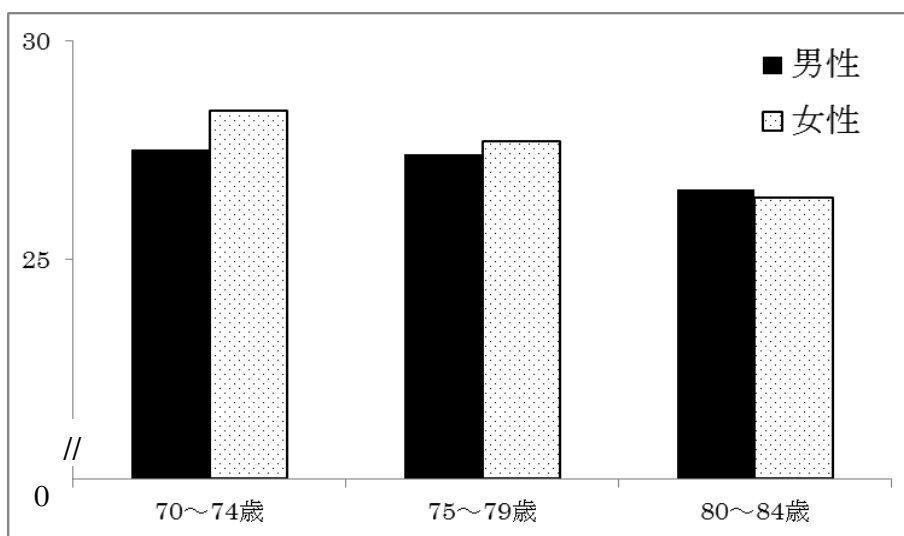


図2 「認知機能」得点の性別・年齢群別の比較

②幸福感 「幸福感」(毎日の生活に満足して、幸せを感じている傾向)は、「WHO-5 精神健康状態表」という検査を使って測定しました。「明るく、楽しい気分で過ごした」、

「落ち着いた、リラックスした気分で過ごした」などの質問をいたしました。この検査は25点満点で、得点が高いほど幸福を感じていることを示します。

図3をご覧ください。性別・年齢群別に幸福感得点の平均値をまとめてみました。性別・年齢による大きな得点の差異は認められませんでした。

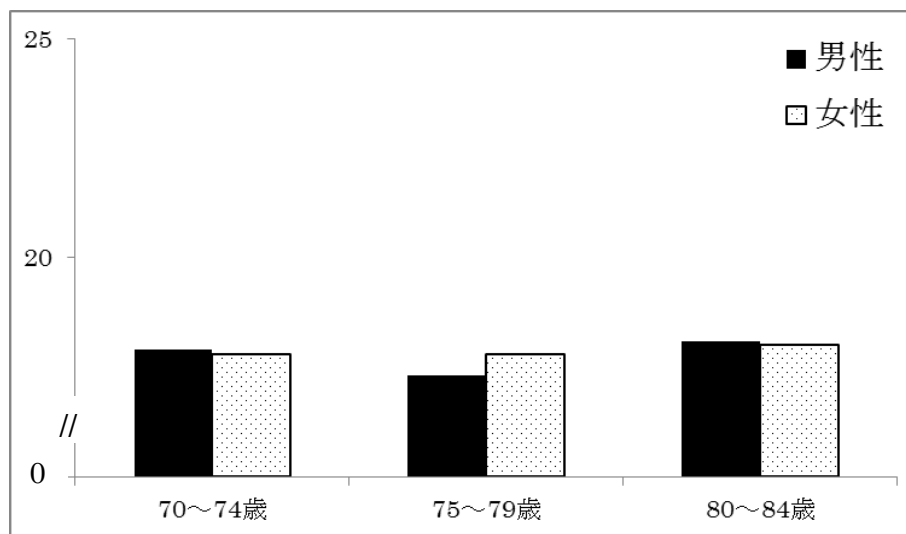


図3 「幸福感」得点の性別・年齢群別の比較

## 5. 身体的な側面

ここでは「活動能力」についてまとめました。「活動能力」は、高齢者の日常生活において、「公共交通機関を利用して一人で外出する」、「金銭管理を行う」、といった高度な活動を自発的に行うために必要となる能力をさします。「老研式活動能力指標」という検査から5項目を選んで測定しました。この検査得点は、得点が高いほど「活動能力」が高く維持されていることを意味します。図4（次ページ）をご覧ください。性別・年齢群別に幸福感得点の平均値をまとめてみました。

年齢による得点の変化はあまり認められませんでした。一方、性別による差異が認められ、男性よりも女性のほうが得点が高い傾向にありました。

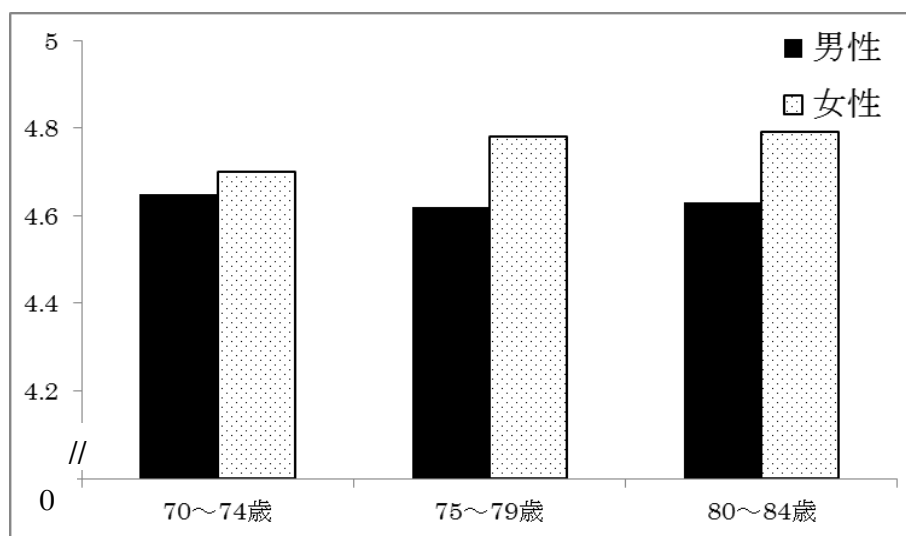


図4 「活動能力」得点の性別・年齢群別の比較

## 6. 余暇活動と認知機能、幸福感、活動能力の関連

ライフスタイルのひとつである「余暇活動」と、上記の「認知機能」、「幸福感」、「活動能力」の関連を検討してみました。図5をご覧ください。

図の縦軸は「相関係数」を表しています。相関係数とは、2つの事象（例えば、余暇活動と認知機能）の関連の程度を表します。0～1の間の値をとり、値が大きいほどに関連の程度が大きいことを意味します。

相関係数は、認知機能で0.32、幸福感で0.47、活動能力で0.12でした。余暇活動を頻繁に行う高齢者の方では、認知機能（「頭の働き具合」）、幸福感、活動能力（からだの健康）が高い傾向にあることが分かりました。

このことから、日常生活において、余暇活動（定期的な運動、学習活動、地域活動、園芸などの趣味等）を積極的に行うことで、心身の健康を維持することができ、幸福な毎日を送ることができることが本調査結果から判明いたしました。

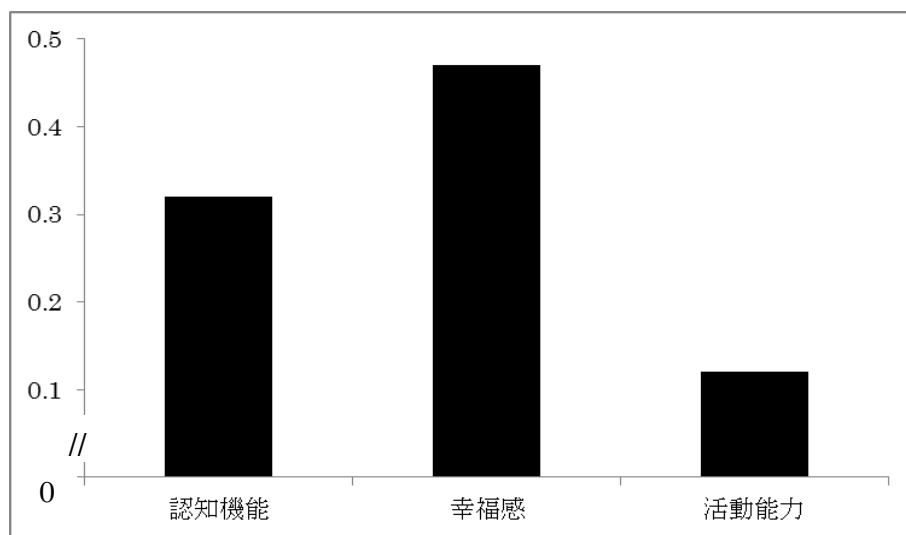


図5 余暇活動と認知機能、幸福感、活動能力の関連

## 終わりに

ここまで、今回の調査の結果分かったことの一部をご紹介しました。皆様の、心身の状態や生活のご様子を調べさせていただき、また人生に対するお話をおうかがいできたことは、非常にありがたいことです。今回の調査で分かったさまざまな事柄は、学術的に非常に価値の高いものであり、諸外国を含め世の中に広く情報発信をして参りたいと考えております。

今回の調査で分かった最大の発見は、高齢期においても、余暇活動を積極的に行うことで、認知機能（頭の働き具合）や幸福感、活動能力（からだの健康）が維持されやすいということでした。

個人的な趣味に没頭するもよし、お友達との会合や会食で楽しく過ごすもよし、地域における活動に積極的に参加するもよし。皆様には、毎日を活動的に過ごすことで、心身の健康を維持し、「サード・エイジ」（高齢期）だけでなく、「フォース・エイジ」（超高齢期）もエンジョイ！していただきたいと思います。

私たちの調査は皆様のご協力なくしては実現できないものです。ご本人様にはもちろん、ご家族の皆様に対しても重ねて御礼申し上げます。

本調査結果についてご質問等ございましたら、以下までご連絡お願いいたします。

〒960-1295 福島市光が丘1

福島県立医科大学 医学部 公衆衛生学講座

担当 岩佐 一（いわさ はじめ）

電話：024-547-1178

FAX：024-547-1183