

高齢者の生活習慣に関する調査(2) —余暇活動と生きがい感について—

Daily Habits of the Elderly (Ⅱ) : Recreational Activities and Feeling of Life

原田 隆, 加藤 恵子, 小田 良子, 内田 初代, 大野 知子^{※)}
Takashi HARADA, Keiko KATO, Yoshiko ODA, Hatsuyo UCHIDA, Tomoko OHNO

高齢者が生きがいを持って健康的な生活を送る方法を見出すための基礎的資料を得ることを目的とし、日常生活に関する実態について質問紙法調査を実施した。本稿では、余暇活動と生きがい感に関する項目について検討した。

実施頻度の高い余暇活動は男女とも「旅行」と「歩行」であった。目的別余暇活動の相対的参加割合は、男性では「身体型」、「知性型」、「その他」、女性では「創造型」、「文化・芸術型」、「自然型」で高い値を示し、男女間で有意な差がみられた。また、余暇活動時の生きがい感は男性で79.0%、女性で87.4%だった。余暇活動時の満足度は男性で88.7%、女性で90.1%であり、男女間で有意な差がみられた。さらに、余暇活動時の不満足要因は男性では「時間的理由」、「仲間の欠如」、「経済的理由」、女性では「時間的理由」、「家庭の事情」、「病気」であった。このことから、余暇活動と生きがい感において男女間で若干の違いがみられたものの、高齢者の余暇活動への参加は健康的な生活を送るうえで必要不可欠であることが示唆された。

A questionnaire on daily life of the elderly people was conducted for basic information in order to find out the way to live a healthy life with their own values. Based on this questionnaire, this article investigated their recreational activities and feeling of life.

The recreational activities of men and women were frequency “trip” and “walking”. As for the ratio of participation in recreational activities according to their purpose, men were apt to participate in “physical type”, “intellect type” and “others”, women were apt to participate in “create type”, “culture and art types” and “natural type”, and there was a significant difference between men and women. Also, 79.0% of men and 87.4% of women had the feeling of life during recreational activities. 88.7% of men and 90.1% of women were satisfied with recreational activities, and there was a significant difference between men and women. Moreover, the factors of dissatisfaction during recreational activities were “time”, “lack of friends” and “economical reason” for men, and were “time”, “domestic situation” and “illness” for women.

^{※)} 名古屋文理大学短期大学部名誉教授

Therefore, this result suggested that it was indispensable in their healthy life for the elderly people to participate in recreational activities, although there was a slight difference in their recreational activities and feeling of life between men and women.

キーワード：高齢者，生活習慣，質問紙法調査法，余暇活動，生きがい感
elderly, daily habits, questionnaire, recreational activities, feeling of life

目的

総務庁統計局による人口推計によると，2009年わが国の高齢化率(総人口に占める65歳以上の年齢の割合)は22.7%に達し，高齢化率は今後も上がると推計されている¹⁾。平均寿命も2009年には男性79.59歳，女性86.44歳で，世界有数の長寿国を維持している²⁾。このような高齢社会では，介護や医療負担，社会保障制度といった問題ばかりではなく，高齢者の健康問題，なかでも健康寿命(日常的に介護を必要としないで，自立した生活ができる生存期間)の重要性が必要だと池上ら³⁾は指摘している。

一方，2010年レジャー白書⁴⁾によると，余暇市場は多様化しているものの，高齢者の余暇生活時間の増大や2007年度問題にみる団塊世代の退職後の問題など，高齢者の余暇時間の活用法について懸念されている。高齢期において「いかに長く生きるか」ではなく「いかに上手に生きていくか」，生活の質(QOL: Quality of Life)の維持・向上を図ることが求められ，生きがい作りや余暇活動が新たな問題として取り上げられている。我々は前報⁵⁾において，高齢者の生活習慣に関する実態調査を実施し，身体状況と健康意識に関する報告を行った。その結果，高齢者は健康に対する関心が高く，健康の3本柱である栄養・運動・休養との関連性を示唆した。

そこで，本研究は，高齢者の生活習慣における調査第2報として，高齢者の日常生活に関する余暇活動の実態および生きがい感について分析し，高齢者が生きがいを持って健康生活を送る方法を見出すための基礎的資料を得ることを目的とした。

方法

愛知県社会福祉協議会長寿社会振興センターの協力を得て，同センターが高齢者を対象に開催する「あいちシルバーカレッジ」および「シニアいきいき講座」(開催場所は名古屋，一宮，豊田，豊川，岡崎)の受講生を対象に質問紙による調査を2006年9～12月に実

施した。分析対象者は618名，平均年齢68.9±4.8歳(男性283名，平均年齢69.1±4.8歳，女性335名，平均年齢68.7±4.9歳)であった。調査は各講座に直接出向き，質問紙を配布し，研究の目的，内容と得られたデータの取り扱いについて十分説明を行い調査への協力を得た。質問に対する回答は各自が自宅に持ち帰って，じっくりと回答してもらうよう指示をした。回収はその後の講座に直接出向き回収した。なおこの研究は，名古屋文理大学短期大学部の倫理委員会による承認を得た上で実施された。

質問の内容は，基本的属性，体格，食事，睡眠，健康，運動，余暇活動，生きがい感について48項目の質問を設けた。本研究では余暇活動と生きがい感についてのみ，分析対象とした。

記入されたデータの分析はパソコンソフト「MS-Excel」を用い，統計的検定はカイ二乗検定を用い，統計上の有意水準は5%未満とした。

結果と考察

1. 余暇活動について

「あなたの趣味は何ですか」(複数回答)の質問に対する上位回答項目を表1に示した。男性では1位「旅行」56.2%，2位「歩行」53.7%，3位「パソコン」37.1%，4位「テレビ」29.7%，5位「ゴルフ」28.3%であった。一方，女性では1位「旅行」53.1%，2位「歩行」37.6%，3位「テレビ」27.5%，4位「手芸・工芸」26.0%，5位「音楽」23.3%であった。男女共に1位は「旅行」であり，観光・行楽といったレジャー産業への参加が高齢者の生活の楽しさや生きがいに通じているものと考えられる。2010年レジャー白書⁴⁾によると，余暇活動への参加人口の多い上位3項目は1位「ドライブ」，2位「国内旅行」，3位「外食」と報告している。また野村総合研究所⁶⁾による生活者1万人アンケート調査結果によると，1997年に比較し2000年では高齢者の海外旅行者が若年者と比較して増加していることを報告している。このように，高齢者

では時間的余裕、経済的余裕があることから、日常から離れたところで普段の自分を忘れて楽しむ「非日常型」レジャーである「旅行」への参加の人気の高いことがわかった。

次いで、第2位は男女とも「歩行」であった。高齢者が普段実施している運動種目の中で、誰もが比較的手軽に特別な道具や費用も掛けずに取り組むことができる運動として歩行はあげられている。また、高齢者の健康増進や転倒予防を目的とした運動としても歩行は適切な運動種目と考えられている⁷⁾。このような点から余暇活動として取り組む高齢者が多いものと推察する。池上³⁾は高齢者の運動実施種目について男女とも歩行が最も多いことを報告しており、本研究も同様の結果を得た。

しかし、一般的に健康づくりを目的とした運動を実施する際、安全かつ効率よく行うためには、トレーニングの4原則(運動種目、運動強度、運動時間、運動頻度)に基づき運動を処方されなければならない⁸⁾。前報⁵⁾において高齢者の運動頻度について、週3~4回以上実施している割合は男性で50.7%、女性で39.5%だったと報告しており、健康づくりのための適切な運動頻度が保たれていたことを報告している。しかし、効果的な運動実施を考えると適切な運動強度の設定は不可欠である。本研究では運動強度についての調査は実施していないため、今後の検討課題であると考えられる。

3位から5位までの項目を比較すると、男性では「パソコン」といった教養的要素を持った活動や「ゴルフ」といったある特定の運動種目が挙げられた。特に近年、高度化する情報化社会への適応を考えると「パソコン」を活用したインターネットによる情報収集やネットサービスなどによる余暇活動は多様化し、ますます増加するものと考えられる。NTTデータ経営研究所⁹⁾は高齢者におけるパソコン・ネットの利用動向に関する調査において、60歳以上の高齢者を対象に、「周囲の半数以上がパソコンを所有している」という回答が7割を超え、高齢者におけるパソコン普及率の高さとリテラシー・レベルの高いことを報告している。また利用頻度については「毎日利用する」が9割を超え、毎日の生活必需品として定着していることを報告している。

一方、2006年レジャー白書¹⁰⁾によると、余暇のシニア化が新たな問題として報告されている。すなわち、ある余暇活動における参加人口のうち、50歳以上

が50%以上を占めるシニア化種目は21種目、45%以上50%未満占めるシニア化種目予備軍は10種目あるとしている。本研究結果にみる男性におけるゴルフはシニア化種目、女性における手芸・工芸といった創作活動はシニア化種目予備軍に属しており、高齢者特有の傾向であると考えられる。シニア化の傾向はこの10年間に急速に進んでいることから、かつての「余暇=若者」、「高齢者=介護」というイメージはもはやなく、元気な高齢者の実態に即した余暇活動の対策を今後講じる必要がある。さらに団塊世代の大量退職、いわゆる「2007年問題」として余暇活動参加人口の動向など見据える必要があると考えられる。

表1 あなたの趣味(余暇活動)は何ですか(複数回答)
※上位回答項目

	男性 (%)		女性 (%)	
1位	旅行	56.2	旅行	53.1
2位	歩行	53.7	歩行	37.6
3位	パソコン	37.1	テレビ	27.5
4位	テレビ	29.7	手芸・工芸	26.0
5位	ゴルフ	28.3	音楽	23.3
6位	散歩	24.4	園芸	21.8
7位	家庭菜園	23.0	読書	21.8
8位	読書	22.6	散歩	19.4
9位	スポーツ観戦	20.5	家庭菜園	18.8
10位	地域活動	19.4	料理	17.0

2. 目的別余暇活動への参加状況について

「あなたの趣味は何ですか」の質問に対する35種類の選択肢をその目的別に「身体型」、「創造型」、「文化・芸術型」、「自然型」、「知性型(勉強・教養)」、「その他」の6つに分類し¹¹⁾、図1に示した。「身体型」は



図1 目的別余暇活動の分類

歩行、ジョギング、ゲートボール、ラジオ体操、各種体操、ダンス・踊り、自転車、水泳、ゴルフ、テニス、「創作型」は料理、日曜大工、手芸・工芸、園芸、家庭菜園、「文化・芸術型」は美術、音楽、書道、「自然型」は山歩き、登山、散歩、動植物観察、鉱物収集、「知性（勉強・教養）型」は文学、調査・研究、読書、パソコン、「その他」はテレビ、ラジオ、旅行、スポーツ観戦、社会奉仕、地域活動、その他とした。

図2に、男女別にみた各目的別余暇活動への相対的参加割合を示した。男女とも1位は「その他」男性33.3%、女性29.0%であり、2位「身体型」男性26.8%、女性21.7%であり同様の結果であった。しかし、3位以下は男性では「知性（勉強・教養）型」13.0%、「創作型」10.6%、「自然型」9.6%、「文化・芸術型」6.8%であり、女性では「創作型」18.6%、「文化・芸術型」11.4%、「自然型」9.7%、「知性（勉強・教養）型」9.7%であった。また、男女間を比較すると男性の方が高い値を示したのは「身体型」、「知性（勉強・教養）型」、「その他」であり、女性の方が高い値を示したのは「創作型」、「文化・芸術型」、「自然型」であった。この目的別余暇活動への相対的参加割合の内容には男女間に1%水準で有意な差がみられた。

それぞれの項目について、詳しく検討すると、特に「その他」では前述したとおり、男女とも旅行が最も多くみられた。また男性において社会奉仕、地域活

動への参加者が多くみられた。池上ら³⁾はボランティア活動への参加状況を男女別、年齢層別に示し、男性全体では38%、女性全体では25%と男性の方がボランティア活動への参加が高いことを報告している。社会奉仕・地域活動へのボランティア活動は積極的な社会貢献への意識の高揚、新しい人間関係の構築ならびに自分が活躍できる新しい場を求めていることが窺える。このようなことから、高齢者男性のボランティア活動を含む社会的活動のあり方は、第2の人生の活躍の場として、地域や社会全体の問題として今後、捉えていく必要がある。

また「身体型」では男性でのゴルフへの参加者が多く、前述したようにシニア化種目への現状が鑑みる。「創作型」では女性の料理、手芸・工芸への参加割合が多いこと、「文化・芸術型」では音楽、美術、書道すべてにおいて女性の参加割合が多かった。女性ではどちらかという和家庭内で自分の周囲で心地よく楽しむ「家型」レジャーへの参加や物作りを主体とした活動が多い傾向がみられた。

3. 余暇活動と生きがい感について

「余暇活動を行っているときに生きがいを感じますか」の質問に対する回答を図3に示した。男女共に「はい」と回答した者が多く、男性では79.0%、女性では87.4%であった。「いいえ」と回答した者は非常に少

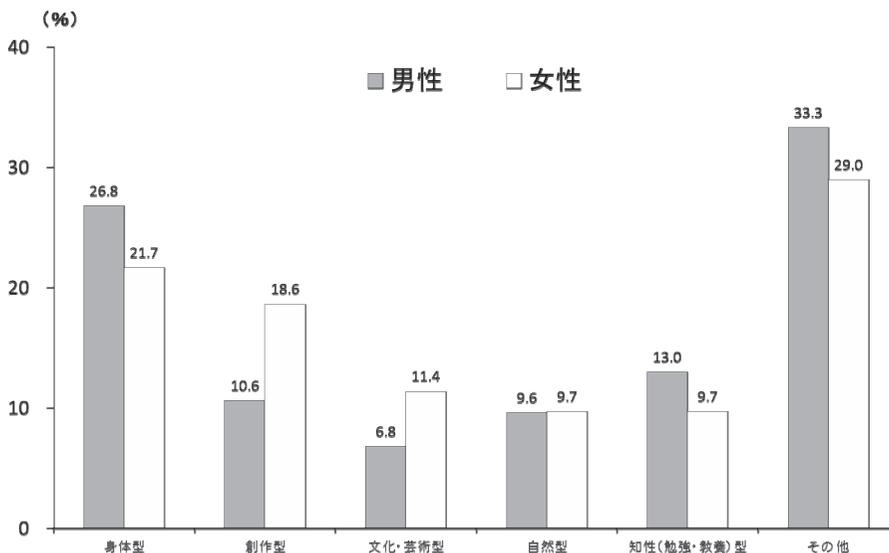


図2 目的別余暇活動の相対的参加割合 (P < 0.01)

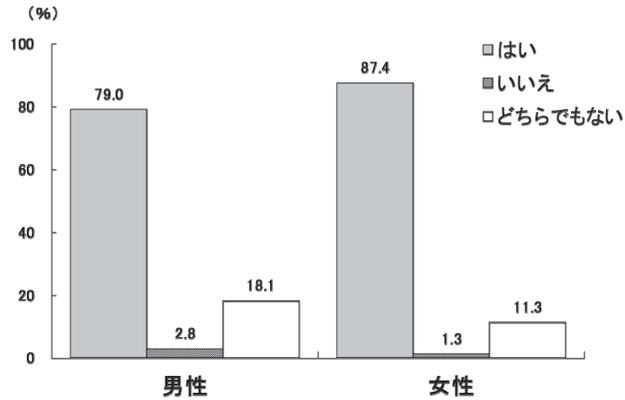


図3 余暇活動を行なっているときに生きがいを感じますか (P<0.05)

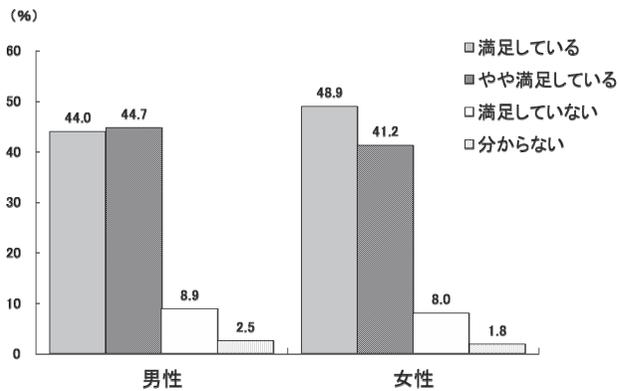


図4 現在の余暇活動に満足していますか (n.s.)

なく1~2%であった。また「どちらでもない」と回答した者は男性18.1%、女性11.3%であった。男女間において5%水準で有意な差がみられた。余暇活動時に生きがいを感じている者は男女とも約80%以上いることがわかり、高齢者の生活において余暇活動の充実、いきいきと充実した生活を送るうえで必要不可欠であるといえる。特に男女間において有意な差がみられたことから、男性より女性でその傾向が強いことがわかった。八木ら¹²⁾は京都在住の老人クラブに所属している高齢者を対象にした調査で、生きがい感を持つ者は94.5%と高く、生活に目標を持ち、好奇心や新しいことへの挑戦意欲を持って積極的に生きることの重要性を指摘している。さらに、藤田ら¹³⁾は高齢者が生きがいを持って生活することは、QOLを高めるための一助となるとしており、このことは人生を上手に生きる大きな要因の一つといえよう。

4. 余暇活動の満足度

「現在余暇活動に満足していますか」の質問に対する回答を図4に示した。男性では「満足している」44.0%、「やや満足している」44.7%、女性では「満足している」48.9%、「やや満足している」41.2%であり、男性では88.7%、女性では90.1%の者が満足していることが明らかになった。また、「満足していない」と回答した者は男性では8.9%、女性では8.0%と低い値を示した。男女間において有意な差はみられなかった。「余暇活動に満足していないとすれば、その理由は何ですか」の質問に対する回答を図5に示した。男性では最も多い回答は「時間的余裕がない」であり、次いで「仲間がない」、「経済的に余裕がない」、「体力がない」が上位に示された。一方、女性では最も多い回答は「時間的余裕がない」と男性と同様であったが、2位以下は「家庭の事情」、「病気」、「体力がない」が

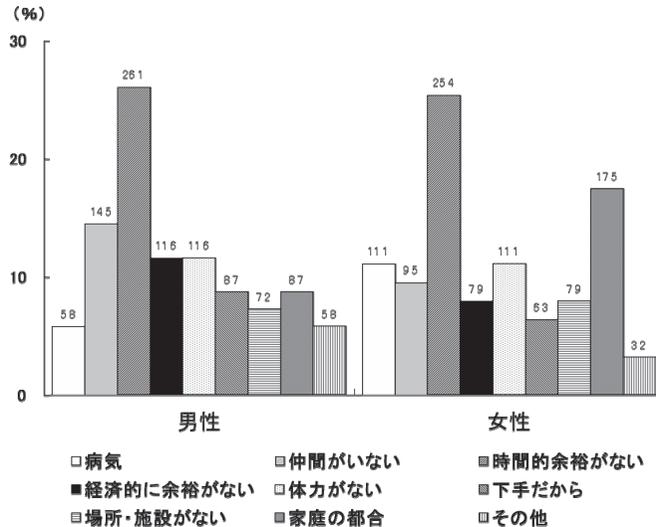


図5 余暇活動に満足していないとすれば、その理由は何ですか (n.s.)

上位に示された。検定の結果、男女間において有意な差はみられなかったが、一部男女間において順位に違いがみられた。特に男性では2位に「仲間がいない」があり、高齢期における仲間づくりの重要性を示唆するとともに、生きがい作りの中で男性の社交性の向上などについて今後検討をする必要があると思われる。また、女性では2位に「家庭の事情」をあげており、その内容について本研究では詳細を明らかにすることはできないが、家事、家族の通院や介護など、女性の家庭での役割は高齢者であっても多岐にわたることが予想され、余暇時間の圧迫に影響しているのではないかと推測される。

以上、高齢者の余暇活動と生きがい感について明らかにしてきた。高齢者の余暇活動に対する認識は単なる休養として捉える消極的なものではなく、各自の目的に応じ、自己充実、自己啓発、自己実現の場として、積極的に取り組む活動として考えられる。その活動内容は多種多様化しているが、男女とも「旅行」、「歩行」が上位を占めた。男女間での比較では、男性では「身体型」、「知性（勉強・教養）型」、「その他」、女性では「創作型」、「文化・芸術型」、「自然型」で高く、その傾向には有意な差がみられた。また、余暇活動時の生きがい感については、男女とも約8割以上の者が生きがいを感じ、余暇活動に満足しているとの回答を得た。このように、仕事を持たない高齢者にとって、余

暇活動の満足度は生活の満足度につながるものと考えられる。高齢者が主体的行為を活性化し、生きがい作りやQOLの向上を目指し、いきいきと過ごすためには、生活環境を整備するとともに、何らかの形で社会参加することが、健康寿命を延ばすことにつながると考えられる。

厚生労働白書¹⁴⁾によると高齢者を「第二の現役期」として生き生きと過ごすためには、様々な環境を整備する必要があることを指摘しており、介護されるのではなく、社会の一員として何らかの役割を最後まで持ち続けられること、それが健康寿命を延ばすことになると指摘している。そのためにも、今後、余暇の主役となっていくであろう高齢者層では、自分や家族の健康や体力向上を意識しながら、これまでの余暇の経験を活かし、積極的に社会参加を推し進めていく必要がある。

まとめ

愛知県内高齢者を対象とし、高齢者の日常生活に関する質問紙法調査を2006年9～12月に実施した。本稿では、余暇活動の実態と生きがい感に関する項目について分析した結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 余暇活動では、実施頻度の高い順に男性では「旅行」、「歩行」、「パソコン」、「テレビ」、「ゴルフ」あり、女性では「旅行」、「歩行」、「テレビ」、「手芸・工芸」、「音楽」であった。

- 2) 目的別余暇活動への相対的参加割合は、男女とも1位は「その他」、2位「身体型」であった。しかし、3位以下は男性では「知性(勉強・教養)型」、「創造型」、「自然型」、「文化・芸術型」であり、女性では「創造型」、「文化・芸術型」、「自然型」、「知性(勉強・教養)型」であった。
 - 3) 目的別余暇活動への相対的参加割合は男女間で比較すると、男性では「身体型」、「知性(勉強・教養)型」、「その他」、女性では「創造型」、「文化・芸術型」、「自然型」で高い値を示し、男女間に1%水準で有意な差がみられた。
 - 4) 余暇活動を行っているときに生きがいを感じるかについて、「はい」と回答したものは男性79.0%、女性87.4%であった。「いいえ」と回答した者は男女とも1~2%であった。男女間において5%水準で有意な差がみられた。
 - 5) 余暇活動に満足しているかについては、男性では88.7%、女性では90.1%の者が満足していることがわかった。
 - 6) 余暇活動に満足していない理由は、男性では「時間的余裕がない」、「仲間がいない」、「経済的に余裕がない」、「体力がない」が上位に示された。一方、女性では「時間的余裕がない」、「家庭の事情」、「病気」、「体力がない」が上位に示された。
 - 7) これらのことから、余暇活動と生きがい感において男女間で若干の違いがみられたものの、高齢者の余暇活動への参加は健康的な生活を送るうえで必要不可欠であることが示唆された。
- 一身体状況と健康意識について一、名古屋文理大学紀要、第8号、41-48(2008)。
- 6) 野村総合研究所、生活者1万人アンケート調査結果報告一多目的化する余暇の過ごし方一(2001)、http://www.nri.co.jp/opinion/r_report/survey/05.htmlより2010年10月1日検索
 - 7) 植松光俊、転倒予防・介護予防のための運動器機能向上トレーニングマニュアル、(株)大伸社、(2008)。
 - 8) American College of Sports Medicine(ACSM), Guidelines for exercise testing and prescription, 3rd ed., Lea & Febiger, Philadelphia.(1986)。
 - 9) (株)NTT経営研究所、高齢者におけるパソコン・ネットの利用動向に関する調査、<http://www.keieiken.co.jp/aboutus/newsrelease/081216/index.html>(2008)より2010年10月1日検索など
 - 10) (財)社会経済生産性本部、レジャー白書2006、余暇創研(2006)。
 - 11) 白倉登貴雄、余暇開発講座、①自分にあった趣味を見つける、生きがい支援システム研究所、<http://homepage2.nifty.com/senior-net/yokai-1.htm>(2006)より2010年9月1日検索など
 - 12) 八木 保、竹内ひとみ、伊藤 稔、京都在住の高齢者にみる生きがいとスポーツ、体育科学19、212-217(1991)。
 - 13) 藤田麻里、林 恭平、小笹晃太郎、渡邊能行、濱島ちさと、施設高齢者の生きがい感とQOLとの関連について、厚生指標48(8)、22-27(2001)。
 - 14) 厚生労働省監修、平成15年版厚生労働白書、(株)ぎょうせい(2003)。

文献

- 1) 総務省統計局、平成22年度人口推計(2010)、<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/201009>より2010年10月12日検索など
- 2) 厚生労働省、平成21年国勢調査(2009)、<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2008/sokuhou/index>より2010年10月1日検索など
- 3) 池上久子、青山昌二編著、シニアからの健康づくりーデータが語る生きがい生活ー、(有)スバル・アド(2003)。
- 4) (財)日本生産性本部、レジャー白書2010、日本生産性出版(2010)。
- 5) 小田良子、加藤恵子、内田初代、原田 隆、猪飼弘子、大野知子、高齢者の生活習慣に関する調査