

「食」を通じた高齢者の生活様態に関する考察 —杉並区阿佐ヶ谷地区と多摩ニュータウン諏訪地区におけるケーススタディー—

正会員 ○高松 玲*1
同 余 錦芳*2
同 松本 真澄*3
同 上野 淳*4

高齢者 地域生活 食生活 居住形態

1. 研究の背景と目的 急速な高齢化が進むなか、在宅高齢者の地域継続居住を支える支援環境の整備が重要な課題となっている。本論では、在宅高齢者が「食」を通じて地域社会と関係性を築いていることに着目し、在宅高齢者の生活様態を「食」に関わる行為と生活自立度、家族状況、住まい、地域環境などとの関係から分析する。地域特性の異なる2地区を対象として、在宅高齢者の「食」に関わる行動の実態を把握することにより、今後の高齢者の生活環境整備のための知見を得ることを本研究の目的とする。

2. 調査概要 対象地域として、既成市街地の広がる杉並区阿佐ヶ谷地区と計画住宅地の多摩ニュータウン諏訪地区を選定した。阿佐ヶ谷地区ではデイサービスに通う要支援・要介護認定を受けている高齢者13名、諏訪地区では住民が運営するサロン「諏訪5丁目ぶらっとラウンジ」(注)に通う要介護認定を受けていない高齢者8名に対して、食に関する行為を中心に生活状況などのヒアリング調査を行った。地域および調査の概要を図1に示す。

3. 高齢者の「食」に関する生活様態

3.1 「食」に関する行為の自立と支援形態 「食」のための「買物」と「調理・片付」の自立度を図2に示す。外出を伴う「買物」の方が支援を受ける傾向が強い。また、これら両行為とも自立している【①完全自立】、何れか一部を支援されている【②一部支援】、何れも支援を受けている【③完全支援】、に3分類した。

支援要素は、家族、配食サービス、ホームヘルパーがあり、居住形態によらず家族からの支援が基本となり、社会的支援を併用していることがわかった(図3)。

家族の居住地と支援頻度の関係を見ると(図4)、同居の場合は毎日支援を受けている。別居の場合は週に数回支援を受けており、支援内容は買物で、最も近くに住んでいる家族が担っていた。

3.2 買物場所の選択 最も遠い買物場所までの距離と歩行能力との関係を見ると(図5)、自立歩行の高齢者より福祉用具使用の高齢者の方が近くで買物をしており、歩行能力により行動範囲が制限されていることが分かる。また諏訪地区では商店の立地が限定されているため、買物場所が比較的遠い特定の店に集中している。

3.3 「食」を通じた生活様態の事例 在宅高齢者の生活様態の事例を図6に示す。【①完全自立】の[S2]は



図1 調査対象地域および調査の概要

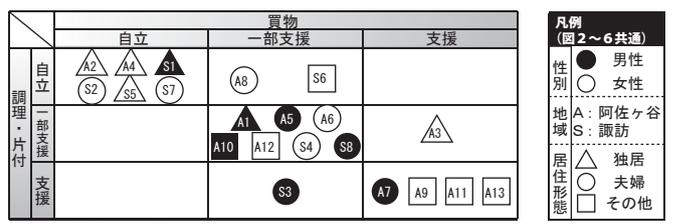


図2 「食」に関する行為の自立度
買物と調理・片付に関して自立している。【②一部支援】には支援要素により様々な形態が見られた。[S4]は基本的に自立しているが、夫が買物の一部を分担している。[A10]は同居家族とホームヘルパーの支援により支えられている。[A5]は別居家族とホームヘルパーの支援とともに、外食で負担を軽減している。[A1]は別居家族と配食サービスに支援を受けているが、食に関わる行動を簡素化することで独居での生活を維持している。【③完全支援】の[A13]は同居家族に手厚い支援を受けている。

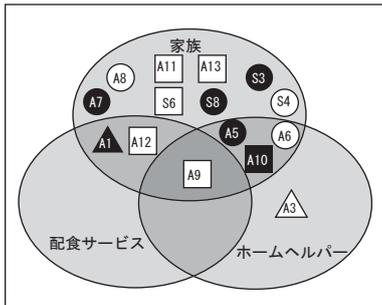


図3 食に関する支援要素

高	家族の居住地		
	同居	地区内	都内
毎日	A7, A9, A10		
週に数回	A11, A12, A13		
低	S3, S4, S6, S8	A5, A6	A1, A8

図4 家族の居住地と支援頻度

高	買物場所までの距離				
	行かない	0-100m	100-500m	500m-1 km	1 km以上
自立歩行	A3		A4, A6	A2, S1, S2	S3, S4, S5
歩行能力 具使用	A13	A1	A5, A10, A8, A12		S6, S7, S8
要介助	A7				A9, A11

図5 歩行能力と買物場所までの距離

完全自立		一部支援【家族分担】		一部支援【ホームヘルパー+家族】	
<p>S2 女性 (83)</p> <p>居住形態: 32年 夫婦(本人・夫) 住戸形態: 賃貸の集合住宅 5階建ての3階 EVなし</p> <p>身体状況: 良好 階段の上り下り問題なし 介護認定: なし</p> <p>社会サービス: シルバーバス スーパーの配達サービス</p> <p>生活日課: 起床 目覚めてから1時間程度は布団の中... 朝食 本人が調理 一人て朝食... 調理 本人が用意 夫と昼食... 買物 3~4時間程買物... 調理 夫が調理 夫と夕食... 就寝 夫は17時頃から飲みつつ夕食を始める</p> <p>買物: 本人 本人の頻度</p> <p>食事: 起床 内容: ご飯 味噌汁 目玉焼き ひじき テーズ ヨーグルト のり 場所: 和室(床座) 昼食 内容: パン・豆乳 キフライ キャベツ ひじき ※夫は別メニュー 場所: 和室(床座) 夕食 内容: ご飯 鶏のスープ カキフライ キャベツ ひじき ※夫は別メニュー 場所: 和室(床座) 間食 なし</p> <p>就寝時刻 20~24</p>		<p>S4 女性 (77)</p> <p>居住形態: 8年 夫婦(本人・夫) 住戸形態: 賃貸の集合住宅 5階建ての1階 EVなし</p> <p>身体状況: 腰に痛みがあり、重いものを持つのが辛い 歩行には支援なし 介護認定: なし</p> <p>社会サービス: なし</p> <p>生活日課: 起床 本人が調理 夫と朝食 片付けは夫... 調理 本人が調理 夫と朝食 片付けは夫... 買物 荷物重いときは電話で夫を頼んで呼ぶ... 調理 本人が調理 夫と夕食 片付けは夫... 就寝 就寝時刻 20~24</p> <p>買物: 本人・夫 本人の頻度</p> <p>食事: 起床 内容: ご飯 味噌汁 魚 場所: 食卓(椅子座) 昼食 内容: パン 牛乳 残り物 場所: 食卓(椅子座) 夕食 内容: ご飯 味噌汁 魚 場所: 食卓(椅子座) 間食 なし</p> <p>就寝時刻 20~24</p>		<p>A10 男性 (77)</p> <p>居住形態: 10年 本人・娘 住戸形態: 持ち家の戸建住宅 3階建ての1~2階</p> <p>身体状況: パーキンソン病 円背 手が硬く動きづらい 歩行時は歩行車を使用 介護認定: 要介護2</p> <p>社会サービス: ホームヘルパー(週2 掃除・外出支援) デイサービス(週1)</p> <p>生活日課: 起床 娘が調理 娘と朝食... 調理 本人が軽く調理 一人て昼食 空腹時に食べる... 買物 14時半頃娘が一度帰ってきて夕食調理 買物はタガが多い... 夕食 作り置き夕食を一人て食べる... 就寝 気が向いた時にお菓子を食べることが好き... 娘が食事をおいしく作ってくれることに感謝... 台所での長時間の立ち作業が辛いので腰に負担がある... コロンの火を忘れることがある</p> <p>買物: 本人・娘・ホームヘルパー 本人の頻度</p> <p>食事: 起床 娘が調理 娘と朝食 場所: 食卓(椅子座) 昼食 内容: ご飯 味噌汁 朝の残りのおかず 場所: 食卓(椅子座) 夕食 内容: ご飯 焼き魚 煮物 場所: 食卓(椅子座) 間食 気が向いた時にお菓子</p>	
<p>A5 男性 (86)</p> <p>居住形態: 3か月 夫婦(本人・妻) 住戸形態: 賃貸の集合住宅 7階建ての2階</p> <p>身体状況: 自立歩行は難しい 不安定 左手に多点性 右手にステッキ 外出時歩行車使用 介護認定: 要支援1</p> <p>社会サービス: ホームヘルパー(週3 掃除・買物) デイサービス(週1)</p> <p>生活日課: 起床 妻と調理 1人で朝食... 調理 本人が用意 一人て昼食... 調理 妻と夕食 出掛ける... 買物 夕食後買物</p> <p>買物: 本人・妻・次男の妻 ホームヘルパー 本人の頻度</p> <p>食事: 起床 内容: ご飯 味噌汁 佃煮 パン(週1~2) ホットミルク 場所: 食卓(椅子座) 昼食 内容: ご飯 佃煮 惣菜 場所: 食卓(椅子座) 夕食 内容: ご飯 佃煮 惣菜 または外食で牛丼や中華料理 場所: 食卓(椅子座) 料理屋 間食 果物</p> <p>就寝時刻 20~24</p>		<p>A1 男性 (82)</p> <p>居住形態: 60年 独居 住戸形態: 持ち家の戸建住宅 2階建ての1~2階</p> <p>身体状況: 歩行が不安定 歩行時は杖を使用 介護認定: 要介護2</p> <p>社会サービス: デイサービス(週1) 配食サービス(週5)</p> <p>生活日課: 起床 朝食は出来合いのもの 一人で食べる... 通院/買物 毎朝決まった時間に整骨院とパン屋へ... 昼食 昼食は出来合いのもの 一人で食べる... 夕食 16時半頃、配食弁当到着... 配食弁当 一人で食べる... 就寝 布団に入りラジオの野球中継視聴... 2時頃目が覚める... ことが多い 睡眠薬服用</p> <p>買物: 本人・娘 本人の頻度</p> <p>食事: 起床 内容: パン・おむすび・種類・ジュース 場所: 和室(床座) 昼食 内容: パン・おむすび・種類・ジュース 場所: 和室(床座) 夕食 内容: 配食サービスのお弁当 場所: 和室(床座) 間食 なし</p> <p>就寝時刻 20~24</p>			
<p>A13 女性 (93)</p> <p>居住形態: 2年 (呼び寄せ) 多世代同居 家族構成: 本人・次男夫婦(本人・次男夫婦・ひ孫) 住戸形態: 持ち家の戸建住宅</p> <p>身体状況: 歩行時は杖を使用 安定感あり 介護認定: 要支援1</p> <p>社会サービス: デイサービス(週1)</p> <p>生活日課: 起床 デイサービスがある日は6時頃起床... 朝食 次男の妻が調理 家族5人で朝食... 昼食 次男の妻が調理 次男の妻・孫と昼食... 買物 自宅に持ってきてもらう... 夕食 次男の妻が調理 家族5人で夕食... 就寝 就寝時トイレ2回</p> <p>買物: 次男の妻 本人の頻度</p> <p>食事: 起床 内容: パン 牛乳 卵料理 トマト 買物 場所: 食卓(椅子座) 昼食 内容: 種類 カレー 残り物 場所: 食卓(椅子座) 夕食 内容: ご飯 魚料理・肉料理(一日ごと) ピーナッツの炒め物 場所: 食卓(椅子座) 間食 甘味・お茶</p> <p>就寝時刻 20~24</p>					

図6 在宅高齢者の生活様態の事例

4. まとめ 在宅高齢者の「食」に関わる行為は、自立度や居住形態、地域条件などにより様々な様相をみせることが分かった。支援を要する高齢者の場合、多くは家族により支えられており、家族の居住形態も考慮に入れ

た社会サポートが必要だと考えられる。また、買物場所の選択には歩行能力が影響しており、それぞれの街の構造の特徴を踏まえた環境整備が求められる。

(注) 糸錦芳, 松本真澄, 上野淳: 多摩ニュータウンの高齢者支援スペースの活動実態に関する考察 -「近所ラウンジ」のケーススタディ-, 建築学会学術講演梗概集 F-1, p1505-1506, 2010

*1 首都大学東京大学院 都市環境科学研究科 建築学専攻 博士前期課程
 *2 首都大学東京大学院 都市システム科学域 博士後期課程・修士(都市科学)
 *3 首都大学東京大学院 建築学域 助教
 *4 首都大学東京大学院 建築学域 教授・工博

*1 Master course, Graduate School of Architecture, Tokyo Metropolitan Univ.
 *2 Doctoral Course, Graduate School of Urban Environmental Sciences, Tokyo Metropolitan Univ. M. Urban Science
 *3 Assistant Prof. Graduate School of Architecture, Tokyo Metropolitan Univ.
 *4 Prof. Graduate School of Architecture, Tokyo Metropolitan Univ. Dr. Eng.