

【ポスター発表】

**後期高齢者の介護予防に効果的な朝市活動**

— 男女別に年代別と朝市活動の意義や健康に関する意識との関係 —

○ 玉野総合医療専門学校 徳山 ちえみ (2966)

人見 裕江 (宝塚大学・2480)

キーワード：後期高齢者、朝市活動、介護予防

**1. 研究目的**

近年の平均寿命の延伸により、男性 79 歳、女性 86 歳となり、2025 年には約 800 万人といわれる団塊の世代が後期高齢者になり、単身化や孤独の問題が急増すると同時に、高齢化と多死の時代が到来する。定年退職後、かつ後期高齢期の生活を、どうその人らしく過ごすのかについて考えざるを得なくなった。老後の生活に労働したい人が多く、元気に過ごしたいと考えている人は多い。

近年、食の安全性が問題視される背景のなか、安全で安心して食べられる食品が求められるようになり、地産地消運動が盛んになっている。生産者が作ったものを、流通経路を経ずに直接消費者に販売する朝市・直売所が多くなっている。この活動を行っている人には高齢者が多い。高齢者が朝市活動を行うことは、外出すること、出番があること、楽しい活動でやりがいを持って取り組むことになり、介護予防につながる（徳山ら、2009）。そこで本研究では、朝市活動を行う後期高齢者を男女別・年代別に比較検討し、朝市活動を行う意義を明らかにすることを目的とする。

**2. 研究の視点および方法**

1) 研究対象 A 県農産物直売所ガイド及び B 県朝市・青空市場情報紙に掲載された朝市および直売所に登録している 60 歳以上の朝市活動を行っている人とする。用語の定義として、朝市とは、自家製の農産物を流通経路を経ずに直接消費者に販売することであり、直売所とは、一定の施設により個人・共同または JA・道の駅等の販売などである。ここでは、直売所活動も朝市活動に含むものとする。

2) 研究方法 自記式質問紙調査

3) 調査内容 朝市活動の意義と、健康に関する意識として、主観的健康感、同年代と比較しての身体機能、抑うつ、病気の有無、歯の状態との関係、ソーシャル・キャピタル、自己効力感、転倒歴、BMI (Body Mass Index: 体格指数)、ソーシャルサポートの授受について調査した。著者ら (2009) が作成した朝市活動の意義に関する 18 項目は、①新鮮でおいしい野菜を提供する、②家庭菜園で作ったものを提供する、③品質がよい、④現金収入を得るために行う、⑤安価に提供する、⑥安全な食品を提供する、⑦作物作りは重労働、⑧作物作りが好き・楽しい、⑨活動は楽しい、⑩客に喜ばれる、⑪活動はやりがいを感じる、⑫客に地域を知ってもらうのに役立つ、⑬地域おこし・地域の活性化に役立つ、⑭近隣や地域の話題・情報を得る、⑮交流・信頼できる仲間をつくることのできる、⑯野菜のつくり方や調理方法などの知識・技術を得る、⑰活動に参加する人の健康づくりに役立つ、⑱ボケ防止等介護予防になる、である。

4) 調査期間 調査は 2009 年 3 月～2012 年 2 月に行った。

5) データ分析 分析は、男女別と年代別（60歳代、70歳代、80歳以上の3群）と朝市活動の意義のとらえ方と健康に関する意識との関係について、統計パッケージ Windows版 SPSS14.0を用いて、 $\chi^2$ 検定を行い、比較検討した。

### 3. 倫理的配慮

質問紙調査は、無記名にして個人が特定できないこと、回答は統計的に処理すること、知りえた秘密は厳守すること、研究への参加は自由意思で、途中で断っても不利益がないことを文章で説明した。個人が郵送により質問紙の回答をするようにし、回答が得られたことで研究への同意とみなした。

### 4. 研究結果

分析対象は933人で、男性419人（60歳代158人、70歳代161人、80歳以上100人）、女性514人（60歳代236人、70歳代186人、80歳以上92人）であった。独居は74人（7.9%）で、男性20人、女性54人であった。50年以上の居住歴634人（68.0%）で、男性323人、女性311人であり、地域に愛着がある872人（93.5%）で、男性394人、女性478人であり、何らかの趣味活動をしているのは751人（80.5%）であった。

男女別に年代別と朝市活動の意義のとらえ方との比較では、男性は、80歳以上では、やりがいがある（ $p=0.005$ ）、知識・技術が得られる（ $p=0.006$ ）、健康づくり（ $p=0.000$ ）、介護予防（ $p=0.001$ ）について最も肯定的にとらえていた。70歳代では、家庭菜園（ $p=0.001$ ）、安価（ $p=0.046$ ）、安全（ $p=0.002$ ）、地域を知る（ $p=0.003$ ）、情報を得る（ $p=0.001$ ）であった。女性では、80歳以上が最も肯定的にとらえていたのは、健康づくり（ $p=0.017$ ）、介護予防（ $p=0.000$ ）であった。70歳代では、仲間づくり（ $p=0.001$ ）であり、60歳代では客に喜ばれる（ $p=0.024$ ）であった。80歳以上が男女ともに最も肯定的にとらえていたのは、健康づくり、介護予防であり、肯定的にとらえている人の割合は80歳以上>70歳代>60歳代であった。

男女別に年代別と健康に関する意識について、80歳以上の特徴として、BMIが標準の人が男性（ $p=0.003$ ）、女性（ $p=0.010$ ）ともに最も多かった。主観的健康感は男性が最も高かった（ $p=0.046$ ）。女性では、治療中の病気をもっている人は最も多く（ $p=0.000$ ）、歯の噛み合わせが最も良く（ $p=0.026$ ）、自己効力感（ $p=0.000$ ）が高かった。70歳代ではソーシャルサポートの授受で、男性（ $p=0.019$ ）、女性（ $p=0.000$ ）ともに相談に良くのっていた。趣味活動は、男性は60歳代（ $p=0.000$ ）、女性は70歳代（ $p=0.050$ ）が最も多く行っていた。

### 5. 考察

後期高齢者は、朝市活動の意義について、男女ともに健康づくり・介護予防であるととらえており、しかも、年齢とともに健康や介護予防が切実な問題ととらえていることがわかる。特にまた、80歳以上では、やりがいや知識・技術の獲得に注目している。また、栄養状態もよく、主観的健康感が男性で高く、女性では、歯の状態が良く、自己効力感がより高まっていることが指摘できる。朝市活動は、外出すること、出番があること、楽しい活動でやりがいを持って取り組むことになり、後期高齢期にもより介護予防につながるといえる（徳山ら、2009）。石神（2007）は、園芸福祉活動による介護予防の効果の要因として、心が動いて初めて身体が動き、人の生きがいややる気を引き出すことによる社会的、身体的、および精神的（人間的）効用をあげている。朝市活動を継続して行うことは、園芸福祉活動と同様に、後期高齢者のその人らしい健康生活を維持すると考えられる。