

AMCoR

Asahikawa Medical University Repository <http://amcor.asahikawa-med.ac.jp/>

卒業研究抄録集(看護学科) (2019.12) 令和元年度:23-24.

地域在住高齢者が健康を維持した生活を送ることに関する文献検討

伊藤 千尋, 玉井 杏奈

地域在住高齢者が健康を維持した生活を送ることに関する

文献検討

伊藤千尋 玉井杏奈

(指導：神成陽子)

緒言

日本は男女とも世界有数の長寿国の1つであり、国勢調査¹⁾によると、2015年時点で65歳以上人口は3346万5千人で、総人口の26.6%を占めている。そのうち自宅など病院・社会施設以外の場で生活する高齢者は3148万4千人である。65歳以上人口数、世帯数は共に増加傾向にあり、地域在住高齢者は今後も増加していくことが予測される。高齢化が進む一方で、厚生労働省が公表している健康寿命²⁾は2016年時点で男性72.14歳、女性74.79歳であり、同年の平均寿命との差は男性8.84歳、女性12.35歳であった。健康寿命の延伸が高齢者のQOLの維持に繋がると考える。特定の疾患や地域に在住する高齢者に限定した研究は現在まで多くなされているが、地域在住高齢者が健康を維持するための生活を送ることに関する研究は少ない。そこで本研究では、地域在住高齢者が自分の住み慣れた地域で健康を維持するための生活を明らかにし、看護への示唆を得ることを目的とする。

用語の定義

・地域在住高齢者：自宅等の住み慣れた生活の場で生活している65歳以上の方とする。在宅高齢者、地域高齢者についても含むものとする。
・健康を維持した生活：WHOの健康の定義³⁾を参考に、本研究では肉体的、精神的、社会的に良好な状態で送る生活とする。

方法

1. 研究対象

医中誌web版を使用し、「地域在住高齢者」「健康」「維持」を検索キーワードとし、検索したところ64件ヒットした。また、「地域高齢者」「健康」「維持」では52件、「在宅高齢者」「健康」「維持」では58件ヒットした(2019-7-26現在)。合計174件の抄録を読み、健康を維持する生活に該当する18文献を精読し、最終的に8件を研究対象とした。

以下の①海外及び地域が限定されている文献、②災害後の健康及び在宅生活への影響に関する文献、③通院・特定の疾病及び身体状況に関する文献、④性別で限定されている文献については除外した。

2. 分析方法

グレッグら⁴⁾の方法を参考にした。対象文献を熟読し、著者が地域在住高齢者の「健康を維持するための生活」を捉えている中心的な記述をコード化し、各コードの類似性に着目しサブカテゴリ化し、さらにサ

ブカテゴリ化したものを抽象化し、カテゴリ化する。分析の過程は研究グループでの討議により、確実性・信用性の確保に努める。

3. 倫理的配慮

本研究は先行研究に基づく研究であり、引用・参照した文献の出典を明示する。

結果

8件の文献から49コード、22サブカテゴリ(以下、<>で示す)、『地域活動に参加し他者と交流する』『運動を定着・継続する環境をつくる』『運動により心身つたがらない生活を送る』『健康維持に意欲を持つ』『日課を充実させる』『健康的な食生活を送る』の計6カテゴリ(以下、『』で示す)を抽出した。抽出されたカテゴリ、サブカテゴリを表1に示す。

表1: 地域在住高齢者が健康を維持するための生活

カテゴリ	サブカテゴリ(コード数)
地域活動に参加し他者と交流する	地域の活動に参加する(2) 外出する機会を増やし、社会交流につなげる(2) 経済的安定が外出を促す(2)
運動を定着・継続する環境をつくる	地域の活動に参加し、運動習慣を定着する(3) 痛みの改善・社会活動に参加し、運動を継続する(2) 主観的健康感が運動を継続させる(1) 運動により満足感を得る(7)
運動により心身つたがらない生活を送る	歩数を増加させ、体脂肪・血圧や血液データを改善する(4) 運動は身体機能を改善する(1) 歩数を増加させ、動脈硬化のリスクの低減し、QOLを維持する(1) 歩数を増加させ、骨格筋を減少させない(1) 健康的な生活習慣を維持する(4)
健康維持に意欲を持つ	意欲的に歩行し、歩数を増加させる(2) 生活習慣改善に意欲的になる(1) 体重調整によりADL低下を防止する(1) 自らの運動能力で生活を維持する(1)
日課を充実させる	生活にハリを持ち、心理的に安定し、社会参加し、休養をとる(3) 家事的行動を含む日課を行う(2) 日課の充実が健康で自信のある生活につながる(2)
健康的な食生活を送る	口腔環境を維持し、バランスの良い食事をとる(3) 日本型食生活により口腔環境を維持する(2) 健康づくりに推奨されている食材を摂取する(2)

考察

1. 地域在住高齢者の健康を維持するための生活

『地域活動に参加し、他者と交流する』のカテゴリは、<地域の活動に参加する><外出する機会を増やし、社会交流につなげる>などのサブカテゴリから形成された。斎藤ら⁵⁾は、健康に長生きする秘訣は積極的に親戚や友人、近所の人など同居者以外の他者と会うことであるとしている。高齢者の地域活動とは一般的に、地域の会や老人クラブへの参加、地域型デイケアの活動への参加があげられる。これらの活動へ参加することにより外出頻度が増加し、他者との交流に繋がり、健康を維持した生活になるといえる。

本カテゴリが示す地域活動は、以下に述べる『運動を定着・継続する環境をつくる』『健康維持に意欲

を持つ】【日課を充実させる】など、他のカテゴリにも影響を与えていると考える。

運動に関連したカテゴリとして【運動を定着・継続する環境をつくる】は<痛みの改善・社会活動に参加し、運動を継続する><主観的健康感が運動を継続させる>などのサブカテゴリから形成された。【運動により心身つたが生活を送る】のカテゴリは、<運動により満足感を得る><運動は身体機能を改善する>などのサブカテゴリから形成された。高齢者の発達段階として、肉体的な生活を満足に送れるように準備する⁶⁾ことがあげられる。運動により身体的健康が維持されることで、ADLを可能とし、高齢者が自立した生活を送ることに繋がると考える。腰痛や関節痛を訴える高齢者は多いが、痛みはADL制限への影響も大きく⁷⁾、運動のみならず、生活に関係している。そのため、健康な生活を維持するために服薬や理学療法による疼痛コントロールを図る必要があるといえる。また運動の定着・継続により、高齢者自身が運動の効果を確認することは、満足感や主観的健康感を得ることに繋がると考える。

【健康維持に意欲を持つ】のカテゴリは<健康的な生活習慣を維持する><自らの運動能力で生活を維持する>などのサブカテゴリから形成された。健康維持に関心・意欲を持つことにより、生活機能を高く維持するのに関連する因子である「運動をする習慣あり」「栄養のバランスを考えて食べる」こと⁸⁾など健康的な生活習慣を継続できると考える。そのきっかけの場として、地域の会などのグループ活動の活用が、健康維持に関して適切な情報を得ること、同世代の他者と交流しながら協力し、無理なく、主体的に健康に生活を送ることに繋がると考える。

【日課を充実させる】のカテゴリは<家事的行動を含む日課を行う><日課の充実が健康で自信のある生活に繋がる>などのサブカテゴリから形成された。神宮ら⁸⁾は生活機能を高く維持するのに関連する因子として「運動をする習慣」「忙しいこと」「外出ほぼ毎日」「運動ほぼ毎日」を挙げており、日課の充実が大切であるとわかる。日課の充実には、新しいことに挑戦するのみでなく、料理、掃除など今までの暮らしの中で実施してきた日課に対して意欲的に取り組み、絶やすことなく継続していくことが健康維持に大切であると考える。山田ら⁹⁾は、サクセスフル・エイジングを実現している高齢者は、今までの活動を継続することを大切にしていると述べている。日課を高齢になっても継続できることは、本人の自信にもなり、より日課を充実させようと、他の新しいことに挑戦する時の自信にも繋がると考えられる。

【健康的な食生活を送る】のカテゴリは<口腔環境を維持し、バランスの良い食事をとる><健康づくりに推奨されている食材を摂取する>などのサブカテゴリから形成された。口腔環境を良好に保つことが、咀嚼・摂取の制限を最小限にする。同時に、高齢者が食事を楽しむことを可能とする。熊谷ら¹⁰⁾は多様な

食品を摂取することが、知的能動性、社会的役割機能の低下防止に寄与することを報告している。バランスの取れた多様な食品を摂取することが、身体的・精神的・社会的健康を維持することに繋がると考える。

2. 看護への示唆

地域在住高齢者が住み慣れた地域で健康を維持した生活を送るため、看護職は高齢者の暮らしに着目し、地域の会など、グループ活動についての情報提供、身体能力に合った運動の効果・方法の提示による、身体機能及び主観的健康感への働きかけ、普段の食事に調理不要な果物や乳製品の摂取を加えるなど、健康な食生活の提案というような、生活全体への支援が重要であると考えられた。

結論

地域在住高齢者の健康を維持するための生活について【地域活動に参加し他者と交流する】【運動を定着・継続する環境をつくる】【運動により心身つたが生活を送る】【健康維持に意欲を持つ】【日課を充実させる】【健康的な食生活を送る】の6つのカテゴリが抽出された。看護職者は高齢者の暮らしに着目し、生活全体への支援が重要となると考える。

引用文献

- 1) 総務省(2015):平成27年国勢調査, <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2015/kekka/kihon1/pdf/gaiyou1.pdf> (2019年10月29日アクセス可能)
- 2) 厚生労働省(2018):第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会, <https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi2/0000196943.html> (2019年10月29日アクセス可能)
- 3) 公益社団法人日本WHO協会(2012):健康の定義について, <https://www.japan-who.or.jp/commodity/kenko.html> (2019年11月7日アクセス可能)
- 4) グレグ美鈴, 麻原きよみ, 横山美江編(2017):よくわかる質的研究の進め方・まとめ方 看護研究のエキスパートを目指して, 第2版, 医歯薬出版
- 5) 斎藤雅茂, 近藤克則, 尾島俊之他(2015):健康指標との関連から見た高齢者の社会的孤立基準の検討, 日本公衆衛生雑誌, 62(3):95-105
- 6) Havighurst, R.J. (1958): Human Development and Education, 荳子監訳(1995):人間の発達段階と教育, ケイ エム エス, 283
- 7) 平瀬達哉, 片岡英樹, 井口茂他(2014):地域在住高齢者の痛みによる日常生活活動制限に影響を及ぼす因子の検討, 日本運動器疼痛学会誌, 6:99-10
- 8) 神宮純江, 江上裕子, 絹川直子他(2003):在宅高齢者における生活機能に関する要因, 日本公衆衛生雑誌, 50(2):92-105
- 9) 山田智子, 磯村由美, 乗越健輔(2018):高齢者における人生の振り返りに関する質的研究, 広島国際大学看護学ジャーナル, 16(1):17-28
- 10) 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博他(2003):地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次機能低下の関連, 日本公衆衛生雑誌, 50(12):1117-1124

対象文献

- 1) 星旦二, 望月友美子(2016):我が国の高齢者における犬猫飼育と二年後累積生存率, 社会医学研究, 33(1):99-109
- 2) 木村秀喜, 渡邊智子, 鈴木亜夕帆他(2017):現在歯数20本以上の75歳高齢者は「健康な食事パターン」を満たしているか?, 口腔衛生学会誌, 67(3):172-180
- 3) 小玉 敏江(2011):ウェルネス型健康チェック表を用いて評価した地域高齢者の健康生活, 看護診断, 16(1):13-22
- 4) 中江悟司, 千葉仁志, 石井好二郎他(2007):歩数計と印刷物を用いた1年間の歩数増加の運動介入が高齢者の身体組成、血圧および血液性状に及ぼす影響, 13(2):130-136
- 5) 中島望, 李志嬉, 桐野匡史他(2012):在宅高齢者における健康生活習慣と機能的・構造的統合性の関係, 59(11):15-22
- 6) 桜井良太, 藤原佳典, 深谷太郎(2012):運動に対する充足感が高齢者および高齢者の運動介入効果に与える影響 運動充足感と身体活動量からの検討, 59(10):743-754
- 7) 杉澤あつ子, 杉澤秀博, 柴田博(1998):地域高齢者の心身の健康維持に有効な生活習慣, 日本公衆衛生雑誌, 45(2):104-111
- 8) 吉田祐子, 熊谷修, 岩佐一他(2006):地域在住高齢者における運動習慣の定着に関連する要因, 28(3):348-358