

原 著

介護予防につながる高齢者の朝市活動に関する研究 －活動意義と健康に関する年齢差－

徳山ちえみ^{*1}

要 約

平均寿命の進展で、高齢者が増加し特に要介護者の急増から、国は介護予防重視型のシステムに転換した。

地産地消運動が盛んになり、朝市活動が盛んに行われるようになった。活動を行う人には女性や高齢者が多い。高齢者が朝市活動を行うことは、何かを産みだす行為が達成感、充実感、有用体験をともなっており、自己実現をもたらす。収入を得ることは、高齢者の生きがいと意欲を引き出す。農業を行うことは、季節性があり自然への働きかけであり、緊張緩和、癒し効果があり、ADLの低下や疾病を予防し、生活の質の向上や心身両面における健康増進が図られる。農業・朝市活動を行うことは、知的・身体的・精神的に健康が保て、介護予防につながる。

本研究は、朝市活動を実施している高齢者の活動の意義を明らかにするために質問紙調査を行った。調査内容は、独自に作成した朝市活動に関する意義についての18項目及び年齢と社会的役割、主観的健康感、抑うつ、病気の有無、歯の健康との関係等である。

その結果、朝市活動の意義に関しては、介護予防になるが80歳以上に有意な差があり、割合が高かった。60歳代と80歳以上の高齢者は、わずかであるが「健康である」と思っている人の割合は高かった。このことは、高齢者が行っている朝市活動が健康をもたらす要因になっている。有意差はなかったものの、わずかではあるが70歳代よりは80歳以上の高齢者の主観的健康感、歯の状態、病気や障害がない人の割合が高かった。朝市活動を行うことが運動習慣を有することになり、そのことにより一定の体力が維持され、主観的健康感や生活満足度などの心理機能にポジティブに作用したことから、朝市活動を行うことが特に80歳以上の高齢者に有効であったと言える。

1. はじめに

1.1 研究の背景と目的

わが国の65歳以上の高齢者人口は、2009（平成21）年10月1日現在、過去最高となり、高齢化率も22.7%¹⁾で過去最高となった。平均寿命は、平成20（2008）年現在、男性79.29年、女性86.05年となり、後期高齢者が急増し、特に要介護高齢者も増加している¹⁾。そのため、介護予防政策が緊急課題となっている。

2005（平成17）年、介護保険制度の改正において、国は新予防給付を創設し予防重視型システムの確立を目指した。軽度者の状態像を踏まえ、できる

限り要支援・要介護状態にならない、あるいは、重度化しないよう「介護予防」を重視したシステムの確立を目指した。同時に、要支援・要介護になる前からの介護予防を推進するとともに、地域における包括的・継続的なマネジメント機能を強化する観点から、市町村が実施する「地域支援事業」が創設された²⁾。

介護予防とは、現在はADLに問題がない高齢者にあってもADLが低下しないようにすることである³⁾。寝たきりと認知症予防のために重要なことは、地域に自分の友達や仲間、親しい人をいかに多くつくれるか⁴⁾という点が指摘されている。また、

*1 川崎医療福祉大学大学院 医療福祉学研究科 医療福祉学専攻
(連絡先) 徳山ちえみ 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学
E-Mail : chiemi@tamasen.ac.jp

介護予防のためには、高齢者が就業など社会の中で役割をもち、社会に参加して活躍できる場を増やすことの重要性を示唆している⁵⁾。地域等に外出する場があり、人と交流すること、社会的サポートが授受できる人間関係を持っていることが介護予防につながるといえる。

近年、食物の安全性や地球温暖化を考えた食生活という観点から地産地消運動が盛んになってきている。地元でとれたものを地元で消費するという活動である。近年の食物の産地偽装問題、輸入品の薬物混入問題、輸入品の残留農薬問題等、食の安全性が問題視される中、安心・安全な食品を求める人も多くなってきている。そのような背景のなか、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。農林水産省の62歳以上で自営農業に従事している方を対象とした調査⁶⁾によると、行っている又は行ってみたい地域関連のグループ活動として産地直売・朝市が最も高い割合になっているように、活動を行っている人には高齢者が多い。また、多くの農産物直売所は高齢者に支えられている⁷⁾とも言われている。

高齢者が朝市活動で農作物を作り、自分が育てたものを収穫するという過程は、何かを産みだす行為が達成感、充実感、有用体験をともなって、自我が保持・拡大される。すなわち自己実現をもたらす。さらに販売するという行為は、社会・現実生活とのかかわりであり、具体的な社会適応技術の習得の場になる^{8,9)}。また、収入を得ることは、高齢者の生きがいと意欲を引き出す¹⁰⁾、ADLの低下や疾病による生存率を低下させる影響を和らげる可能性がある¹¹⁾。徳島県上勝町では、葉っぱビジネスを行う高齢の女性たちに、ファックスやパソコンを使って市場の状況や注文などの情報を提供すると、情報を分析し、計算し、体や手を動かして栽培や収穫し、指先を使ってパック詰めし、出荷場まで運ぶ。高齢者が自発的に精を出して第一次産業で笑顔で働けるように出番を作り、情報でやる気を育てることにより、頭から手足を使う活動になっており、年を取っても人間のさまざまな能力が生活習慣のなかで高まっていく¹²⁾と言われることは、まさに介護予防になっていると言える。

観葉植物や花卉には緊張緩和効果¹³⁾があり、園芸活動には、充実感や癒しといった心の豊かさを感じる¹⁴⁾。農業を行うことは、季節性があり自然への働きかけであり、様々な変化に富んだ作業がある¹⁰⁾。壮年中年男性就農者より高齢の男性就農者はストレスを感じる者が少なく、「身体的(運動)」な要素以外にも優位に起居動作「心理的(いきがい)」

に充足を与える機会、「社会的(技術の伝承等による存在意義確認)」「経済的(自給自足および商品化)」充足を与えることで「生活の質の向上」や心身両面における健康増進が図れる^{15,16)}。農業従事者は、生活習慣病の危険因子の保有率が低い傾向にあり、食材摂取もより多種の食材を摂取している傾向があり、比較的軽度の農作業の継続であっても、生活習慣病の発生予防になる¹⁷⁾。また、農業従事女性高齢者の生活体力はすべての項目で、150日以上農業従事者群が非農業従事群と比較して優位に早く動作を行うことができ、特に歩行動作能力、身辺作業能力において高い水準を示した¹⁷⁾。男性の農業従事者割合が多い自治体ほど健康寿命が長いという結果が示され、無理をせずに続ける環境であれば、目的意識や生きがいを持つことになり、要介護を予防する可能性がある¹⁸⁾。朝市活動を行うことは自主的な活動であり、働くことは誇りを持ち続けること、知的レベルを維持することであり、健康増進につながる^{10,19,20,21)}。農業を行うことは、知的・身体的・精神的に健康が保て、介護予防につながると言える。

1.2 研究の位置づけと特徴

介護予防に関する研究は、パワーリハビリテーションや専門職が行う運動療法に関するもの、認知症や抑うつに関するものが多い。近年、口腔ケアに関する研究が多くなり、いずれも効果が確認されている。その他に転倒予防、栄養改善、閉じこもり予防、スポーツにおいては、ウォーキングや太極拳の介護予防効果が報告されている。

介護保険における介護予防事業の効果等の検証では、介護予防施策の効果が示された。介護予防効果の高い属性を分析すると、普段の生活に役割を持つことや、認知的活動を行うことが重要である²²⁾と報告している。

地産地消運動が盛んになり、朝市・直売所活動が盛んになってきている。その活動において多くは女性や元気な高齢者が活躍する²³⁾。朝市・直売所に関する研究は、農業経済分野での販路拡大や直売所の発展、地理学での朝市の地域に果たす役割などの研究がされている。活動に参加する高齢者の介護予防に関する研究は、小坂田²⁴⁾が農家を主とした地域住民に季節ごとの新鮮な野菜や果物などの農産物や加工品など様々な物品を出荷して販売する道の駅活動は、介護予防活動に重要な役割を果たしているとして、道の駅活動を重要な介護予防活動として位置づけるとしている。また、高齢者が朝市をすることは、外出すること、出番があること、楽しい活動になり、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^{25,26)}という研究以外にほとんど見

られない。

そこで、本研究の目的は、朝市活動を実施している高齢者への質問紙調査から年齢別の比較をし、後期高齢者にとっての朝市活動の意義を明らかにすることである。

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る。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をいう。本研究では、直売所活動も朝市活動に含むものとする。

2. 研究方法

2.1 調査対象と方法

調査は2009（平成21）年3月にA県農林水産物直売所ガイドに記載されていた農産物直売所の管理者に郵送にて質問紙調査を行った。その結果、60歳以上の調査協力者の人数が得られた直売所に、筆者らが朝市活動事例から独自に作成した朝市活動の意義に関する18項目²⁵⁾及び年齢と社会的役割、主観的健康感、抑うつ、病気の有無、歯の状態との関係等の質問紙調査を依頼した。

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朝市・直売所活動は楽しい、⑩客に喜ばれる、⑪朝市・直売所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・情報を得ることができる、⑮交流・信頼できる仲間をつくることできる、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。各項目に、「全く思わない」「あまり思わない」「ややそう思う」「とてもそう思う」の4群から回答してもらった。

年齢と社会的役割の有無、主観的健康感と同年代と比較しての身体機能は、「とてもよい」「まあよい」「あまりよくない」「よくない」の4群とした。年齢と抑うつ、病気の有無、歯の状態との関係、ソーシャル・キャピタルについては、文献の調査項目⁵⁾を使用して行った。

2.2 データ分析

朝市活動の意義に関する18項目を4群から選択して回答する調査は、「思う」「思わない」の2群に分け、主観的健康感、身体機能を4群から選択して回答する調査は、「よい」「よくない」の2群に分

けて、年齢との関係を分析した。

質問紙調査の分析は、統計パッケージWindows版SPSS11.0を用いて行った。

2.3 倫理的配慮

朝市・直売所の管理者に質問紙調査の依頼をし、同意書のお願いと朝市・直売所に関する質問紙に回答してもらった。研究への参加は自由意志で、一旦、研究を受けても途中で断ることができるように、同意撤回書を同封した。60歳以上の朝市・直売所活動を行っている人への質問紙調査は、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志で、途中で断ってもかまわないことを文章で説明した。質問紙の回答が得られたことで研究への同意とみなした。

3. 結果

2009（平成21）年3月にA県農林水産物直売所ガイドに記載されていた135か所の農産物直売所の管理者に郵送にて質問紙調査を行った。39か所（回答率28.8%）から回答があった。39か所のうち調査協力者の人数が提示された29か所、689人に質問紙調査を依頼し、323人から回答があった（回答率46.9%）。

朝市活動の意義に関する18項目および性、年齢について回答の得られた273人を分析対象とした（有効回答率84.5%）。対象の年齢別は、60歳代123人（45.0%）、70歳代117人（42.9%）、80歳以上33人（12.1%）であった（表1）。

3.1 年齢と朝市活動の意義に関する18項目との関係（表2）

各項目を比較すると、新鮮でおいしい（ $p=0.002$ ）、安全な食品（ $p=0.016$ ）、客に喜ばれる（ $p=0.004$ ）、朝市はやりがいがある（ $p=0.030$ ）、仲間作りになる（ $p=0.006$ ）および介護予防になる（ $p=0.001$ ）の6項目において有意差があった。「思う」人の割合は、80歳以上では介護予防になるが高く、そのほかは70歳代が高かった。

3.2 年齢と社会的役割、主観的健康感、病気の有無、歯の状態との関係（表3）

役員をしている（ $p=0.035$ ）、主観的健康感（ $p=0.004$ ）、病気の有無（ $p=0.004$ ）に有意差があった。有意差はなかったものの、同年代の人と比較した身体機能は、いずれの年代でも、同年代の人と比較した身体機能が高かったことは注目に値する。病気の有無に関しては、年齢とともに病気や障害のある人は増加するが、70歳代に比較して80歳以上ではわずかであるが病気や障害のない人の割合が高かった。また、歯の状態については、80歳以上で

表1 年齢と属性との関係

項目	人数 %						値	漸近有意確率 (両側)	n=273		
	60歳代		70歳代		80歳代						
	人数	%	人数	%	人数	%					
性別	男性	53	43.1	52	44.4	17	51.5	0.752	0.687		
	女性	70	56.9	65	55.6	16	48.5				
婚姻	配偶者いる	104	84.6	94	80.3	22	66.7	8.881	0.064		
	死別・離別	17	13.8	23	19.7	11	33.3				
	未婚	2	1.6	0	0.0	0	0.0				
趣味	ある	98	79.7	91	78.4	25	75.8	0.244	0.885	不明 1	
	ない	25	20.3	25	21.6	8	24.2				
教育年	6年未満	1	0.8	0	0.0	1	3.0	16.198	0.013	*	不明 4
	6~9年	14	11.6	30	26.1	8	24.2				
	10~12年	77	63.6	72	62.6	20	60.6				
	13年以上	29	24.0	13	11.3	4	12.1				
居住年	4年未満	3	2.4	0	0.0	0	0.0	55.198	0.000	***	不明 2
	5-9年	5	4.1	0	0.0	0	0.0				
	10-19年	5	4.1	7	6.1	0	0.0				
	20-29年	8	6.5	1	0.9	0	0.0				
	30-39年	17	13.8	1	0.9	1	3.0				
	40-49年	25	20.3	14	12.2	0	0.0				
愛着	50年以上	60	48.8	92	80.0	32	97.0				
	とてもある	50	40.7	60	51.3	17	51.5	7.197	0.303		
	まあある	64	52.0	49	41.9	16	48.5				
	どちらともいえない	8	6.5	5	4.3	0	0				
	ない										
	あまり愛着がない	1	0.8	3	2.6	0	0				
全く愛着がない	0		0		0						

χ^2 検定の結果 * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

表2 年齢と朝市活動の意義との関係

項目	人数						n=273		漸近有意確率 (両側)	
	60歳代		70歳代		80歳代		値			
	人数	%	人数	%	人数	%				
新鮮でおいしい	思う	104	84.6	105	89.7	23	69.7	20.792	0.002	**
	思わない	19	15.4	12	10.3	10	30.3			
家庭菜園で作った	思う	77	62.6	89	76.1	24	72.7	9.233	0.161	
	思わない	46	37.4	28	23.9	9	27.3			
品質が良い	思う	69	56.1	78	66.7	20	60.6	9.328	0.156	
	思わない	54	43.9	39	33.3	13	39.4			
現金収入	思う	41	33.3	45	38.5	13	39.4	4.060	0.669	
	思わない	82	66.7	72	61.5	20	60.6			
安価に提供	思う	83	67.5	80	68.4	19	57.6	8.867	0.181	
	思わない	40	32.5	37	31.6	14	42.4			
安全な食品	思う	103	83.7	107	91.5	24	72.7	15.628	0.016	*
	思わない	20	16.3	10	8.5	9	27.3			
重労働	思う	49	39.8	50	42.7	13	39.4	4.733	0.578	
	思わない	74	60.2	67	57.3	20	60.6			
作物作りが好き	思う	62	50.4	62	53.0	18	54.5	5.756	0.451	
	思わない	61	49.6	55	47.0	15	45.5			
朝市活動は楽しい	思う	54	43.9	67	57.3	11	48.4	12.441	0.053	
	思わない	69	56.1	50	42.7	22	51.6			
客に喜ばれる	思う	71	57.7	83	70.9	17	51.5	18.988	0.004	*
	思わない	52	42.3	34	29.1	16	48.5			
朝市やりがい	思う	49	39.8	68	58.1	14	42.4	14.008	0.030	*
	思わない	74	60.2	49	41.9	19	57.6			
地域を知る	思う	51	41.5	53	45.3	12	36.4	4.634	0.592	
	思わない	72	58.5	64	54.7	21	63.6			
地域活性化	思う	61	49.6	68	58.1	17	33.3	5.422	0.491	
	思わない	62	50.4	49	41.9	16	16.2			
情報を得る	思う	40	32.5	52	44.4	9	27.3	9.637		
	思わない	83	67.5	65	55.6	24	72.7			
仲間作り	思う	43	35.0	57	48.7	13	39.4	18.252	0.006	**
	思わない	80	65.0	60	51.3	20	60.6			
知識・技術	思う	35	28.5	41	35.0	13	39.4	11.922	0.064	
	思わない	88	71.5	76	65.0	20	60.6			
健康づくり	思う	41	33.3	41	35.0	14	42.4	7.769	0.255	
	思わない	82	66.7	76	65.0	19	57.6			
介護予防	思う	43	35.0	72	61.5	21	63.6	22.674	0.001	**
	思わない	80	65.0	45	38.5	12	36.4			

χ²検定の結果 *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

表3 年齢と社会的役割, 主観的健康, 病気, 歯の健康との関係

		n=273								
項目		60歳代		70歳代		80歳代		値	漸近有意確率 (両側)	
		人数	%	人数	%	人数	%			
他の活動	はい	101	82.1	97	85.8	28	87.5	0.896	0.639	不明5
	いいえ	22	17.9	16	14.2	4	12.5			
役員	はい	66	66.0	49	50.5	12	44.4	6.686	0.035 *	不明49
	いいえ	34	34.0	65	49.5	15	55.6			
活動の主体性	自主的	72	71.3	60	61.9	20	76.9	6.186	0.626	不明49
	義務的	29	28.7	37	38.1	6	23.1			
活動のやりがい	ある	82	81.2	82	83.7	19	73.1	5.758	0.674	不明48
	なし	19	18.8	16	16.3	7	26.9			
ストレス対処能力	低群	98	79.7	84	71.8	22	66.7	3.262	0.196	
	中群	25	20.3	33	28.2	11	33.3			
抑うつ	うつなし	95	77.9	93	81.6	26	81.3	2.444	0.655	不明5
	うつ傾向	23	18.9	16	14.0	6	18.8			
	うつ状態	4	3.3	5	4.4	0	0.0			
自己効力感	高い	44	35.8	40	35.1	11	34.4	8.238	0.411	不明4
	低い	79	64.2	74	64.9	21	65.6			
主観的健康感	よい	108	87.8	81	69.2	24	72.7	19.207	0.004 *	
	よくない	15	12.2	36	30.8	9	27.3			
身体機能	よい	105	85.4	94	80.3	26	78.8	3.930	0.686	
	よくない	18	14.6	23	19.7	7	21.2			
転倒	何度もある	13	10.6	9	7.7	5	15.2	3.208	0.524	
	1度ある	29	23.6	26	22.2	10	30.3			
	ない	81	65.9	82	70.1	18	54.5			
病気の有無	病気や障害はない	56	45.5	25	21.7	9	28.1	19.037	0.004 **	不明3
	病気や障害あり	67	54.5	90	78.3	23	71.9			
歯の状態	どんなものでも食べられる	63	51.2	47	40.2	9	27.3	9.138	0.058	
	たいていのものは食べられる	53	43.1	66	56.4	23	69.7			
	あまり噛めない	7	5.7	4	3.4	1	3.0			
相談	よくある	21	17.1	22	19.0	2	6.1	9.626	0.141	不明1
	まあある	75	61.0	77	66.4	24	72.7			
	あまりない	26	21.1	15	12.9	5	15.2			
つきあい	まったくない	1	0.8	2	1.7	2	6.1	5.521	0.238	不明3
	信頼できる	62	50.8	59	51.3	19	57.6			
	信頼できない	4	3.3	2	1.7	3	9.1			
	場合による	56	45.9	54	47.0	11	33.3			

χ^2 検定の結果 *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

も97%の人が、たいていのものは食べられるという結果になっていた。

4. 考察

朝市活動を行っている60歳以上の人に質問紙調査を行い、朝市活動の意義、社会的役割、主観的健康感、身体機能等を年齢との関係と比較検討した。

4.1 年齢と朝市活動の意義に関する18項目との関係

朝市活動の意義については6項目に有意差があった。新鮮でおいしい、安全な食品、客に喜ばれる、朝市はやりがいがある、仲間作りになるの5項目については、70歳代の割合が高かった。高齢の男性就業者の割合²⁷⁾は、60～64歳で73.1%、65～69才で50.1%となっており、60歳を過ぎても、多くの高齢者が就業している。このことから、60歳代の男性は働きながら朝市活動も行っていることが推測される。また、社会活動能力は年齢とともに減少する傾向が示され、加齢によって活動が減少していく²⁷⁾ことから、80歳以上の高齢者は少なくなっていると言える。これらのことから、朝市活動は70歳代が中心でおこなっており、活動の意義を感じている人の割合が高くなったものと推測される。

介護予防になるについては、80歳以上の「思う」人の割合が高かった。75歳以上になると要介護認定を受ける者の割合が大きく上昇するという報告²⁷⁾があり、70歳代より80歳以上の人たちにとって介護予防に関しては深刻な問題といえる。高齢になるにしたがって、健康づくりから介護予防を望むようになるということは、当然の結果と言える。

袖井²⁸⁾は、男性は会社人間で、定年退職後は、社会で何か役に立つことをしたいと思い、企業社会の中で身につけた組織を作って、ルールを作ると報告している。仕事中心に生きてきたこの年代層が、定年退職を機に、社会的活動を通してこれまで疎遠であった地域社会に新たな居場所を見出そうとしている²⁹⁾。社会で身につけたことを生かす場、何かの役に立つ活動として、朝市活動は高齢男性の活躍の場となっていると言える。仕事中心だった男性にとっては、仕事上の付き合いは多くあったが、地域住民との交流は少なかった。定年退職後の高齢者が朝市活動を行うことは、高齢者同士や地域住民との交流になる。そして、自分の作った農作物が売れること、購入希望者に喜ばれることが、楽しい活動になり、有用感を感じ、自己実現につながる。購入希望者に喜ばれることは、社会貢献活動であり、生産者同士のつながりができ、朝市活動を続けることで、今まで培ってきた能力を生かす場になる。地域のイベントに参加して盛り上げる役割も担うことに

なる。農産物を生産するという役割があり、出番を作り、高齢者が周りの人に対して支援する（サポートを提供する）ことも、健康が増進され、介護予防につながる可能性がある⁵⁾。朝市活動は、地域の活性化になり、地域のつながりを作り、人間関係を強固にする。この活動が、交流の場を作り、お互いを信頼することができ、困ったときには助け合う関係があり、普段から積極的な交流があるほうが、住民の間での協力的な関係につながりやすい⁷⁾。高齢者にとって朝市活動を行うことは、外出の場になり、出番があること、楽しい活動になり、やりがいを持って取り組むことになり、介護予防につながっている^{25,26)}。

4.2 年齢と社会的役割、主観的健康感、病気の有無、歯の状態との関係

有意差があった項目は、地域活動で役員をしている ($p=0.035$)、主観的健康感 ($p=0.004$)、現在の病気の有無 ($p=0.004$) であった。

地域活動で役員をしているでは、60歳代は66.0%、70歳代は50.5%、80歳以上は44.4%で、年齢とともに割合は減少している。高齢者が周りの人に対して支援する（サポートを提供する）ことも健康が増進され、介護予防につながる可能性があり、サポートを提供するには、若さや資源・能力が必要である⁵⁾ ことから高齢者の中でも60歳代の人が、地域活動で役員をしている割合が高くなったものと考えられる。後期高齢者では、健康に関する高い意識、人との交流、心の健康等が健康寿命を延伸する可能性³⁰⁾ があり、80歳以上であっても生産活動をしてお客に喜ばれる活動をすることが、高齢になっても役割を持って生き生きと活動することになり、楽しい活動、生きがいのある活動になったと考える。

主観的健康感が「よい」と回答した者は、60歳代は87.8%、70歳代は69.2%、80歳以上は72.7%となり、70歳代が一番低くなっている。主観的健康感、回答者のその後の死亡や身体機能低下の予測力を持つことが分かっており、単にその時点での主観的健康状態以上の意味合いを持っている^{5,31)}。要介護認定を受けていない在宅高齢者を対象に行った調査での主観的健康感、**「とてもよい」**7.3%、**「まあよい」**62.9%を合わせ約7割の人が自分の健康状態は総合的にみると「よい」と判断していた⁵⁾。朝市活動を行っている人は、60歳代と80歳以上の高齢者は、この結果よりわずかであるが健康であると「思う」人の割合は高かった。このことは、高齢者が行っている朝市活動が健康をもたらす要因になっていると考えられる。そして、特に80歳以上の高齢者には、朝市活動が健康増進になっていると言える。

また、70歳代と80歳以上では、同年代と比較した身体機能が「よい」と回答した人が主観的健康感が「よい」と回答した人より多くなっていることは、朝市活動を行うことで健康状態が同年代の人よりは良くなっており、介護予防につながっていると考えられる。

要介護認定を受けていない在宅高齢者を対象に行った調査で抑うつについては、GDS尺度得点からうつ傾向と分類された人が25.0%、うつ状態が8.1%であった⁵⁾。朝市を行っている高齢者のうつ傾向は、60歳代は18.9%、70歳代は14.0%、80歳以上は18.8%であり、うつ状態は、60歳代は3.3%、70歳代は4.4%、80歳以上は0%だった。「主観的健康感」「抑うつ」の2指標は、厳密には客観的健康指標とは言えないが、横断研究を踏まえると、介護予防や健康寿命に着目する場合には意味のある指標であると考え⁵⁾。年齢段階が高い者ほど抑うつも高い³²⁾という報告があるが、朝市活動を行っている人の主観的健康感が高く、うつ傾向、うつ状態の割合が低かったことは、朝市活動の結果、健康意識が高く、うつ状態の人が少なくなり、介護予防になっていると考えられる。

有意差はなかったものの病気や障害がない高齢者の割合が70歳代より80歳以上のほうが高かった。歯の状態に関しては、「どんなものでも食べられる」は、60歳代が一番高く、80歳以上が一番低かった。しかし、「たいていのものは食べられる」については60歳代、80歳以上、70歳代の順だった。両方を総合すると、80歳以上が高く、70歳代、60歳代の順になった。主観的健康感が「よい」と答えた人の割合は、60歳代が一番高く、80歳以上、70歳代の順であった。高齢者が運動を定期的に行うことにより、身体機能面のみならず、認知機能の老化をも抑制する効果が期待でき、特に後期高齢者において、運動習慣が心理機能に影響を及ぼす³³⁾という報告がある。加齢に伴う心身機能の低下は、高齢者にとって避けることができない³⁴⁾。しかし、今回の結果は、わずかではあるが70歳代よりは80歳以上の高齢者の主観的健康感、歯の状態、病気や障害がない人の割合が高かった。運動習慣を有することにより一定の体力が維持され、そのことが主観的健康感や生活満足度などの心理機能にポジティブに作用したのかもしれない⁵⁾とされていることから、朝市活動を行うことが運動になり、一定の体力を維持することになり、特に80歳以上の高齢者に有効であったと言える。

次に研究の限界について述べる。朝市・直売所の責任者への質問紙調査の協力数が少なく、また、朝市活動を行っている人の質問紙調査の回収率も低かった。特に、80歳代の方からは、「高齢のため、文字が読みにくく、難しいことはできんから断る」と何人もの人から言われた。今回の結果では80歳以上の人が占める割合は12%で非常に低い。朝市活動を行っている人たちの割合がこの程度であるかはわからない。今回の調査では、朝市活動が80歳以上に有効であるという結果が出たが、データ数を増加させることによって結果が変わることがあるかもしれない。

5. まとめ

朝市活動の意義を年齢別にみると、6項目に有意差があり、5項目に70歳代の割合が高かったことから、男性において70歳代の方は定年退職後の活動の場となり、朝市活動の意義を感じている人の割合が高く、中心となって活動していることがうかがえた。75歳以上になると要介護認定を受けている人が多くなるという報告からも、朝市活動が介護予防になると思っているのは、80歳以上が一番多いことは納得できる。

男性高齢者で考えると、60歳代では、現役で働いている人もいる。定年退職後の高齢者にとって、朝市活動は、社会生活で身に付けた事を活かす場になっている。仕事中心であった人が朝市活動を行うことは、人に喜ばれる社会貢献活動であり、地域住民・生産者同志の人間関係を作ることになる。組織的な活動を行うことは、役割を持ち、出番を作ることになり、お互い支援し合って信頼できる関係を作ることになる。この楽しくやりがいのある活動が外出の場になり、介護予防につながっている。

一般高齢者と比較すると、主観的健康感と抑うつについては、「健康である」「うつがない」人の割合が高かったところから、朝市活動が好影響しているものと考えられる。

有意差はなかったものの、病気や障害がない高齢者の割合、歯の状態、主観的健康感が「よい」と答えた人の割合は、70歳代より80歳以上のほうが高かった。後期高齢者は、運動習慣を有することにより一定の体力が維持され、そのことが主観的健康感や生活満足度などの心理機能にポジティブに作用したことから、朝市活動を行うことが、特に80歳以上の高齢者に有効であったといえる。

文 献

- 1) 内閣府：平成22年版 高齢社会白書. 佐伯印刷, 東京, 2-28, 2010.
- 2) 厚生労働省老健局：介護保険制度改革の概要—介護保険法改正と介護報酬改定—. 東京, 7-8, 2006. <http://www.mhlw.go.jp/topics/kaigo/topics/0603/dl/data.pdf>
- 3) 東内京一：これからの介護予防・地域ケア. サンライフ企画, 東京, 10, 2006.
- 4) 竹内孝仁編：別冊総合ケア 介護予防 元気高齢者をつくろう. 医歯薬出版, 東京, 12, 2002.
- 5) 近藤克則編：検証「健康格差社会」介護予防に向けた社会疫学的大規模調査. 医学書院, 東京, 2007.
- 6) 農林水産省：高齢農業者の営農や地域活動への参画に関する意向調査. 2009. <http://www.maff.go.jp/j/finding/mind/index.html>
- 7) 黒木英二, 堀田学：高齢者主導の直売所における出荷拡大意向の有効性—広島県庄原市と広島市におけるアンケート調査に基づくSWOT戦略視点からの分析—. 日本農業経済学会論文集, 210-217, 2008.
- 8) 山根寛, 鎌田實, 伊藤孝子, 北出俊一, 田崎史江, 根ヶ山俊介, 寺田裕美子, 登坂ユカ, 中西由美子, 小林晃, 矢吹富子, 川田昇, 小野本徳人, 原忠彦：別冊総合ケア 園芸リハビリテーション 園芸療法の基礎と事例. 医歯薬出版, 東京, 26-27, 2003.
- 9) 唐先卓也, 山本徳司：農産物直売所の整備事例からみた事業展開プロセスの分析. 農工研技報206, 130, 2007.
- 10) 吉田俊幸：高齢者農業の可能性とその社会的意義—中高年層での新規就農, 就農の強まり—. 地域政策研究, 9(2・3), 17-33, 2007.
- 11) 高燕, 星旦二, 中山直子, 高橋俊彦, 栗盛須雅子：都市在住前期高齢者における就労状態別にみた3年後の累積生存率. 社会医学研究, 2(1), 1-8, 2008.
- 12) 大江正章：地域の力—食・農・まちづくり. 岩波新書, 東京, 47-69, 2008.
- 13) 水庭千鶴子, 阿藤舞, 近藤三雄：緑化が被験者に与える緊張感の変化—歯科診療室を事例として—. 東京農業大学農学集報, 53(2), 184-188, 2008.
- 14) 伊藤史朗, 砂糖友美, 栗原伸一：園芸活動が持つ心理的効果のグラフィカル因果分析—松戸市近郊住民に対する意識調査を通して—. 食と緑の科学, 63, 77-82, 2009.
- 15) 杉浦裕二, 坂本淳二：高齢就農者の健康特性から見た健康づくりのための農業の可能性「健康日本21」地方健康増進計画の策定へ向けた基礎調査結果を基にして. 農村計画学会誌, 26, 2007.
- 16) 岩原昭彦, 内海みよ子, 水主千鶴子, 上松右二, 有田幹雄：大学生による介入が高齢者の生きがいの向上に及ぼす効果. 人間環境学研究, 8(1), 89-95, 2010.
- 17) 松森堅治, 西垣良夫, 前島文夫, 白田誠, 永美大志, 矢島伸樹：農作業が有する高齢者の疾病予防に関する検討. 農工研技報, 209, 105-114, 2009.
- 18) 糸川浩司, 藤谷明子, 関龍太郎, 大城等：健康寿命の地域格差に影響している要因分析. 鳥根県保険環境科学研究所, 44, 70-72, 2002.
- 19) 大森純子：高齢者にとっての健康「誇りを持ち続けられること」農村地域におけるエスノグラフィーから. 日本看護科学会誌, 24(3), 12-20, 2004.
- 20) 和田秀樹：能力ある高齢者にもっと仕事を。年齢差別禁止法が日本を救う。日本の論点2005, 文芸春秋, 東京, 496-499, 2004.
- 21) 中田知生：高齢期における主観的健康悪化と退職の過程—潜在成長曲線モデルを用いて—. 理論と方法, 数理社会学会, 23(1), 57-72, 2008.
- 22) 天本健司：特集介護予防—3年間の検証から 厚生労働省における介護予防事業の効果等の評価と今後の展望. 公衆衛生, 73(4), 248-252, 2009.
- 23) 山本和子：農産物直売所◎売上倍増戦略. ベネット, 東京, 2005.
- 24) 小坂田稔：高齢者の介護予防に果たす道の駅の役割と高架—農村地域における介護予防活動の新たな取り組みのあり方—. 美作大学・美作大学短期大学部紀要, 5-17, 2009.
- 25) 徳山ちえみ：高齢者による朝市活動の意義とサクセスフルエイジング. 人見裕江編著, 改訂版 やさしさの在宅ケア, 初版, ふくろう出版, 岡山, 128-134, 2009.
- 26) 徳山ちえみ, 人見裕江, 小河孝則：高齢者日曜朝市活動が介護予防に果たす役割. 介護福祉研究, 62-67, 2009.
- 27) 内閣府：平成22年版 高齢社会白書. 東京, 佐伯印刷, 33-34, 2010.
- 28) 「都市問題」公開講座ブックレット14 退職サラリーマンの社会貢献—その可能性と限界. 東京市政調査会, 東京, 28-29, 2008.
- 29) 佐藤秀紀, 佐藤秀一, 山下弘二, 山中朋子, 柴田ミチ, 鈴木幸雄, 松川敏道：地域在宅高齢者の社会参加に関連する要

- 因. 厚生指標, 48(11), 12-21, 2001.
- 30) 弘津公子, 井上佳美, 田中マキ子, 森口 覚, 小川全夫: 超高齢社会における健康寿命の延伸に関連する要因—ADL・食生活・QOLからの検討—. 山口県立大学大学院論集, 8, 山口県立大学, 47-54, 2007.
- 31) 三徳和子: 我が国在宅高齢者の主観的健康感. クオリティケア, 東京, 17-29, 2008.
- 32) 出村慎一, 松沢甚三郎, 多田信彦, 石川幸生, 野田政弘, 村瀬智彦: 地方都市在住の在宅高齢者における抑うつと生活要因との関係. 日本生理人類学会誌, 8(2), 金沢大学, 45-49, 2003.
- 33) 村田伸, 大山美智江, 大田尾浩, 村田潤, 豊田謙二: 在宅高齢者の運動習慣と身体・認知・心理機能との関連—前期高齢者と後期高齢者別の検討—. 在宅ケア学会誌, 112(1), 35-43, 2008.
- 34) 加藤雄一郎, 川上治, 太田壽城: 高齢期における身体活動と健康長寿. 体力科学, 55, 191, 2006.

(平成22年12月1日受理)

Research on Effectiveness of the Morning Market Activities of the Elderly for Nursing Care Prevention -Difference of Age Grade about Meaning of Activity and Health-

Chiemi TOKUYAMA

(Accepted Dec. 1, 2010)

Key words : the elderly, morning market activities, nursing care prevention, agriculture, difference of age grade

Abstract

A lot of the elderly are taking part in morning market activities. Such activities can lead to self-actualization, and accompany that with a sense of accomplishment, fulfillment and usefulness. Earning an income gives them meaning and motivation for life. Agriculture has a relaxing and healing effect that lowers ADL, prevents diseases and improves the quality of life. Agricultural and morning market activities help in maintaining a healthy body, mind and intellectual ability, and they lower the need for nursing care. This descriptive study was conducted with the elderly who are taking part in morning market activities. A conclusion can be drawn that the morning market positively contributes to the quality of life and brings a significant difference in nursing care of those 80-years-old and over. They think that taking part in the morning market makes them healthy.

Correspondence to : Chiemi TOKUYAMA

Doctoral Program in Social Work
Graduate School of Health and Welfare
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0913, Japan
E-Mail : chiemi@tamasen.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.20, No.2, 2011 347-356)