

高齢者くらしのチェックリスト の結果分析から見てくるもの

- こころ・からだ・くらしの相互関係や、主観的な幸福感との関係を明らかにするため、新型コロナウイルス感染症拡大防止にかかる外出自粛下における、高齢者の生活状況や健康状況を把握する40項目の調査を実施しました。
- 回答者一人ひとりの回答を点数化し、年齢別の平均点との比較を、生活習慣の助言として結果票を送付しました。

■調査の概要

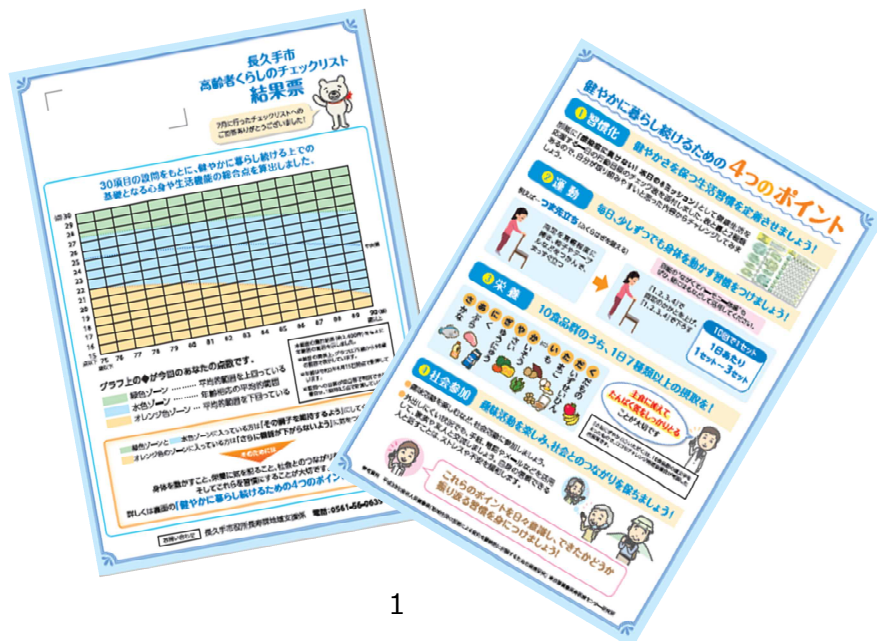
調査対象者	調査基準日	調査期間	調査方法
市内在住で介護保険施設に入所していない下記の人 ・65歳以上の要介護認定者、要支援認定者、総合事業対象者 ・75歳以上の人	令和2年 6月15日	令和2年 7月6日～17日	郵送による配布・回収

■回収結果

調査対象	配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
要介護認定者	703	346	49.2%	341	48.5%
総合事業対象者、要支援認定者	477	357	74.8%	354	74.2%
上記以外の人	3,344	2,598	77.7%	2,588	77.4%
合計	4,524	3,301	73.0%	3,283	72.6%

※1 「有効回答数」とは、回収した回答から集計に不適正な無効回答を除いた有効回答の合計数のことである。

※2 以下「上記以外の人」を、便宜的に「一般高齢者」といいます。



●調査項目

調査項目は下表のとおりです。

また、4 頁の「見えてくるもの 3」では40の調査項目のうち、設問No.4～29、設問No.31～34の30項目を下表の基準で点数化し、幸福度との関わりを分析しました。

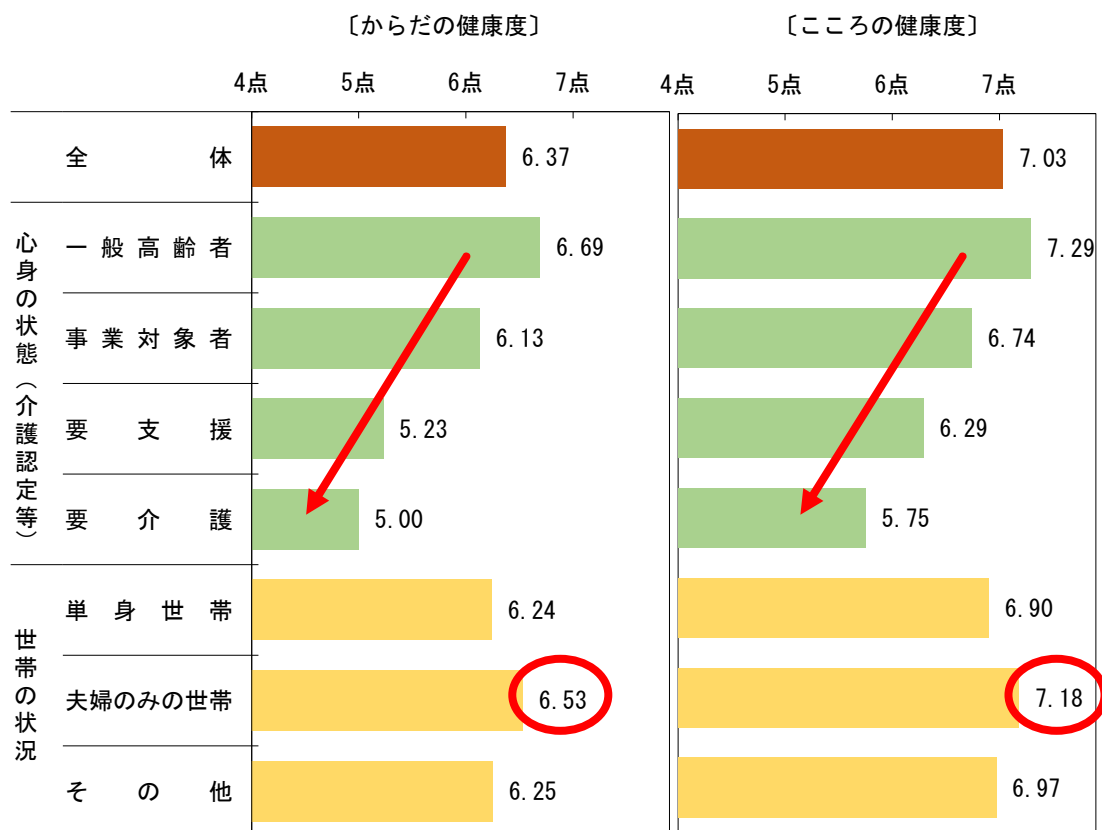
●調査項目と点数化の基準等

カテゴリー	No.	設問	はい	どちらともいえない	いいえ	無回答
－	1	世帯の状況を教えてください	－			
－	2	いま主に生活している場所を教えてください	－			
－	3	外出自粛期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思う	－	－	－	－
くらし	4	生活リズムは悪くないと思う	1	0.5	0	0.5
くらし	5	生活の中でちょっとした工夫をすることがある	1	0.5	0	0.5
くらし	6	地域の活動に関わっている	1	0.5	0	0.5
くらし	7	自分自身のことについて話せる人がいる、または、話せる場がある	1	0.5	0	0.5
くらし	8	親しくお話しできる近所の人がある	1	0.5	0	0.5
くらし	9	何かあったときに相談できる人がいる	1	0.5	0	0.5
くらし	10	自分には居場所がある	1	0.5	0	0.5
くらし	11	近所の人以外で親しく行き来するような友達、別居家族または親戚がいる	1	0.5	0	0.5
こころ	12	健康に関する情報の信ぴょう性を判断できる	1	0.5	0	0.5
こころ	13	物忘れのことは気にならない	1	0.5	0	0.5
こころ	14	みんなと一緒にいたいということができる	1	0.5	0	0.5
こころ	15	毎日が退屈だと思うことが多い	0	0.5	1	0.5
からだ	16	目はふつうに見える（本が読める）	1	0.5	0	0.5
からだ	17	家の中でよくつまづいたり、すべったりする	0	0.5	1	0.5
からだ	18	転ぶことが怖くて外出を抑えることがある	0	0.5	1	0.5
からだ	19	1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩ける	1	0.5	0	0.5
からだ	20	お口や飲み込みのことが気になる	0	0.5	1	0.5
からだ	21	食欲はこれまでと変わらない	1	0.5	0	0.5
からだ	22	たいいていの物はかんで食べられる	1	0.5	0	0.5
からだ	23	最近 6 か月で 3 kg 以上体重が減った	0	0.5	1	0.5
からだ	24	この一年間に入院したことがある	0	0.5	1	0.5
こころ	25	孤立感を感じている	0	0.5	1	0.5
こころ	26	できないことがあってもよくよしない	1	0.5	0	0.5
こころ	27	ひとりで静かに過ごす時間は大切だ	1	0.5	0	0.5
こころ	28	周りの人の支えがあるから私は生きていける	1	0.5	0	0.5
こころ	29	最近 2 週間、ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	1	0.5	0	0.5
くらし	31	暮らしに必要なものはそろっている	1	0.5	0	0.5
こころ	32	趣味や楽しみ、好きでやっていることがある	1	0.5	0	0.5
くらし	33	自分にとっての健康の秘訣がある	1	0.5	0	0.5
			0 回	1～3 回	4 回以上	無回答
からだ	34	一週間のうち外出する回数は？	0	0.5	1	0.5
－	35	外出手段として使っているのは？	－			
－	36	情報を得るために使っているのは？	－			
－	37	身長・体重を教えてください	－			
－	38	あなたのからだの健康度をつけるとしたら 10 点満点で何点ですか	－			
－	39	あなたのこころの健康度をつけるとしたら 10 点満点で何点ですか	－			
－	40	あなたの幸福度をつけるとしたら 10 点満点で何点ですか	－			

見えてくるもの 1 : 「からだ」と「こころ」の健康度

- 「からだ」と「こころ」の健康度について、それぞれ、とても良い状態を10点、とても悪い状態を1点としたとき、10点満点中何点になるかお聞きしました。
- 「からだ」と「こころ」の健康度は、ともに心身の状態の悪化にしたがい低下します。
- 世帯状況別にみると、いずれも夫婦のみの世帯で高くなっています。

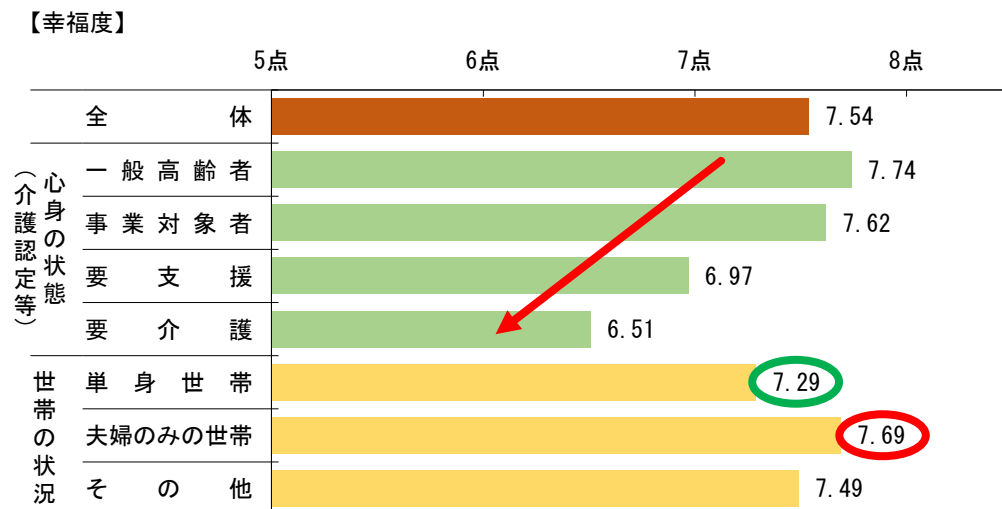
★信頼できる人が近くにいることにより、「からだ」と「こころ」の健康度が高まることがわかります。



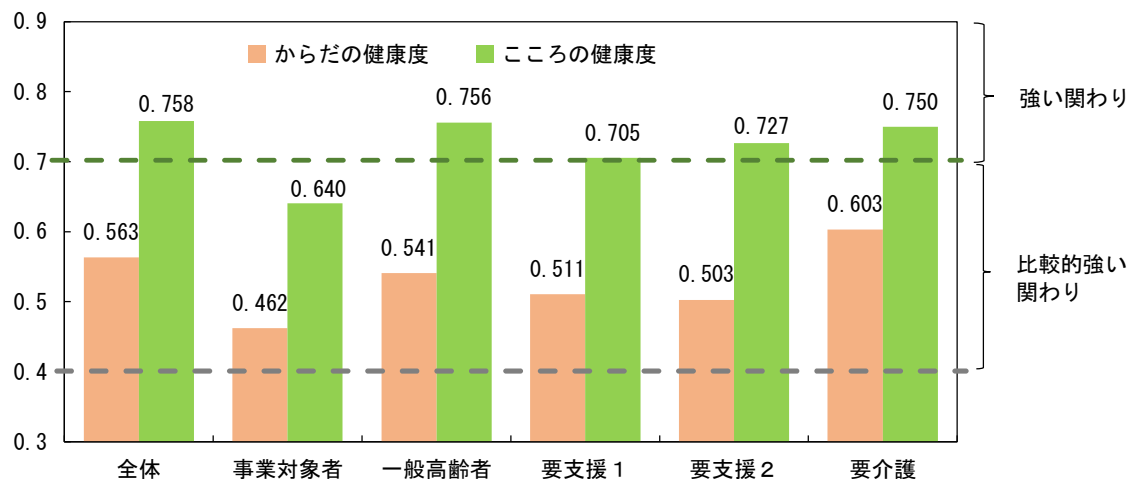
見えてくるもの 2 : 幸福度

- 幸福度について、とても良い状態を10点、とても悪い状態を1点としたとき、10点満点中何点になるかお聞きしました。
- 「からだ」と「こころ」の健康度と同様に、幸福度も心身の状態の悪化にしたがい低下します。
- 世帯状況別にみると、ここでも「からだ」と「こころ」の健康度と同様に夫婦のみの世帯が高くなっていますが、特に単身世帯が低くなっています。

- ★信頼できる人が近くにいることにより、幸福度が高まることがわかります。そして、一人暮らし高齢者の幸福度が低く、孤独感や不安が要因として考えられます。
- ★「からだ」と「こころ」の健康度と幸福度は、いずれも関わりがありますが、特に「こころ」の健康度と密接に関わっていることがわかります。



【「からだ」と「こころ」の健康度と幸福度の関わり】

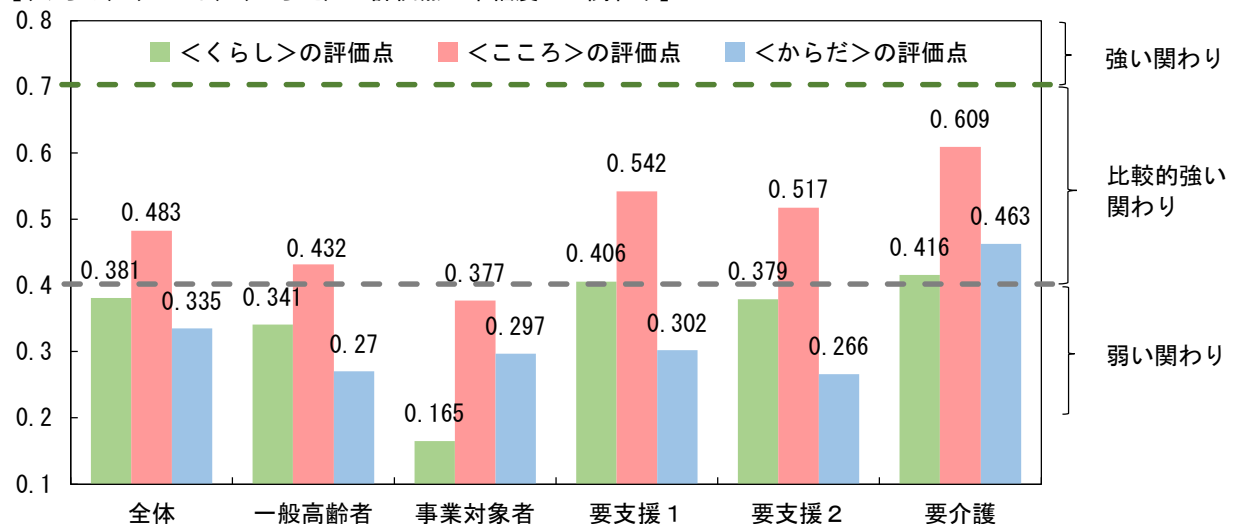


見えてくるもの 3 : 幸福度と〈くらし〉〈こころ〉〈からだ〉との関わり

- 〈くらし〉〈こころ〉〈からだ〉の評価点と幸福度との関わりをみると、幸福度は〈くらし〉〈からだ〉とは弱い関わりがあり、〈こころ〉とは比較的強い関わりがあります。
- 〈こころ〉のカテゴリーの項目でも、「孤独感を感じている」「みんなといっしょになりたい」「いのことはできる」「趣味や楽しみ、好きでやっていることがある」などは幸福度との関わりが見て取れます。
- 心身の状態が悪くなってくると、「転ぶことが怖くて外出を控えている」「家の中でよくつまづいたり、滑ったりする」といった自力での移動に関する項目や、「食欲はこれまでと変わらない」「たいていの物はかんで食べられる」といった食べることにに関する項目との関わりがややあります。

- ★心身の状態に関わらず、幸福度は〈くらし〉や〈からだ〉より〈こころ〉との関わりが強いことがわかります。
- ★孤立感を感じないことや誰かと一緒に活動することが幸福度に大きく関わっていることがわかります。
- ★趣味や楽しみながらやっていることがあり、退屈を感じないことなども幸福度に寄与しています。
- ★悩みやストレスがないことも幸福度を高める要素であると考えられます。
- ★心身の状態が悪くなると、歩くことなど日常的な動作や食に関することが、少なからず幸福度に関わると考えられます。

【〈くらし〉〈こころ〉〈からだ〉の評価点と幸福度との関わり】



【〈くらし〉〈こころ〉〈からだ〉の調査項目と幸福度の関わり】

カテゴリー	区 分	幸福度との相関					
		全体	一般 高齢者	事業 対象者	要支 援 1	要支 援 2	要介護
こころ	孤立感を感じている	0.389	0.322	0.264	0.467	0.445	0.551
こころ	毎日が退屈だと思ふことが多い	0.309	0.262	0.107	0.291	0.405	0.397
こころ	みんなと一緒にいたいといことはできる	0.303	0.245	0.200	0.286	0.204	0.376
こころ	健康に関する情報の信ぴょう性を判断できる	0.302	0.250	0.223	0.365	0.286	0.305
こころ	趣味や楽しみ、好きでやっていることがある	0.300	0.242	0.296	0.275	0.295	0.354
くらし	自分にとっての健康の秘訣がある	0.296	0.269	0.059	0.243	0.238	0.321
こころ	できないことがあってもくよくよしない	0.293	0.248	0.159	0.468	0.140	0.393
こころ	最近2週間、ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	0.289	0.262	0.259	0.194	0.380	0.393
くらし	自分自身のことについて話せる人がいる、または、話せる場がある	0.282	0.275	0.130	0.377	0.295	0.240
からだ	転ぶことが怖くて外出を控えることがある	0.262	0.167	0.106	0.240	0.256	0.305
からだ	家の中でよくつまづいたり、すべったりする	0.254	0.198	0.056	0.241	0.284	0.304
くらし	暮らしに必要なものはそろっている	0.242	0.230	0.366	0.205	0.202	0.289
からだ	お口や飲み込みのことが気になる	0.229	0.183	0.093	0.119	0.238	0.281
くらし	何かあったときに相談できる人がいる	0.227	0.221	0.066	0.298	0.150	0.270
くらし	親しくお話しできる近所の人がある	0.221	0.190	-0.007	0.270	0.126	0.179
くらし	自分には居場所がある	0.218	0.204	0.318	0.177	0.251	0.233
くらし	近所の人以外で親しく行き来するような友達、別居家族または親戚がいる	0.216	0.196	-0.016	0.322	0.192	0.149
からだ	食欲はこれまでと変わらない	0.212	0.166	0.349	0.250	0.181	0.316
からだ	たいていの物はかんで食べられる	0.207	0.152	0.450	0.274	0.147	0.311
こころ	物忘れのことは気にならない	0.194	0.190	0.192	0.160	0.161	0.125
からだ	1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩ける	0.194	0.139	0.215	0.118	-0.004	0.294
くらし	生活リズムは悪くないと思う	0.193	0.175	0.236	0.265	0.235	0.176
くらし	生活の中でちょっとした工夫をすることがある	0.182	0.170	0.127	0.056	0.243	0.106
からだ	最近6か月で3 kg 以上体重が減った	0.173	0.159	0.122	0.138	0.095	0.172
からだ	目はふつうに見える（本が読める）	0.167	0.134	0.176	0.079	0.238	0.165
からだ	一週間のうち外出する回数	0.167	0.119	0.167	0.053	-0.003	0.260
こころ	ひとりで静かに過ごす時間は大切だ	0.119	0.074	0.337	0.267	0.161	0.203
くらし	地域の活動に関わっている	0.117	0.082	0.055	0.098	0.005	0.188
こころ	周りの人の支えがあるから私は生きていける	0.110	0.119	0.310	0.208	0.176	0.192
からだ	この一年間に入院したことがある	0.061	0.016	0.085	0.055	-0.040	0.113