

虚弱高齢者の余暇活動

— 旅行活動に主眼をおいて —

矢野秀典 柚原一太 太田佑希 浅沼哲治

(Hidenori YANO Ichita YUHARA Yuki OTA Tetsuji ASANUMA)

【要約】

《目的》本研究の目的は、虚弱高齢者の旅行活動を中心とした余暇活動の実態を明らかにすることである。

《方法》東京都区内の5つデイサービスセンター利用者92名（男性36名、女性56名、平均年齢84.7歳）を対象とした。調査項目は、体が丈夫な頃（以前）および現在行っている余暇活動ならびに旅行活動とした。

《結果》以前の余暇活動は、旅行の頻度が最も多く、現在では読書、旅行、園芸・庭いじりの順であった。旅行活動に関しては、頻度は大きく低下し、日程は短く、旅行先はより近郊になっていた。同伴者については、以前は家族、友人、配偶者がほぼ同等数であったが、現在では家族がほとんどであった。移動手段は、以前は飛行機、バス、電車を多く利用していたが、現在は自家用車を最も多く利用していた。

《結論》虚弱高齢者でも実施頻度は低下するものの、余暇活動を楽しんでいる実態が示された。その活動は活動量の少ないものが多くなっていたが、移動を主活動とする旅行が現在でも上位を占めており旅行が他の活動と比べ特殊なものであることが示唆された。旅行活動では、個別サポートが必要になったため同伴者や移動手段に変化が見られたのだと考えられ、地域的、組織的サポートを充実させることにより虚弱高齢者の余暇活動を高められる可能性が示唆された。

キーワード：余暇活動 旅行 虚弱高齢者

I. 緒言

少子高齢社会の現在、高齢者に対してクオリティ・オブ・ライフ（以下、QOL）を高めた豊かな生活を過ごすためのサービスを提供することは、我々医療・保健・福祉従事者の重要な役割である。高齢者の余暇活動とQOLとの関連性は以前から指摘¹⁾されている。高齢者の余暇活動に関しては、活動量との関連において男性が仕事関連活動量、女性では家庭内活動量が有意に多い²⁾こと、ソーシャルネットワークと正の相関を示し、運動器疾患ならびにうつ状態とは負の相関を示す³⁾こと、主観的健康感、生活満足度、主観的幸福感と関連する⁴⁾こと、趣味活動の継続は身体機

能維持と関連する⁵⁾ことも知られ、さらには生命予後とも有意に関連する⁶⁾などと報告されている。しかしながら、それらのすべてが一般地域住民を対象とした調査研究である。したがって、虚弱高齢者の余暇活動はどのようになっているのか、虚弱高齢者に余暇活動はあるのかについても不明である。

わが国では、平成12年4月に虚弱高齢者の介護を支える仕組みとして介護保険法が施行された。その後、要介護認定者は増え続け、平成26年度要介護認定者は600万人を超え⁷⁾、介護給付および介護予防給付者は延べ人数で6千万人に近く、その中の居宅サービスでも受給者が多いものが通所介護（デイサービス）であり、2千万人を越えている⁸⁾。そして、これ

らの介護保険サービスを実施する施設は、実に全国で33,000箇所を超えている⁹⁾。このような多くの施設において提供されているデイサービスであるが、サービス利用者である虚弱高齢者の余暇活動は明らかにされてきていない。この介護保険サービスの質を高めるためには、虚弱高齢者の余暇活動の実態を踏まえ、利用者の身体機能を考慮した上で、QOLを高めるべく介護サービスを提供すべきであると考ええる。

そのため、本研究では、デイサービスを利用する在宅要介護高齢者の余暇活動に関する実態を把握し、より余暇活動や旅行活動を推進することのできる地域的・組織的ケア・サポートを充実させることを目的とした。

II. 方法

1. 対象

東京都区内の5つのデイサービスを利用し、厚生労働省による日常生活自立度判定基準ランクがIもしくはIIと判定されたもののうち、本研究に対し同意の得られたものを対象とした。

2. 質問紙調査

質問紙調査項目は、体が丈夫な頃に行っていた余暇活動、現在行っている余暇活動の種目とその頻度(週、月、年に数回程度)、体が丈夫な頃および現在の旅行活動(旅行の頻度、日程、主な行先、同伴者、移動手段)とした。余暇活動項目は、自然に関与する活動、教育文化的活動、スポーツ活動、音楽的活動、創作的活動、観光行楽的活動それぞれ2項目、計12項目について調査した。対象者が虚弱高齢者であり、読字や書字に障害をきたすことが多いため、調査は高齢者とのコミュニケーションに熟練した理学療法士または介護職員が聴取し質問紙に転記する形式で実施した。

3. 分析方法

体が丈夫な頃と現在のそれぞれの実施余暇項目についてWilcoxonの符号付き順位検定を行った。統計ソフトは、SPSS Statistics 17.0を使用し、統計学的有意水準は5%未満とした。

4. 倫理的配慮

本研究は、研究実施施設の許可を得た上で、対象者

および家族に対し研究の目的、手順、研究参加の任意性および不利益はないこと、個人情報の保護、結果の公表等を書面にて十分に説明し同意を得た上で実施した。なお、本研究は、目白大学倫理審査会(受付番号13-023)の承認を得て行った。

III. 結果

92名(男性36名、女性56名)から回答が得られた。平均年齢は84.7歳(65~96歳)で、要介護度は、要支援1:4名、要支援2:3名、要介護1:37名、要介護2:24名、要介護3:20名、要介護4:3名、要介護5:1名であった。

1. 過去および現在の余暇活動(表1)

回答法は複数回答可とした。体が丈夫な頃に年に数回以上の頻度で実施した余暇活動の総数は、旅行(国内・海外とも)85名が最も多く92.4%であった。続いて、読書69名(75.0%)、ドライブ43名(46.7%)、園芸・庭いじり42名(45.7%)、裁縫や手芸・編み物40名(43.5%)、俳句・短歌・書道など38名(41.3%)の順に多かった。一方、現在行っている余暇活動項目に関しては、読書47名(51.1%)、旅行40名(43.5%)、園芸・庭いじり24名(26.1%)、裁縫や手芸・編み物15名(16.3%)、俳句・短歌・書道など14名(15.2%)、ドライブ13名(14.1%)の順であった。体が丈夫な頃に比べ現在の余暇活動実施者は、ゲートボール(P=0.375)を除く全項目で有意に低下していた。

2. 過去および現在の旅行活動

旅行の頻度は、体が丈夫な頃では週または月に数回24名(28.2%)、年に数回61名(71.8%)であったが、現在では月に数回が4名(10.0%)、年に数回が36名(90.0%)と旅行へ行く者が減少するとともに頻度も減少していた(図1)。

旅行の日程では、体が丈夫な頃は2泊3日が58名、3泊以上も48名と長期間の日程を多く回答していたが、現在では日帰りの14名が最も多かった(図2)。

主な旅行先に関しては、体が丈夫な頃では国内の77名が最も多かったものの、海外も45名と半数以上を占めていた。現在では、海外は5名のみと大幅に減少し、近郊が21名と最大数になっていた(図3)。旅行の同伴者は、体が丈夫な頃は家族、友人、配偶者が

表1 過去および現在の余暇活動

余暇活動項目	体が丈夫な頃行っていたもの				現在行っているもの				P値
	週に数回	月に数回	年に数回	合計	週に数回	月に数回	年に数回	合計	
釣り	4 (4.3)	4 (4.3)	11 (12.0)	19 (20.7)	0 (0.0)	1 (1.1)	1 (1.1)	2 (2.2)	.000
園芸・庭いじり	36 (39.1)	5 (5.4)	1 (1.1)	42 (45.7)	18 (19.6)	6 (6.5)	0 (0.0)	24 (26.1)	.000
読書	61 (66.3)	7 (7.6)	1 (1.1)	69 (75.0)	41 (44.6)	6 (6.5)	0 (0.0)	47 (51.1)	.000
俳句・短歌・書道など	25 (27.2)	12 (13.0)	1 (1.1)	38 (41.3)	9 (9.8)	5 (5.4)	0 (0.0)	14 (15.2)	.000
ゴルフやグラウンドゴルフ	4 (4.3)	11 (12.0)	4 (4.3)	19 (20.7)	1 (1.1)	1 (1.1)	0 (0.0)	2 (2.2)	.000
ゲートボール	4 (4.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (4.3)	1 (1.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (1.1)	.375
カラオケ	12 (13.0)	9 (9.8)	1 (1.1)	22 (23.9)	4 (4.3)	4 (4.3)	1 (1.1)	9 (9.8)	.000
踊り	16 (17.4)	5 (5.4)	0 (0.0)	21 (22.8)	0 (0.0)	2 (2.2)	0 (0.0)	2 (2.2)	.000
裁縫や手芸・編み物	32 (34.8)	4 (4.3)	4 (4.3)	40 (43.5)	11 (12.0)	0 (0.0)	4 (4.3)	15 (16.3)	.000
日曜大工	6 (6.5)	8 (8.7)	4 (4.3)	18 (19.6)	4 (4.3)	2 (2.2)	2 (2.2)	8 (8.7)	.000
旅行(国内・海外とも)	4 (4.3)	20 (21.7)	61 (66.3)	85 (92.4)	0 (0.0)	4 (4.3)	36 (39.1)	40 (43.5)	.007
ドライブ	19 (20.7)	20 (21.7)	4 (4.3)	43 (46.7)	5 (5.4)	4 (4.3)	4 (4.3)	13 (14.1)	.000

n (%) Wilcoxon signed-rank test

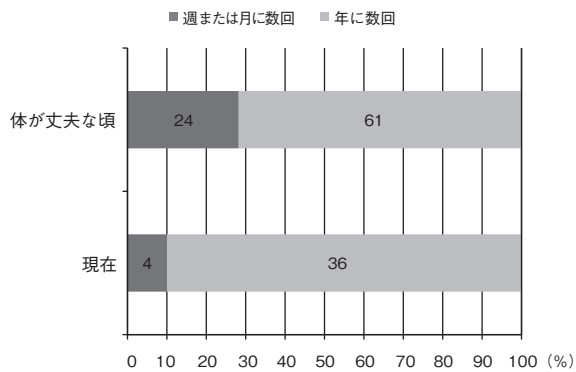


図1 旅行の頻度

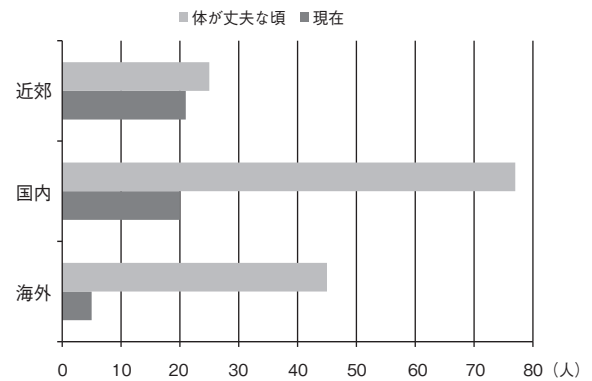


図3 主な旅行先

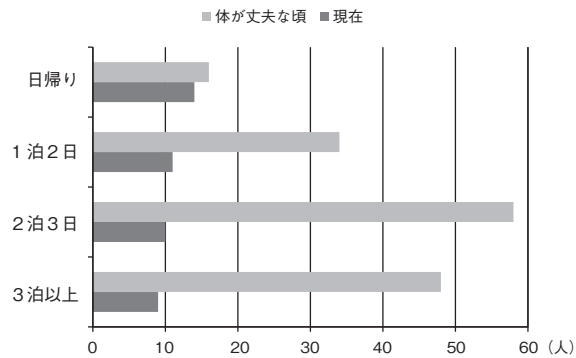


図2 旅行日程

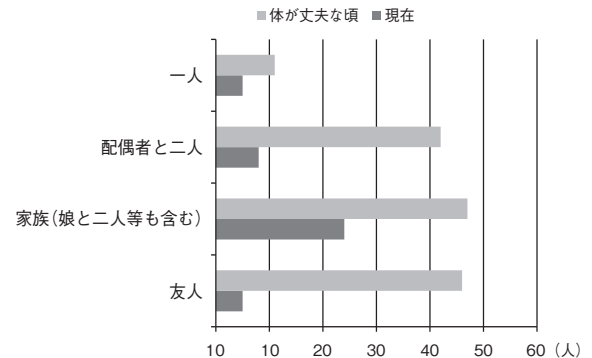


図4 同伴者

それぞれ40人以上とほとんど差はなく多くを占めていた。ところが、現在では友人5名、配偶者8名と大きく減少していたが、家族では減少が少なく24名と最も多かった(図4)。旅行の移動手段では、飛行機が58名と最も多かったが、最小の自家用車でも39名

が利用しており、バス、電車を含め多様な移動手段を利用して旅行をしていた。一方、現在では逆に飛行機7名が最も少なく、自家用車が19名と最も多い移動手段方法になっていた(図5)。

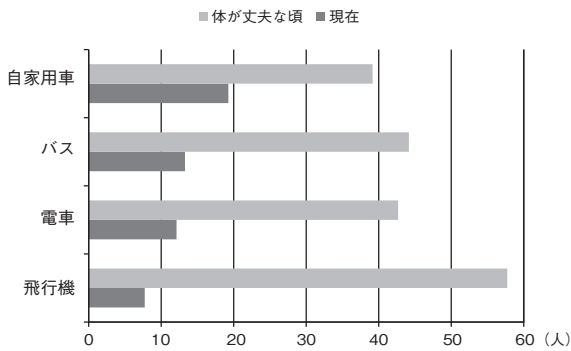


図5 移動手段

IV. 考察

高齢者の余暇活動に関して、藤井ら¹⁰⁾の60歳以上の高齢者を対象にした調査では、ダンス、歩行（散歩を含む）、卓球の順に多く、竹田らの⁴⁾の65歳以上の高齢者を対象にしたものでは、テレビ視聴、読書、庭いじり、旅行の順であったと報告されている。本研究結果では、体の丈夫な頃に行っていたものは、旅行、読書、ドライブの順に多く、現在では、読書、旅行、園芸・庭いじりの順となっていた。しかし、現在の余暇活動実施者数は、体が丈夫な頃に比べ諸項目で大きく減少していた。本研究では、デイサービスに通所する移動能力や日常生活能力に低下のみられる虚弱高齢者を対象としたために、より対象者年齢の高い竹田らの調査にやや近い結果になったものと考えられる。ただし、現在においても読書が51.1%と半数以上、旅行でも4割以上と多くが余暇活動を行っていた。池田ら¹¹⁾は60歳以上の高齢者の96.1%が現在の楽しみを有していたと報告し、竹田ら¹²⁾は65歳の在宅高齢者の55.2%が趣味を持っていたと報告している。それらの対象は、すべて一般の地域高齢者であるが、本研究の対象である虚弱高齢者でも健常高齢者と同等に近い割合で余暇活動を楽しんでいることが示された。したがって、たとえデイサービスを利用している虚弱高齢者であっても生活の中で余暇活動や旅行活動を楽しんでいるものが多く存在していることが分かった。

三好ら¹³⁾は、本研究と同様に要介護認定を受けた65歳以上の高齢者を対象にしているが、対象者の趣味は、テレビ・ラジオの視聴、カラオケ、スポーツ鑑賞、読書が多かったと報告している。これらは、すべて集団活動ではなく単独活動である。伏木ら¹⁴⁾は65歳以上85歳未満の地域高齢者の趣味活動は、単独運

動活動、集団運動活動、単独文化活動、集団文化活動の順に多いと述べている。したがって、要介護認定を受けた虚弱高齢者では、運動活動よりも文化活動が多くなり、集団活動よりも単独活動となる傾向があるとされている。本研究でも体が丈夫な頃に多かったドライブは大きく減少し、現在の趣味活動では読書や園芸・庭いじりの割合が増加している。このように、単独活動で活動量の少ないものの割合が多くなる傾向が見受けられた。しかしながら、長距離の移動を主活動とする旅行が現在でも余暇活動の上位を占め、43.5%と半数近いものが旅行を楽しんでいた。岳藤¹⁵⁾らの調査では、60歳以上の高齢者のうち日帰り旅行や国内旅行は全体の80%、約30%は海外旅行も経験していると述べているが、対象者の60%以上が60歳代であり、本研究の対象とは年齢層が大きく異なるため比較は難しい。本研究の対象者平均年齢は80歳代半ばであり、この年齢や要介護認定を受けていることを考慮するとむしろ、高齢で体力的に低下した高齢者でも旅行に頻回に出かけていることを示しているものとも考えられる。加齢により他の余暇活動の頻度が低下している一方、旅行が引き続き行われている活動であると示されたことは、旅行が他の余暇活動と比べ極めて特殊なものであると考えられる。この旅行活動をキーワードとした新たなリハビリテーション構築も可能かもしれない。

旅行活動の実態に関しては、体が丈夫な頃に比べ、旅行の頻度は低下し、旅行日程も短くなり、旅行先も遠くから近郊へと変化していた。本研究の対象者は介護認定を受けデイサービスを利用しているものであり、多くが身体能力の低下を伴っていると考えられるため、本研究結果は当然のことであると考えられる。また、旅行の同伴者では、体が丈夫な頃は家族、友人、配偶者がほぼ差がなかったのに対し、現在ではほとんどのものが家族に変化していた。移動手段に関しても、飛行機が最も多く、次には電車、バス、自家用車でほぼ差がなかったものが、現在では自家用車の割合が最も高くなっていった。これは、対象者の身体機能低下に伴い個別的サポートが必要になったためであろう。このように、体力低下のためサポートを受けて旅行活動を続けている虚弱高齢者の実態が示された。逆に考えれば、サポートがあれば虚弱高齢者であっても旅行を楽しむことが示されたこととなる。今後は、地域的、組織的サポートを充実させることにより虚弱高齢者の

旅行や余暇活動を高められる可能性が示唆された。

本研究の限界として二点が考えられる。まず一点目が対象を厚生労働省による日常生活自立度判定基準ランクがIもしくはIIと判定されたもの、すなわち認知面およびコミュニケーション面に問題がない者に限定したことである。デイサービスには、種々の病気や障害のために認知面やコミュニケーションが低下したのも多く利用している。今回は、調査方法を利用者本人からの聞き取り調査としたため、これらは対象外となってしまった。したがって、本研究結果がすべてのデイサービス利用者の余暇活動や旅行活動を正確には反映していない可能性がある。第二点目は、調査対象施設の問題である。今回は同一法人が運営する東京都区内の5つのデイサービス施設利用者を対象とした。全国にある数多くのデイサービスでは、様々な特色を持つ施設があり、それぞれの施設を利用する利用者に関しても特色があるかもしれない。また、日本全国のデイサービス運営や利用者特性も地域性があることも多分に考えられる。今後は、地域性や対象者特性を考慮したうえで、さらに対象者を増やした研究が必要であると思われる。

V. 結 語

東京都区内5つのデイサービス利用者92名を対象に体が丈夫な頃と現在の余暇活動とその頻度、および旅行活動について調査した。現在の余暇活動は、読書、旅行、園芸・庭いじりの順に多く、余暇活動や旅行活動を楽しんでいるものが多く存在していた。単独活動で活動量の少ないものの割合が多くなる傾向が見られる中で、移動を主活動とする旅行が多く行われており、他の余暇活動と比べ極めて特殊なものであると考えられた。また、虚弱高齢者であってもサポートにより旅行を楽しむことができることが示され、サポートの充実により旅行や余暇活動を高められる可能性が示唆された。

【文献】

1) 岳藤史泰, 山口泰雄: 高齢者の余暇活動とクオリティ・オブ・ライフに関する研究 日本レクリエーション

協会レジャー・レクリエーション研究 12, 102-111 (1988)

- 2) 角田憲治, 三ツ石泰大, 辻大士, 尹智暎, 村木敏明, 堀田和司, 大藏倫博: 地域在住高齢者の身体活動量は外出形態, 抑うつ度, ソーシャルネットワークと関連するか 余暇活動, 家庭内活動, 仕事関連活動に基づく検討 日本老年医学会雑誌 48 (5), 516-523 (2011)
- 3) 角田憲治, 辻大士, 尹智暎, 村木敏明, 大藏倫博: 地域在住高齢者の余暇活動量, 家庭内活動量, 仕事関連活動量と身体機能との関連性 日本老年医学会雑誌 47 (6), 592-600 (2010)
- 4) 竹田徳則, 近藤克則, 平井寛, 斎藤嘉孝, 吉井清子, 村田千代栄, 松田亮三: 介護予防に向けた社会疫学的大規模調査 地域在住高齢者の趣味活動と社会経済的地位 公衆衛生 69 (5), 406-410 (2005)
- 5) 片山優子, 安梅勅江, 園田恭一, 高山忠雄: 地域在住高齢者の身体能力維持と趣味活動の関連に関する研究 日本保健福祉学会誌 5, 35-40 (1998)
- 6) 安梅勅江, 篠原亮次, 杉澤悠圭, 伊藤澄雄: 高齢者の社会関連性と生命予後 社会関連性指標と7年間の死亡率の関係 日本公衆衛生雑誌 53 (9), 681-687 (2006)
- 7) 厚生労働省「介護保険事業状況報告(暫定)平成26年12月分」
<http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/osirase/jigyo/m14/1412.html> (2015年10月1日アクセス可能)
- 8) 厚生労働省「平成26年度 介護給付費実態調査の概況」
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kaigo/kyufu/14/index.html> (2015年10月1日アクセス可能)
- 9) 厚生労働省「平成25年介護サービス施設・事業所調査」
<http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/NewList.do?tid=000001029805> (2015年10月1日アクセス可能)
- 10) 藤井奈穂子, 小野玲, 米田稔彦, 篠原英記, 中田康夫, 長尾徹, 石川雄一: 老人福祉センターに通所している地域高齢者の余暇活動とQualityofLife 神戸大学医学部保健学科紀要 20, 53-60 (2005)
- 11) 池田紀子, 小澤道子, 上田礼子: 高齢者をめぐって～老年期のたのしみ～ 保健の科学 39 (4) 243-247 (1997)
- 12) 竹田徳則, 近藤克則, 吉井清子, 久世淳子, 樋口京子: 居宅高齢者の趣味生きがい 作業療法士による介護予防への手がかりとして 総合リハビリテーション 33 (5) 469-476 (2005)
- 13) 三好理恵, 浅川典子, 橋本志麻子, 高橋龍太郎, 須田木綿子, 西村昌記, 出雲祐二: 要支援・要介護高齢者の楽しみに関する研究 埼玉医科大学看護学科紀要 3 (1) 1-8 (2010)
- 14) 伏木康弘, 大西浩文, 大浦麻絵, 坂内文男, 森満: 高齢者の趣味活動と日常の生活状況との関係 健康長寿のための生活状況に関する調査報告 北海道公衆衛生学雑誌 22 (2) 100-106 (2009)
- 15) 岳藤史泰, 山口泰雄: 高齢者の余暇活動とクオリティ・オブ・ライフに関する研究 自由時間研究 12 102-111 (1992)

(2015年10月2日受付、2015年11月17日受理)

Leisure activities of the frail elderly

—Focusing on their travel activities—

Hidenori YANO¹⁾ Ichita YUHARA²⁾ Yuki OTA²⁾ Tetsuji ASANUMA²⁾

【Abstract】

Objective: This study aimed to investigate leisure activities, particularly travel activities, of the frail elderly, and examine measures to promote them.

Methods: Of elderly people who use one of the 5 Day Care Service Centers in Tokyo, 92 elderly people (males: 36, females: 56; mean age: 84.7) who consented to this study were enrolled as the study subjects. Survey items included: leisure and travel activities performed previously (when the subjects were in favorable health) and presently.

Results: As the previous leisure activities, traveling was most frequently observed. The present leisure activities included: reading, followed by traveling, gardening, and sewing. Concerning the traveling, frequency was significantly reduced, duration was shortened, traveling to neighboring towns had become the most common. Concerning travel companions, family members, friends and spouses were almost the same in the previous travels; however, in the present travel family members accounted for the highest number. Airplanes, buses and trains were frequently used in the previous travel activities; however, cars had become the most frequently used.

Conclusions: The results indicate that the frail elderly can enjoy leisure activity, however the frequency reduced. Traveling include movement mainly, but elderly people traveled a lot. Therefore, traveling was a special leisure activity for the frail elderly. The travel destination and transportation changed due to a necessity of individual support. The enhancement of community and organizational support can promote their leisure activities.

Keywords leisure activity, traveling, frail elderly

1) Department of Physical Therapy, Faculty of Health Sciences, Mejiro University

2) Club-tourism Life Care Service Co. Ltd.