

# 介護予防事業参加者の主観的幸福感と余暇活動の関連

副島千聖

## 【緒言】

主観的幸福感が高齢者が自らの人生や生活に抱いている充実感を示す概念として用いられており、主観的幸福感の高い高齢者は、老化に伴う自分自身や周囲との関係の変化と向き合いながらも、自らの暮らしを肯定的に受け止め、幸福で満たされたものとして感じているといえる<sup>1)</sup>。主観的幸福感を高める要素として、多数の先行研究<sup>2)</sup>、<sup>3)</sup>から、社会的活動、ADL・IADL、経済面、健康面、余暇活動の5つの要素が考えられる。

我が国の平均寿命は延伸し続けており、2017年時点での平均寿命は女性87.6歳、男性81.1歳に達している。2050年には女性が90.3歳、男性が83.6歳まで延伸すると推測されている<sup>4)</sup>。このことは高齢期が長期化していることを意味しており、就業という拘束がなくなることで訪れる自由な余暇時間を過ごす期間が長くなっていると捉えられる。余暇時間とは、生活の中で睡眠や食事など生理的時間と労働時間を抜いた自由な時間のことである<sup>5)</sup>。余暇活動を扱った先行研究として橋本ら<sup>6)</sup>は、地域高齢者の余暇活動と主観的幸福感の調査を行っており、高齢者にとって、ゆとりある余暇時間をどのように過ごすか、余暇活動にどのように取り組んでいるのか、ということが高齢者の充実したライフスタイル形成の上で重要な要因であると報告している。

近年、団塊の世代が75歳以上となる2025

年を目処に、地域で医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を目指している<sup>7)</sup>。地域での取り組みが重要視されている中、一般介護予防（一次予防）事業に作業療法士が関わるが増えてきている。しかし、一次予防事業の参加者を対象にした余暇活動と主観的幸福感の報告は少ない。そこで、本研究では介護予防事業に参加している高齢者を対象に、余暇活動の実態や余暇活動と主観的幸福感の関連を明らかにすることを目的とした。

## 【方法】

対象は、長崎県一般介護予防事業を請け負っているびわの園に協力を依頼した（図1）。びわの園は一次予防を行っているものである。自主的に参加している自立した地域高齢者26名を対象に、事業実施後、直接本研究の説明を口頭で行い、調査票の配布・回収を行った。



図1 一般介護予防事業実施風景

調査票の記載にあたっては無記名で行い、

個人を特定する情報は聴取しなかった。

調査票の回収は、事業実施の会場にて回収箱を設置し、対象者が調査票を回収箱に投函したことによって研究参加に同意したとみなした。本研究は長崎大学大学院医歯薬学総合研究科保健学系倫理委員会の承認を得て研究を行った。

調査項目は基本属性、余暇活動について、運転免許の有無、外出する際の移動手段、主観的幸福感である。

基本属性として、年齢、性別、居住地、家族構成をたずねた。居住地は斜面地、市街地、郊外の3択にし、家族構成は独居、高齢世帯、その他の3択とした。

## 2) 余暇活動について

余暇活動の内容について、先行研究<sup>6)</sup>で使用された余暇活動項目と日本作業療法士協会で作られた興味関心チェックリスト<sup>8)</sup>の項目からADL・IADLに関する項目を省いた28項目を独自に選び作成した(図2)。これを元に余暇活動の内容(複数回答可)、頻度、実施場所、実施人数、満足度をたずねた。

舞踏・ダンス	絵画・彫刻・工芸
スポーツ(チームや団体に参加するもの)	福祉センターや老人センター利用
スポーツ(個人や身内で行うもの)	楽器演奏や声楽
ドライブ・ツーリング	囲碁・将棋・麻雀
ジョギングなど体力作り	温泉・銭湯
孫や子供と遊ぶ	ボランティア活動
手芸や編み物	園芸
書道・華道・茶道	ショッピング
キャンプ	カラオケやボウリング
読書	友人や親類訪問
パソコン・インターネット	散歩・回遊
登山や釣りなどレジャー活動	テレビやDVD鑑賞
趣味としての料理	デート・異性との交流
趣味としての畑・田んぼ	野球・相撲観戦(テレビ観戦は除く)

図2 余暇活動項目

主観的幸福感は、主観的幸福感尺度(LSI-Z)を使用した(図3)。心理的幸福感を維持していると肯定できるか否かを判定する尺度である<sup>9)</sup>。A)日々の生活を楽し

む B)人生を意味あるものとみなし、現在の人生を受け入れる C)大きな目標の達成を実感する D)肯定的な自己イメージを持つ E)幸福で楽観的ムードを維持する、の5要素を13項目で評価する。満点は26点で合計得点が高いほど主観的幸福感が高いことを意味している。

日常生活に対する各項目に対して「はい」か「いいえ」のどちらかを○で囲んでください。	
1.	年をとることは、若い時に考えていたよりも良いことだと思いますか。(はい、いいえ)
2.	あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか。(はい、いいえ)
* 3.	あなたの人生で、今が一番喜びの時だと思いますか。(はい、いいえ)
4.	あなたは、若い時と同じように幸福だと思いますか。(はい、いいえ)
5.	あなたの人生で、今が最良の時だと思いますか。(はい、いいえ)
* 6.	あなたがしていることは、退屈で単調なことばかりだと思いますか。(はい、いいえ)
7.	あなたがしていることは、面白いことばかりだと思いますか。(はい、いいえ)
8.	あなたの人生を振り返ってみて、満足できますか。(はい、いいえ)
9.	一か月先、一年先の計画ができていますか。(はい、いいえ)
* 10.	あなたはこれまでの人生で、望んでいた大切なものをほとんど手に入れ損なったと思いますか。(はい、いいえ)
* 11.	他の人と比べて、ふさぎ込むことが多すぎると思いますか。(はい、いいえ)
12.	これまでの人生で、あなたは求めていたことをほとんど実現できたと思いますか。(はい、いいえ)
* 13.	誰が何と言おうと、たいいてい人の生活は悪くなる一方だと思いますか。(はい、いいえ)

注「はい」なら2点、「いいえ」なら0点を与える。但し、\*を付した項目については「はい」なら0点、「いいえ」なら2点を与える。

図3 主観的幸福感尺度(LSI-Z)

## 【結果】

分析対象者26名の平均年齢は、79.8±6.2歳であった。性別は男性3名(11.5%)、女性21名(80.8%)、無回答2名(7.7%)であった。余暇活動個数は、最少1個、最多16個で10個以上行っていると回答したのは9名(34.6%)であった。実施頻度は週1以上が15名(57.7%)、実施人数は一人で行っているが9名(34.6%)、満足度は満足・まあまあ満足合わせて19名(73.1%)であった(表1)。LSI-Zの平均点は18.6点であった。

表 1 余暇活動の調査結果

余暇活動	人	%	
個数 (最少1個 最多16個)	10個以上	9	34.6
	5~9個	8	30.8
	1~4個	7	27.0
	無回答	2	7.7
頻度	週2以上	11	42.3
	週1	4	15.4
	月1	2	7.7
	無回答	9	34.6
場所	自宅	15	57.7
	自宅外	5	19.2
	無回答	6	23.1
人数	一人	9	34.6
	二人以上	8	30.8
	無回答	9	34.6
満足度	満足	12	46.2
	まあまあ満足	7	26.9
	どちらでもない	2	7.7
	少し不満	1	3.8
	不満	0	0
	無回答	4	15.4

余暇活動の内訳で多数回答があったものは、テレビやDVD観賞が15名、次に散歩・回遊、ショッピング、読書が14名、ジョギングなど体力づくり、福祉センター・老人センター利用が13名であった(図4)。

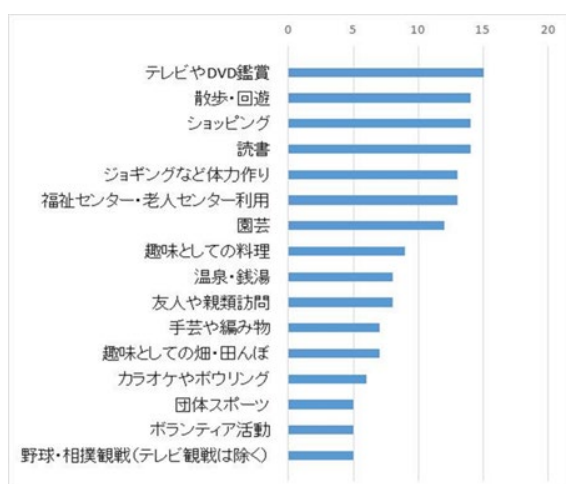


図 4 余暇活動の種類

上位6項目を先行研究<sup>6)</sup>に基づいて実施場所を自宅・外出に分類したところ、6項

目中4項目が外出を伴う余暇活動であった(表2)。

表 2 余暇活動の実施場所

	内容	人数	場所
1位	テレビやDVD鑑賞	15	自宅
2位	ショッピング	14	外出
	散歩・回遊	14	外出
	読書	14	自宅
5位	ジョギングなど体力作り	13	外出
	福祉センター・老人センター利用	13	外出

LSI-Z と余暇活動の関連について、年齢・実施頻度・余暇活動個数・満足度・実施場所・実施人数などの項目で統計的に有意な関連は示されなかった。

### 【考察】

余暇活動の結果より、余暇活動の個数が多いことや頻度が高い傾向にあること、外出を伴う余暇活動を多く行っていることが自立した地域高齢者の余暇活動の実態として考えられる。

LSI-Z の平均点が、他研究<sup>10), 11)</sup>と比較して高い傾向であるという結果が得られた。これは、介護予防事業実施後に調査を行ったことが要因であると考えられる。事業では、グループに分かれてグループ内で自己紹介や意見交換を行ったり、チーム戦でゲームを行ったり、軽い体操や机上課題、おやつで団欒のときを過ごしたりした。これらの活動を通して、充実感や満足感を高め、LSI-Z の点数に影響したと考えられる。

仮説では、余暇活動の実施場所や実施頻度、実施人数、余暇活動個数、満足度など全ての要素が LSI-Z と関連すると推察したが、今回の調査において関連は見られなかった。緑川ら<sup>12)</sup>、有田ら<sup>13)</sup>、竹田ら<sup>14)</sup>は役割や仕事、生きがいなどが主観幸福感に関連すると報告している。自ら介護予防

事業に参加できる程度に自立した高齢者に対し、余暇活動のみに着眼するのではなく、その人の役割や仕事、生きがいなどその人にとって意味のある作業にも焦点を当てた検討を行う必要があると考える。

### 【本研究の限界】

今回は単一の施設のみでしか調査を行っていないため、本研究の対象者の性別や居住地など属性の偏りが考えられ、この介護予防事業の結果である可能性がある。また、説明不足により無回答とした返答が多く、調査可能な対象者が少なくなった。本研究を一般化するためには、さらに対象者を拡大し検討する必要があると考える。

### 【謝辞】

本研究を行うに当たり、快く承諾をいただきました一般介護予防事業に参加された対象者の皆様と、お忙しい中ご指導いただきました田中浩二先生、東登志夫先生に個顧慮利感謝申し上げます。

### 【文献】

- 1) 野村千文；「高齢者の生きがい」の概念分析，日本看護科学会誌，Vol.25，No.3，61-66，2005.
- 2) 岩瀬弘明ら；地域在住高齢者のQOLと身体機能との関係，Japanese Journal of Health Promotion and Physical Therapy Vol.4,No.2:65-70,2014.
- 3) 柳澤節子ら；主観的健康感とその要因についての検討，生活形態と健康維持への意識との関連，信州公衆衛生雑誌，Vol.12，No.2，107-113，2018

- 4) 日経新聞 2017，7，20
- 5) 大辞林第3版，三省堂，  
<https://kotobank.jp/ward>
- 6) 橋本成仁，厚海尚哉；高齢者の余暇活動と主観的幸福感に関する研究，土木学会論文集 D3.Vol.71，No.5，I\_567-I576，2015.
- 7) 厚生労働省老健局老人保健課，鶴田真也；これからの介護予防，リハビリテーション専門職への期待，2016.
- 8) 興味関心チェックリスト，日本作業療法士協会，[www.jaot.or.jp](http://www.jaot.or.jp)
- 9) 佐伯寛ら；主観的 QOL 尺度/LSI,総合リハビリテーション，31，9，2003.
- 10) 宗形智成；回復期リハビリテーション病棟のクライアントの健康関連 QOL と生活満足度に影響する作業療法援助の後ろ向きコホート研究，作業行動研究 16，3，183-192(2012.12)
- 11) 川又寛徳；基本的日常生活活動が自立している虚弱な高齢者に対する人間作業モデルに基づく予防的・健康増進プログラムの効果に関する研究,作業療法,28,2,187-196(2009.04)
- 12) 緑川学；回復期リハビリテーション病棟を退院した在宅脳卒中後遺症者の役割と活動・心理状態の関係，作業行動研究，19:216-224，2016.
- 13) 有田史則；高齢者版興味チェックリストと高齢者版・余暇活動の楽しさ評価法の使用により，BPSD や QOL が改善した認知症の事例，作業療法，35:74-82，2016.
- 14) 竹田徳則；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(2005.05)