

地域コミュニティは健康観を変えるのか

—高齢者を対象としたソーシャル・サポートについてのインタビュー結果から—

平出 歩菜

論文の目次

- 第 1 章 はじめに
 - 1.1 問題背景
 - 1.2 研究目的
 - 1.3 研究方法および本論の構成
- 第 2 章 先行研究
 - 2.1 健康寿命延伸の取り組み
 - 2.2 高齢者にとって、対話型コミュニケーションはソーシャル・サポートになり得るのか
 - 2.3 高齢者の社会参加について
 - 2.4 高齢者のコミュニティ形成
 - 2.5 コロナ禍の地域社会について
 - 2.6 先行研究のまとめ
- 第 3 章 インタビュー調査
 - 3.1 インタビュー調査の目的
 - 3.2 調査対象について
 - 3.3 調査項目
 - 3.4 調査結果
- 第 4 章 インタビュー結果の考察
 - 4.1 長年定住する高齢者のコミュニティ「この場所にいることが安心する
 - 4.2 地域コミュニティにおけるアクションプラン
 - 4.3 趣味の有無と高齢者の格差
 - 4.4 健康において重要視されていることとは
 - 4.5 地域コミュニティにおける新たな変化—コロナ禍を経験して—
- 第 5 章 追加インタビュー調査
 - 5.1 調査対象者と調査の目的
 - 5.2 調査結果：地域コミュニティ
 - 5.3 調査結果：趣味を例に見る第三者とのつながり
 - 5.4 調査結果：その他の項目
- 第 6 章 調査データの考察
 - 6.1 追加インタビューについての考察
 - 6.2 安心した居場所が高齢者の行動を活発にさせる
 - 6.3 対話型コミュニケーションが高齢者にとっての刺激となる
- 第 7 章 おわりに
 - 7.1 先行研究との比較結果

7.2 課題と展望

注
文献リスト

1 問題設定とその背景

高齢化が進む中で、人間関係の希薄化による地域包括ケアの限界が示唆されている(和気 2013)。厚生労働省が発表した「健康寿命延伸プラン」によると、平均寿命と健康寿命の差を縮めるため、2040 年までに健康寿命を男女ともに 2016 年に比べて 3 年以上延伸し、75 歳以上とすることを目標としている。このプランを達成するために、①健康への関心度を上げること、②地域・保険者間の格差の解消に向けた行動変用、③疾病の重症化やフレイルの予防といった 3 つの要素が重要視された。

近所の人との付き合い方別に、生きがいを感じている高齢者の割合の調査によると、「生きがいがある」と答えた人の中で、友人がいると回答した 65 歳以上の高齢者は 79.6%となっており、親しくしている友人・仲間を、より多く持っている回答した人ほど、生きがいを「十分感じている」と回答した人の割合は高くなっている(令和 4 年度高齢社会白書 内閣府)。

しかし、「健康」という言葉で身体機能の充実性を連想する人が多い。健康状況を判断する際に重視した事項についての調査では、「病気がないこと」をあげた人が 63.8%と最も多く、次いで「おいしく飲食できること」をあげた人が 40.6%、「身体が丈夫なこと」をあげた人が 40.3%となっていたのである(平成 27 年厚生労働白書)。

そこで本研究では、高齢者にとっての持続可能なコミュニティ形成とソーシャル・サポートを踏まえた精神的健康の相関関係を明らかにするとともに、身近な居場所づくりが健康寿命の延伸につながるという考えの糸口を見つけることを目的とする。本稿で取り上げる「コミュニティ」とは、制度や大きさに関わらず、「共通感覚」を持って助け合っていることにより維持される集団である(和気 2013)。

2 先行研究

先行研究として取り上げた5つの観点についてまとめると、①ささいなコミュニケーションがケアの一環となること(高田ら 2013)、②情緒的なソーシャル・サポートが高齢者の生活に安心感を与え、精神的な健康指数を上昇させること(中田 2020)、③高齢者が社会活動に参加することで、身体機能の低下も防ぐこと(竹内ら 2023)、④高齢者のコミュニティ形成について、社会的孤立や SNS の普及など、新しい動きが見られること(令和4年度高齢社会白書 内閣府)、⑤地域コミュニティはその特性によってコロナ禍で変化している場合があることなどが挙げられた。

3 インタビュー調査と仮説

長野県 A 町在住の高齢者4名、追加インタビューという形で、東京都 B 区在住の高齢者3名にインタビューを行った。質問を事前に用意する半構造化インタビューを行い、ソーシャル・サポートについての実情を伺った。

インタビュー前の仮説として、高齢者の健康にとって、集団に所属し活動することが効果的でありつつも、その個人差があることから、対面型コミュニケーションのような小さな支え合いの重要性があると考えた。技術の発達などの理由から、コミュニティも複雑で多様化しているのではないかと考えている。そこで、調査対象者にとっての持続可能なコミュニティを明らかにすることをインタビュー調査の目的とする。

4 地域コミュニティと社会参加

インタビュー調査からわかったこととして、まず高齢者の地域コミュニティ内での交流は、筆者の予想よりも重要であったことを挙げる。なぜなら、趣味活動1つとっても地域コミュニティの範疇をなかなか超えなかったからである。その要因として、定住意識が芽生え行動範囲も狭くなる高齢者は、住むということに誇りと安心を感じているのである。(和気 2013)。コミュニティが複雑で多い方が、健康観が上昇するという研究(森 佐藤ら 1998)があったが、高齢者の場合その元が地域に根付いているケースが多い。

もう一つ、長野県 A 町は、自治体と住民の距離が近いため、衰退していると思われていた地域コミュニティとしての力はむしろ強く、SNS もほとんど普及していなかった。隣近所の家同士でも、固定電話の使用や、直接会話をするこ

とが多いそうだ。地域を変えて実施した追加インタビューにおいても、近隣同士の関係性は持続しており、似たような結果が表れた。

しかし、その地域コミュニティ内で役割を持つことを煩わしいと感じる若者の存在もあったため、持続的なコミュニティには疑問もあった。

5 固定化された健康観

先行研究と今回行った調査を比較すると、健康でいるための取り組みというと、運動など身体を動かすことや、医療・福祉制度を活用することであると捉えがちであるということは、調査においても同様であった。その理由として、なるべく体が若いこと、衰えないことこそが健康であるという認知が当たり前となっているからであると考えられる。

このような「健康観の固定化」は社会問題に発展する潜在的な問題であると筆者は考える。しかし、個人に密接した1つの行動だけでも、誰かの健康に役立てることができるのではないだろうか。経済的な格差などは関係なく、心をひらける人を作ることの重要性があると筆者は考える。

6 課題と展望

ここまで、健康寿命延伸に向けた大きな取り組みとは別に、調査から個人間のささいなコミュニケーションの重要性を主張してきた。しかし、今回は長期間定住している方のコミュニティを取り上げたため、隣人間の情報共有も活発であったが、それを一般的であるとは捉えがたいと感じた。また、趣味などの地域活動の多様性について触れることができなかった。調査によって、個人によっては、公開したくない情報があるために、社会参加に抵抗がある場合があることを知った。そのため、同居家族の存在や生活水準の違いが、高齢者の関係性の選択に影響を及ぼすのではないかと考える。とはいっても、高齢者が居場所づくりに踏み出す一歩が広く受け入れられることが社会にとって理想的である。

主要参考文献

- 和気純子, 2013, 「震災と高齢者—地域包括ケアと福祉コミュニティ形成—」, 『学術の動向』18巻11号, p. 27-33
- 中田知生, 2020, 『高齢期における社会的ネットワーク—ソーシャル・サポートと社会的孤立の構造と変動—』, 明石書店。