

地域における高齢者の暮らしと姿勢の研究

代表 服部 万里子 (立教大学 コミュニティ福祉学部福祉学科教授)

委員 折茂 賢一郎 (社団法人 地域医療振興協会常務理事、
西吾妻福祉病院管理者)

久良木 香 (城西国際大学 総合福祉学部 准教授)

伊藤 将子 (首都医校教務部 看護保健学科 非常勤講師)

[研究報告要旨]

本研究の目的は地域における高齢者の健康と暮らし方に関して、特に高齢者のからだと姿勢についての意識や姿勢に対する考えを中心に調査を行った。調査は老人大学に集まる高齢者を対象に実施した。

人は加齢とともに脊椎などの骨格系の脆弱性を増し(骨粗鬆症)、円背になり、足腰の変化や姿勢の悪さが活動性の低下にもつながっていく。調査では自分のからだの姿勢に関しては、気にしている高齢者が78%であり、日頃姿勢を気にしていることが明らかになった。また、自らの姿勢に関しては「自分は姿勢が良い」と思っている人が55%で、「悪い」と思っている人43%よりやや多くなっていた。また、他人の「姿勢が気になる」人は60%で、「あまり気にしていない」と「気にしていない」あわせて40%であった。このように高齢者は自分にも他人に対しても姿勢を気にしているデータであった。

さらに、「自分の姿勢を良くしたいと思う」は96%であり、姿勢に対する意識や良くしたい意向は非常に強いものがあつた。また、自由記載の中では「姿勢を正しくするように注意している」「歩行時は姿勢を正しくする」「姿勢と健康は関係があると思う」の意見が多く出されていた。

姿勢と同じく地域における高齢者の生き方の姿勢に関して、高齢者世帯では独居が増えており、社会問題化していた。新宿区戸山団地の孤独死に地域でどのようなとり組が行われているかをヒアリングした。その中から地域への積極的な関わりの重要性が明らかになった。

[SYNOPSIS]

This study aims to investigate health and the life of elderly in communities. The study particularly emphasizes the person's consciousness and thinking of postures. The candidates are the elderly attending university for continuous education.

As people age, the skeletal system such as the spinal cord becomes weaker (osteoporosis). Consequently leading to the hunched position. The deterioration of legs and back diminish activities of the elderly.

In this study, 78% of the elderly were conscious on their own posture and paid attention to their posture on their daily activities. 55% of them think their posture is good, more than the elderly who think their posture is bad (43%). 60% think they pay attention to other elderly' posture, and 40% do not pay attention, neither do they think about posture. This result tells some elderly are conscious of themselves and other's postures.

In addition, 96% comment they want to modify their posture. This shows the high consciousness toward postures of their own. Moreover, many described in the free space that they were making an effort to "walk in a good posture" or "keep a good posture" and some believed Health and Postures were related in some way.

At the same time, the stance toward life of the elderly has become a social issue. The semi-structured interview was carried out to verify the action for the solitary death at Shinjyuku Ward in Metropolitan Tokyo. The results revealed an importance of countermeasure