中山間地域の高齢者に対する健康支援の課題
―看護学生による健康相談を通して―
Issues related to health support for elderly people in an intermediate and mountainous area: Results from health consultation by nursing students

後藤　みゆき※　田中　マキ子※
Miyuki Goto　Makiko Tanaka

Abstract

In this study, issues related to health support for elderly people in an intermediate and mountainous area were examined through health consultation by nursing students. The results indicated that the elderly people felt that the health consultation by students was helpful and stimulating and desired its continuation. However, what the elderly people hoped to obtain from the students was not their response to the health consultation questions per se but rather the very interaction with them. It was presumed that the influential factor to this finding was the living conditions of the elderly.

Out of their desire not to be nuisance to others, the elderly made it a habit, whether in awareness or in action, to be independent on a daily basis. The only thing they expected from others was human interaction that is, being able to talk to others. Also, despite living in inconvenient living conditions, they held a wish to live, as long as possible, where they were and considered maintenance of their health as the top priority.

The above discussions imply two issues: (1) How can we continue to provide psychological comfort such as human interaction and stimulation through conversations and (2) what are the ways and methods of providing continued support in terms of maintaining physical health, particularly motor functions, in order to enable continuance of their lives in their familiar environments.

要旨

看護学生による健康相談を通し、中山間地域に居住する高齢者の健康支援の課題を検討した。

結果、高齢者は健康相談を役に立つまたは刺激になると感じ、健康相談の継続を希望していた。しかし、高齢者が学生に望むのは、健康相談に関する回答ではなく、学生と関わる事そのものであり、この要因には高齢者の生活環境が影響している事が推察された。

高齢者は他者には迷惑をかけたくないという思いから、日頃から自立した生活を意識すると共に実践している。唯一、他者に求めるものは、“話ができること”という人とのふれあいだけであった。また、不便な生活環境にありながらも、“できるだけここで住み続けたい”という希望を持っており、健康の維持が最も重要であると考えていた。

以上より、中山間地域に居住する高齢者の健康支援には、１．人とのふれあいなど精神的慰安と会話による刺激をどのように与え続けることができるか、２．住み慣れた地域で生活を継続する為の身体的健康、特に運動機能に関する維持について、どのような継続支援の方法を検討することができるか等、２つの課題が示唆された。

Keywords：intermediate and mountainous area, elderly people, nursing students, health support
キーワード：中山間地域、高齢者、看護学生、健康支援

Ⅰ．はじめに

1960年代に始まった高度経済成長により、多くの人々は物質的に豊かな生活を得る事ができた。しかしながらこの一方で、都市部では人口集中による過密問題や公害、地方では人口流出による過疎問題など、様々な弊害が生じる結果となった。特に、歯止めが掛からない地方の過疎化は深刻な状況であり、中山間地域ではこのような問題が多くみられている。

中山間地域は必然的に限界集落を抱えることになる。限界集落とは「65歳以上の高齢者が集落人口の半数を超え、冠婚葬祭をはじめ田役、道役などの社会的共同生活の維持が困難な状況に置かれている集落のこと」とされ[1)]、このような地域にあって

※山口県立大学看護栄養学部看護学科

は、日常生活の継続さえも困難な状況が生じると予測される。山口県には、このような中山間地域が非常に多く存在する。市町の全域が中山間地域とされているのは、萩市をはじめとする、８市町が該当する。また、市町の一部が中山間地域であるのは、下関市、宇部市、山口市、周南市など10市町が該当し、山口県のほぼ全域に中山間地域が存在することになる。

中山間地域での生活を継続するには、定住の条件である医療や福祉、物流、交通、人的ネットワークが維持されることが必要である。中山間地域では身近な所に医療機関が存在しないことも考えられるため、特に、加齢による心身機能が低下した高齢者の場合は、健康をいかに維持するかが生活を継続するための鍵になると思われる。

我々は2007年より、中山間地域である周南市須金地区において住民の健康福祉に関する支援の検討を行い、住み慣れた場所で生活を継続することが生活の質（Quality of Life）の維持・向上に重要であり、その為には住民の健康維持が必要である事を明らかにしてきた[2, 3]。このような中山間地域の課題解決の一方法として、山口県では平成23年度から大学生等の若者が、中山間地域を元気にするための支援の重要性を打ち出している。そこで本研究では、周南市須金地区の高齢者の健康維持や彼らの健康意欲向上を図ることを目的に、看護学生による健康相談を行った中から、中山間地域の高齢者に対する健康支援の課題を見出したので述べる。

Ⅱ．対象地域の紹介

周南市は平成15年に、徳山市、新南陽市、熊毛町、鹿野町の合併により誕生した。市の人口は約15万人であり、山口県の東南部に位置している。須金地区は周南市の北部に位置し、周囲を山に囲まれた山間地域である。当地区は市の中心部から遠く離れており、唯一の公共交通手段であるバスは一日に数本のみであり、地区の周囲に商店等は存在しない。

須金地区の人口流出は留まることなく続いており、約30年前に1,215名であった人口は、2011年11月現在において452名である。世帯数も同様であり、265世帯（2005年）から254世帯（2011年）へと減少を続けている。また、現在の住民の年齢構成は高齢者が圧倒的に多く、65歳以上の高齢者は264名、そのうち75歳以上高齢者は190名である。住民数452名のうち高齢者は264名であることから、高齢化率は50％を超えている。

Ⅲ．研究方法

１．研究対象および方法

１）2011年７月～８月、須金地区の高齢者サロンにおいて、約20名の高齢者を対象に、バイタルサイン・身長・体重測定と健康相談（健康相談①とする）を３回行った。各健康相談の内容は以下の通りである。

１回目：脳卒中予防、誤嚥予防
２回目：転倒予防
３回目：熱中症予防

２）健康相談の効果を高めるために、健康相談①に参加した高齢者のうち、85歳以上・独居の高齢者６名に対しては個別の健康相談（健康相談②とする）も併せて行った。健康相談②では、高齢者個々の既往歴や内服状況、食生活をアセスメントし、高齢者が求める情報や健康へのアドバイスを提供した。

３）健康相談①②を３回終了し、研究協力の承諾が得られた４名（表１）に対して半構成的インタビューを行った。インタビュー内容は、看護学生が行った健康相談に対する感想や日頃の生活状況等である。

表１．対象者の属性など

	年齢	性別	既往歴	ADL	その他
A氏	90歳	女性	糖尿病、高血圧 降圧剤内服	自立	簡単な畑仕事はできる
B氏	90歳	女性	大腿骨頸部骨折 （骨粗鬆症） 白内障、高血圧 降圧剤内服中	自立 歩行障害なし	毎日散歩を行う
C氏	87歳	女性	糖尿病、高血圧 降圧剤内服中	自立	野菜作りや散歩を毎日行う
D氏	86歳	女性	高血圧 降圧剤内服中	自立	毎日散歩を行う

２．倫理的配慮

調査対象者には本研究の目的やインタビュー内容の録音について説明し、自由意思にて同意が得られた場合のみインタビューを行った。同意確認には本研究の目的や内容を記した説明文と、守秘義務を厳守することを明記した承諾書を渡した。

得られたデータは個人が特定されないように処理し、研究のみに使用した。

３．分析方法

データを逐語録に起こした後、テキストマイニングを用いてカテゴリーの抽出を行った。テキストの分析には、SPSS Text Analytics for Surveys 4.0を使用した。

Ⅳ．結果および考察

インタビューから得られたデータをテキストマイニングで分析した。次にテキストマイニングで検出された名詞を言語学的手法によって分類した結果、23個のサブカテゴリーが抽出された（表２）。以後、カテゴリーは≪≫、サブカテゴリーは＜＞、調査対象者の語りは“”で表す。

抽出された23個のサブカテゴリーの類似性に沿って整理し、≪日常生活の状況≫≪学生の健康相談≫≪健康の維持≫≪他者には頼らない≫≪話ができればよい≫≪今後の希望と健康が維持できなくなった時≫のカテゴリーが抽出された（表３）。

また、これら６個のカテゴリーが表す意味について整理すると、①学生の健康相談に関する事と、②高齢者の生活環境に関する事に分類された。なお、学生の健康相談に関するカテゴリーは≪学生の健康相談≫であり、高齢者の生活環境に関するカテゴリーは≪日常生活の状況≫≪健康の維持≫≪他者には頼らない≫≪話ができればよい≫≪今後の希望と健康が維持できなくなった時≫であった。

表２．サブカテゴリーと頻度

	サブカテゴリー	頻度
1	近隣との良い関係	34
2	体を気にする	32
3	自分の事は自分でする	29
4	子どもとの関係	29
5	話ができればよい	28
6	健康相談は役に立つ	25
7	学生との良い交流	24
8	健康を維持する	23
9	老いを感じる	23
10	充実した毎日	17
11	不便な生活環境	17
12	罹患している疾患	15
13	他者には頼らない	13
14	施設や病院に入る	12
15	独居生活に慣れている	12
16	生活の生きがいや楽しみ	11
17	健康相談は刺激になる	6
18	出来るだけここで住み続けたい	6
19	学生ができること	5
20	健康相談を継続する	5
21	健康が一番大切	5
22	迷惑はかけられない	4
23	仕事（畑・米作り）からの引退	4

表３．カテゴリーと頻度

	カテゴリー	サブカテゴリー	頻度
1	日常生活の状況	近隣との良い関係	162
		子どもとの関係	
		老いを感じる	
		充実した毎日	
		不便な生活環境	
		罹患している疾患	
		独居生活に慣れている	
		生活の生きがいや楽しみ	
		仕事（畑・米作り）からの引退	
2	学生の健康相談	健康相談は役に立つ	65
		学生との良い交流	
		健康相談は刺激になる	
		学生ができること	
		健康相談を継続する	
3	健康の維持	体を気にする	60
		健康を維持する	
		健康が一番大切	
4	他者には頼らない	自分の事は自分でする	46
		他者には頼らない	
		迷惑はかけられない	
5	話ができればよい	話ができればよい	28
6	今後の希望と健康が維持できなくなった時	施設や病院に入る	18
		出来るだけここで住み続けたい	

本研究の目的は、看護学生による健康相談を通して中山間地域高齢者の健康支援の課題を探ることである。しかがってここでは、先述した①②に沿って、看護学生による健康相談の意義と、高齢者の健康に関係の深い生活環境について考察する。

１．看護学生による健康相談の意義について

１）≪学生の健康相談≫

≪学生の健康相談≫は、＜健康相談は役に立つ＞＜学生との良い交流＞＜健康相談は刺激になる＞＜学生ができること＞＜健康相談を継続する＞で構成された。

最も頻度が多かった＜健康相談は役に立つ＞は、“資料や説明も良くわかった”“自宅で資料を見直している”“指導してもらってよかった”“勉強になった”“指導してもらって、忘れていたことを思い出した”“自宅で足の運動をしている”との語りがあり、健康相談が概ね好評だったことを示している。高齢者の中には、健康相談で使用した資料について、“自宅で再度資料を見ている”“資料を見て足の運動をしている”など、健康相談で取り扱った学習内容を自宅で実践し、日々の生活に役立てている様子が窺えた。

＜健康相談は刺激になる＞について高齢者は“毎日の生活に刺激になる”“（健康相談は）年を取った者には刺激になる”“刺激になることを教えてもらった”“食事に気をつけないといけないということに刺

激を入れてもらった”“時々スイッチを入れてもらった”と語っており、健康相談が日常生活への刺激になった事が推察された。

＜学生との良い交流＞では、“楽しかった”“元気が出る”“年を取ると愚痴しか言わないから、交流は良かった”“若い人を見たらいいなと思った”“気分が若くなった”“学生の話は、年寄りには良かった”“交流する事が良かった”等の語りがあった。これらの語りは、日常生活において若者と関わる機会が少ない高齢者が学生と関わる事によって、気持ちが元気になり、気分が明るくなることを示していると思われた。高齢者と学生が交流することの重要性が示されたと言えるだろう。

以上のように健康相談は概ね好評であり、高齢者からは健康相談を継続してほしいという希望が見られた。＜健康相談を継続する＞については、“継続してほしい”“刺激をもらえるから、継続は良い”“健康について知ることができるから、継続する方が良い”との語りがあった。高齢者は、健康相談を継続することを希望していることが明らかになった。特に健康相談②は、高齢者と学生が個別に関わってアドバイスを行ったことが良い影響を与えたと思われ、“ざっくばらんに話せた”“１対１で話して、自分の事が切実にわかった”との語りがあった。個別相談において学生と高齢者が膝を付き合わせて語りあったこと等が、＜健康相談を継続する＞につながったのではないかと思われた。

このように高齢者は、学生との交流や健康相談の継続を希望している。だが、彼女らは学生に対して特別な支援は望んでいない。＜学生ができること＞では、“（学生ができることは）特にない”“何もない”と述べ、具体的な支援の語りは見られなかった。だが高齢者は、“ちょっとした刺激になるような事があれば良い”“お互いに接し合うことが大切”“接し合うことは多い方が良い”とも述べている。つまり、高齢者は、学生による健康のアドバイスではなく、学生との直接的な関りを求めていると思われた。

以上の事から、高齢者にとって学生の健康相談は、“役に立つ”だけでなく、それ以上に“元気になる”“刺激になる”ことがより重要だと考えられた。高齢者は、学生と関わる事そのものに、交流の意義を見出していると推測された。何らかの方法で高齢者と学生が関わる機会をつくることが、今後の課題と思われる。

２．高齢者の生活環境について

高齢者の健康支援の課題を探るには、まず、日頃の生活環境を分析することが重要と考える。したがって、ここではカテゴリー毎に高齢者の生活環境を分析し、その上で高齢者に対する健康支援を考察する。

１）≪日常生活の状況≫

≪日常生活の状況≫は、＜近隣との良い関係＞＜子どもとの関係＞＜老いを感じる＞＜充実した毎日＞＜不便な生活環境＞＜罹患している疾患＞＜独居生活に慣れている＞＜生活の生きがいや楽しみ＞＜仕事（畑・米作り）からの引退＞で構成された。

調査対象である高齢者は、86歳～90歳であるため、全員が加齢による身体的機能低下を来たしていると考えられる。これを表すのが＜老いを感じる＞である。高齢者は“足腰が悪い”と言いながらも杖等の補助具も使用せずに歩行しており、ADL（日常生活動作）は問題ない状態である。だが、同時に、”“体力がなくなった”“出かけるのが心細い”“よぼよぼになった”と語っており、加齢による体の衰えを実感している状況が窺えた。また、自身の老いた状態について“寂しい”と感じる者もいた。

このように、高齢者には加齢による身体機能の低下が見られている。したがって、彼女らが＜罹患している疾患＞を抱えていることは、自然な状態と言えるだろう。語られた疾患は、“高血圧”や“糖尿病”が多かった。特に高血圧は高齢者全員に該当し、皆が降圧剤を内服していた。その他には“骨粗鬆症”があり、大腿骨頸部骨折の既往もあったが、歩行障害を生じている様子はなかった。

須金地区は中山間地域であり、猿や熊等が出没する山深い場所に位置している。ここ30年間において、763名が当地区を出ており、現在の人口は452名である。そのうち65歳以上高齢者は264名、15歳～64歳の者は171名（60歳～64歳人口：44名）と、若者が少ない状況である。同様に高齢者の子ども達も都市部へ他出したため、夫との死別よって彼女らは独居となり、約20～40年に渡って独居生活を続けている。

＜独居生活に慣れている＞高齢者は、“一人暮らしが長い”“一人暮らしで困ったことはない”“一人暮らしで辛いと思ったことはあまりなかった”“自分で

なんとか生活してきた”と語り、数十年の独居生活に慣れていること、また、一人暮らしであるがゆえに、何事も自分で解決し、困難を乗り越えてきた事が語られた。

体力の衰退は、これまで出来ていたことを諦めることにもつながる。＜老いを感じる＞高齢者からは、＜仕事（畑・米作り）からの引退＞について語られた。身体機能の低下により高齢者自身が仕事（作業）を出来なくなったことに加え、本来ならば仕事を手伝うはずの子どもが他出したことによって、家族内に仕事（畑・米作り）を引き受ける者が居なくなったのである。このような事情によって、彼女らは従来通りの規模の畑作業ではなく、自分一人が食べる為の野菜をつくる作業に切り替えており、中には、すべての畑作業を辞めた者もいた。この状況について、“辞めてよかった”“仕方ない”と語り、喪失感はあまり窺えなかった。

須金地区は＜不便な生活環境＞にある。移動販売車はやって来るものの、“近くに食品を買う店が無い”ため、“豆腐や食パン”等の生鮮品を購入することができない。特に問題なのは、“病院”や“医者”がいないことであり、“一番困る”と全員が述べている。また、交通手段ではバスがあるものの、頻繁に運行されていないため、“交通の便利が悪い”状況である。したがって、“バスを利用できなくなれば、買い物もできない”“病院に行けない”との語りもあった。このような不便な環境は、生活を維持する上で重要な障害になることが推測された。

しかしながら、高齢者は須金地区での生活をネガティブには捉えていない。このような生活環境を不便だと感じる一方で、＜生活の生きがいや楽しみ＞を感じ、＜充実した毎日＞を送っている。高齢者は、周囲に若者が少ないことや独居であることの“寂しさ”を感じながらも、生活の中に“和紙センターでの活動”“近所の集まり”“老人会”など、ささやかな楽しみを持ちながら生活を送っている。周囲にあまり人がいない状況ではあるものの、“近所の人との交流”を持つ事によって、＜生活の生きがいや楽しみ＞を感じていることが語られた。

高齢者は体の衰えを感じながらも、＜充実した毎日＞を過ごしている。彼女らはぼんやりと一日を過ごすのではなく、“家の中にいくらでも用事がある”“十分仕事がある”“できる範囲で畑をする”と、日々仕事に打ち込み、規律正しい生活を送っている。このような生活を“自分なりに充実した生活ができる”と述べる者もいた。

先述したように、須金地区の人口減少は現在も続いており、地区の中心部でも空き家が目立つ状況である。このような中、高齢者は＜近隣との良い関係＞を築いている。特に自宅周囲の人々とは良好な関係にあり、“隣の人に毎日気をつけてもらっている”“周りの人がみんな親しい”“周りの人が支えてくれる”“家の前の人が気安い”“近所の友達と話す”等が多く語られた。この他には“民生委員が支えてくれる”との語りもあり、須金地区では現在も民生委員が機能している様子であった。これらの近隣住民と高齢者との支援関係は、“声をかける”“気にする”“話をする”というものであり、自宅周囲の草刈りや畑を手伝う等の手段的なサポートは窺えなかった。

＜子どもとの関係＞においても、良好な関係が構築されていた。子どもの帰省は少なく、盆や正月、彼岸などに限定される傾向にあった。最も多かった支援は、電話でのやり取りである。その他には“孫からのメール”“子どもの所に泊りに行く”との語りもあり、子や孫との行き来も窺えた。一方、手段的サポートは少なく、病院への送迎が時々行われる程度であった。

子どもからの支援で多かったものは、情緒的サポートであり、電話での支援が行われていた。また、高齢者が心配事や困りごとを相談する相手は子どもであり、“何かあったら長男に相談する”“やっぱり長男が頼りになる”との語りがあった。高齢者は心配事等があれば子どもに電話で相談し、問題の解決を図っていたと思われる。

このように、高齢者と子ども達との関係は良好であり、子どもからの支援は情緒的なサポートが主要であった。しかし、高齢者がこれを不満に思っている様子はなく、この背景には、子に対して“迷惑をかけたくない”という高齢者の思いがあった。

以上から、≪日常生活の状況≫のサブカテゴリーの関係は次のように考えられた（図１）。

≪日常生活の状況≫の各サブカテゴリーの間には、加齢によって生じる老いや疾病等の身体的な事と、中山間地域であるが故の不便な生活環境という２つの要素が大きく影響していると思われた。

高齢者には加齢による身体機能低下が見られ、高血圧や糖尿病など複数の疾患を抱えていた。一方、中山間地域であるが故に、調査対象者である高齢者

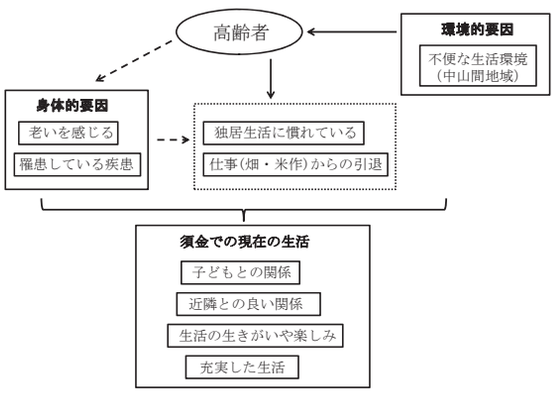

図１．≪日常生活の状況≫ サブカテゴリーの関係

の子どもは都市部へ他出した。子の他出により須金地区に残ったのは、高齢者夫婦であったが、夫の死亡により高齢者は独居となった。一人暮らしでは、他者からの支援を日常的に受けることが難しい。何事も自分で行うという事は、高齢者にとって自然の成り行きだったと思われ、田や畑の作業もこれに該当していたと思われる。このように、高齢者自身の身体機能低下と子の支援（農作業を手伝う）が提供されないことによって、高齢者は仕事（畑・米作り）からの引退を余儀なくされたと推察された。図１において、破線で示した部分は、高齢者の身体的要因と中山間地域という環境的要因が作用して生じた状況と考えられる。

これらの経過を経た結果が、現在の須金での生活である。高齢者は体の衰えや独居、中山間地域という不便な生活環境など、様々な問題に対処していると考えられる。その結果、現在、近隣住民や子どもと良い関係を構築し、生き生きと自立（自律）した生活が送れるのであろう。これを示すのが、“このままで幸せ”という高齢者の言葉である。

２）≪健康の維持≫

≪健康の維持≫は、＜体を気にする＞＜健康を維持する＞＜健康が一番大切＞で構成された。

＜健康が一番大切＞は、高齢者が日々の生活を送る上で最も重要と思うことを示している。この事は“まずは毎日が健康、元気”“これまで生活できたのは、健康だったから”“充実した生活の為には、健康が一番”“迷惑かけない為にも、健康が一番”との語りから推測できる。高齢者は、中山間地域という医療機機関が身近に無い場所で、自分らしく生き生きと自立（自律）して生活する為には、自身が健康であることが最も重要だと考えていた。

健康な生活を送る為に、高齢者は様々な努力を行っていた。＜体を気にする＞では、“食事に気をつける”“薬をきちんとのむ”“塩分を控える”“甘いものを控える”“野菜を食べる”“間食しない”“体を動かす”“転ばないようにする”“ウォーキングをする”“足の運動をする”などに加え、“健康のために勉強する”とも語っており、食生活や運動に留意するだけでなく、健康に関する知識を得ようと努力する高齢者の姿がみられた。

このように、高齢者は健康で過ごすための努力を惜しみなく続けており、体を気にする事の実践を通して健康の維持を目指している。＜健康を維持する＞では、“健康は自分で守る”“自分の健康を維持するのは大切”“健康維持に注意している”などが語られた。そして“健康だったから、これまで生活できた”“健康だからここに居られる”とも述べている。

このように、高齢者は現在の生活を継続する為には、自身の健康が最も重要であると認識していると考えられる。高齢者は健康維持のために、食事や運動、健康知識の習得において様々な努力を行っていると思われた。

３）≪他者には頼らない≫

≪他者には頼らない≫は、＜自分の事は自分でする＞＜他者には頼らない＞＜迷惑はかけられない＞で構成された。先述したように、高齢者は地域の人々と良い関係を築き、近隣住民から“声をかける”“気にする”“何かあったら行くよ”等、主に声かけによる支援を受けていた。これらの支援に対して高齢者は“毎日気をつけてもらっている”“私は安全な所に住んでいる”“周りの人が支えてくれる”との感想を持ち、近隣住民との関係を良いものだと捉えていた。

子どもとの関係では、行事やイベントの際に互いが行き来する事に加え、電話を中心とした連絡を頻繁に取っていた。子どもとの支援関係が近隣住民のそれと異なる点は、困り事や心配事の相談が行われている点であった。また、子どもが帰省した際、子どもが田畑の手伝いをする様子はなかった。

以上の事から、日常的な会話と相談・困り事という差はあるものの、高齢者が近隣住民と子どもの両者から受ける支援は、情緒的サポートに限定される傾向が窺えた。

＜他者には頼らない＞には、近隣住民と子どもに

対する高齢者の思いがよく表れている。“他人からの支援は要求しない”“支援の必要はない”“他人にどうこうして欲しいことはない”“他人に要求する事はない”“支援はお断り”“人に助けを求めない”“不自由になった時も助けは要らない”等の語りは、近隣住民や子どもだけでなく、健康相談を行った看護学生や公的な支援（ホームヘルパー等）にも言及されていた。

高齢者がこのように思うのは、＜自分の事は自分でする＞ということが影響していると思われた。高齢者は、86～90年に渡る人生において、“辛い時は自分でどうにかするしかなかった”“体が動かなくなったら、かえって自分が人に気を遣う”“自分がしないと気が済まない”“してもらえない時に腹が立つ”“他人に気兼ねする”と述べており、この背景には“辛い時は自分でどうにかするしかなかった”“一人暮らしに慣れているから”“辛さは自分の気力で乗り越えた”という、困難を自力で克服してきたこれまでの高齢者の歴史が影響していると考えられた。

＜迷惑はかけられない＞では、子どもを含む他者に対して“体が動かなくなる”“生活出来なくなる”“健康が保てない”場合に、“迷惑はかけられない”という高齢者の思いが見られた。特に、子どもに対しては“迷惑をかけたくない”“迷惑をかけられない”との気持ちが強く、高齢者は自身が健康でいることが重要だと考えていた。

これまで見てきたように、高齢者に対する近隣住民や子どもからの支援は、特別なものではなく、高齢者のことを気にかける、または相談相手になるという情緒的サポートが主な支援であり、高齢者もこの支援に満足していた。高齢者は、他者からの支援は望んでおらず、自分の事は自分でするという生活を数十年送ってきた。これは、他者に頼らない・迷惑をかけられないという高齢者の思いが強く影響していると思われた。

４）≪話ができればよい≫

≪話ができればよい≫は、＜話ができればよい＞のみであった。高齢者は困難や辛い事を、他者に頼ることなく自力で乗り越えてきた。そのような高齢者が唯一求める支援は、“話をする”ことである。＜話ができればよい＞について高齢者は、“話を聞くだけでも良い”“話をするだけでも良い”“話ができれば良い”“話すことが楽しい”“一緒に話す”と述べている。話し相手としては学生が最も多かった。学生の中には他大学の学生も含まれていた。これは“年寄りばかり集まると愚痴しか言わない”との語りがあることから、近隣に若者が居ないことが影響していると思われた。

話し相手として次に多かったのは、近隣住民であった。近隣住民と高齢者の関係は良好であるが、“毎日話すことはない”“自分が誰かの家を訪ねて行くと迷惑になるので、出会ったら話す程度”との語りもあった。近隣住民とは“声かけ”“世間話”程度のやり取りは多いが、“じっくりと話をする”という迄には至らない状況が窺えた。

高齢者が求める話し相手の中に、家族や子ども等の言葉は見られなかった。子どもとの関係において“相談する”との言葉が多く見られたことから、高齢者にとって子どもは単なる“話し相手”ではなく、重要な事を相談する“相談相手”であると思われた。高齢者が“相談相手”と“話し相手”を明確に区別していることが推察された。

５）≪今後の希望と健康が維持できなくなった時≫

≪今後の希望と健康が維持できなくなった時≫は、＜施設や病院に入る＞＜出来るだけここで住み続けたい＞で構成された。高齢者は須金地区での生活を“このままで一番幸せ”と感じているように、高齢者には＜出来るだけここで住み続けたい＞との希望がある。だが、高齢者が須金地区で生活できると考えているのは、“健康でいられる間”“自分で動ける間”“自分で病院へ通える間”“自分の事が自分でできる間”に限定されている。“ここで暮らしたい”との理由には、“住み慣れた所に居りたい”“慣れた所から離れたくない”“ここはのんきな所だから”との語りがあった。

このように、高齢者はできるだけ須金地区に住み続けることを望みながらも、近い将来にその希望が断たれることも予測している。健康が維持出来なくなった場合や身の回りの事が自分で出来なくなった場合には＜施設や病院に入る＞と、すべての高齢者が述べている。それを示すのが“施設の厄介になる”“施設に入りたい”“いざとなったら病院に入る”“家から出られなくなったら、病院に入る”“無理を言ってでも病院に入る”である。このように高齢者は、他者の支援が必要となる状況が生じた場合には、すぐに施設入所や入院したいと思っており、社会資源を

利用しながら在宅生活を続ける意思は窺えなかった。

3．高齢者の生活環境からの課題

須金地区高齢者の生活環境を考察した結果、各カテゴリーの関係は次のように考えられた（図２）。

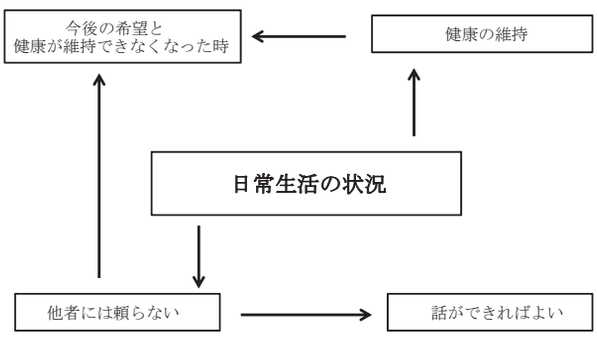

図２．高齢者の生活環境に関するカテゴリーの関係

まず、各カテゴリーの基部となるのは、≪日常生活の状況≫である。これは、≪日常生活の状況≫について語られた頻度が162であり、他と比較して圧倒的に多い事から、この点が他のカテゴリーに大きな影響を及ぼしていると考えられる。

日々の生活において高齢者は、生き生きと自立（自律）した生活を送っている。独居であり日頃から自分の事は自分でする高齢者は、周囲の人に迷惑をかけたくないとの思いから≪他者には頼らない≫との信念を持っている。ゆえに、高齢者が求める支援は、≪話ができるだけでよい≫という、人々とのふれあいのみである。したがって、高齢者と人々がふれあう機会をどのようにつくるかが、課題の一つであろう。この点については、学生の健康相談でも同様の傾向が見られている事から、学生を含む若者とのふれあいについても考慮する必要があると思われる。

須金地区は身近な所に医療機関や交通手段に乏しいことから、日々の生活を営むには不便な環境である。しかしながら高齢者は、須金での生活に幸福を感じ、できるだけ現在の生活を継続したいと考えている。そのような高齢者が最も重要だと考えるのは、健康である。≪健康の維持≫は、高齢者が須金地区で住み続けられるための必須条件と言えるだろう。しかし、≪健康の維持≫が不可能となった場合、または、自分の事が自分で出来なくなった場合において、高齢者は、施設入所あるいは病院へ入院すると考えており、公的サービスや周囲の支援を利用して自宅で生活するという考えはみられない。これは、≪他者には頼らない≫、迷惑はかけられないとの思いが影響していると考えられる。したがって、住み慣れた場所で出来る限り生活するための、身体的健康、特に運動機能の維持に対する支援が必要と思われる。

Ⅴ．まとめ

本研究では、看護学生による健康相談を通し、中山間地域である周南市須金地区の高齢者の健康支援の課題を検討してきた。

看護学生による健康相談において、高齢者は健康相談を役に立つ、または刺激になると感じていた。しかし、高齢者が望むものは健康相談で助言を得るというよりも、学生と関わる事そのものであり、学生との交流の継続を希望していた。高齢者が、「関わる事そのもの」を重視する要因には、高齢者の生活環境が影響していると推察された。

高齢者は中山間地域という生活環境から、他者には頼らない、迷惑をかけたくないという思いで、日頃から自立（自律）した生活を行っている。このような高齢者が唯一他者に求めるものは、「話ができること」という人とのふれあいである。また、不便な生活環境にありながらも、「出来るだけここに住み続けたい」との希望があり、その為には健康を維持することが最も重要であると考えていた。

このように高齢者には、ふれあいと健康を維持するための支援が必要であることが推察された。しかしながら、高齢者が求めるふれあいは、子ども、近隣住民、学生と、相手によって異なっている。高齢者にとって、子どもは心配事や困り事など重要な事の相談相手であり、近隣住民は日々の生活の中で自分の事を気にかけてくれる相手である。高齢者はこの状況に満足しており、これ以上の支援は求めていなかった。しかし、学生には、高齢者自身が“元気になる”“刺激になる”という交流の継続を求めている。

高齢者が子ども・近隣住民と学生に求める支援が異なる要因には、学生が若者であることや高齢者の日常生活に深く関わっていないことが考えられる。学生との交流について高齢者は、元気になる、楽しいとの感想を持っており、彼女らの気力が向上する傾向が窺われた。高齢化率が非常に高い須金地区において、高齢者が若者と関わることは、彼女らの良

い刺激となったのであろう。“若い”という言葉は、＜学生との良い交流＞において多くみられた。

また、学生との交流は、日常的に行われるものではない。したがって、高齢者にとって学生は、何でも気軽に話せる相手だと思われる。近隣関係が良好であるが故の話しにくさや、中山間地域という近所付き合いの複雑さが影響しているように推察された。

以上の事より、今後の課題として以下のことが考えられた。

１．人とのふれあいを通した精神的慰安と会話による刺激を与え続けるためのしくみ作りの検討の重要性。

高齢者は、充実した生活の中にも老いや周囲の人が少なくなることの寂しさを感じている。本調査において、高齢者から心理的問題が語られることはなかったが、調査対象者である高齢者は皆86歳以上と、晩期高齢者[注1)]である。晩期高齢者の心理的課題には、老衰や死があり、高齢者はこの課題に向き合わねばならないことから、高いストレスを感じている[4)]。そこで、老いや独居生活により気力が低下する環境下にあっても、人とのふれあいによる精神的慰安を求める実態や若者という世代の違いがもたらす新しく・異質な感覚刺激を希求する意味と意義を鑑み、高齢者が活気を取り戻すための仕組みをつくることが重要であると思われる。

２．住み慣れた地域で生活を継続する為の身体的健康、特に運動機能に関する維持方法の検討。

高齢者の「できるだけここに住み続けたい」との希望を叶えるためにも、健康維持のための支援を行うことが必要である。本研究では高齢者の健康支援のために健康相談を行ったが、その効果については明らかになっていない。しかし、高齢者から“健康でいる間”“自分の事ができる間”との言葉が聞かれたことから運動機能を維持する為の支援と、現在抱えている疾病の継続観察や高齢者が罹患しやすい疾患に対する予防支援は必要と思われる。

Ⅵ．おわりに

本研究では、中山間地域に居住する高齢者の健康支援について考察を行ってきた。調査対象の高齢者は健康やADLが維持できくなった場合には、施設等への入所を希望していた。中山間地域において住民の定住を目指すには、生活基盤となるインフラ整備の必要性が指摘されることが多い[5)]が、こうした整備等の現実的解決は、政策的判断も含め種々な要因が関係する複雑な問題である。よって、インフラ整備等によるハード的整備に依拠するばかりでなく、支援の一翼を担う対人援助等ソフト面からのアプローチが即戦力として効果を博するのではないだろうか。物・時を選ばず、速効効果が期待できる直接的支援が有効かつ重要ではないだろうか。そのためにも、地域に開かれる大学として、地域住民の良きアドバイザーであることが我々に求められる重要な役割であろう。

本研究は、平成23年度山口県中山間地域元気創出若者活動支援事業の助成を受けて実施した。

謝辞

本研究を行うに当たり、ご協力いただきました、周南市須金地区の高齢者の皆様、周南市役所の皆様、山口県立大学看護栄養学部看護学科４年生の皆様に心より感謝申し上げます。

文献

１）大野晃：限界集落－その実態が問いかけるもの　農業と経済　昭和堂　5　2005 71（3）
２）田中マキ子・神田裕美・白水麻子・森口覚・小川全夫：中山間地域再生に向けた健康福祉コンビニ構想の有効性の検討　第１報：生活者の健康実態からの考察　山口県立大学院論集９　148-160　2008
３）後藤みゆき・田中マキ子・森口覚・小川全夫：中山間地域再生に向けた健康福祉コンビニ構想の有効性の検討　第２報：小規模高齢化集落の課題　山口県立大学院論集　9　161-176　2008
４）大川一朗：エピソードでつかむ老年心理学　ミネルヴァ書房　11　2011
５）牧里毎治・野口定久：協働と参加の地域福祉計画　ミネルヴァ書房103　2007

注

１）一般的には65歳～74歳を前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と呼ぶが、後期高齢者をさらに区別し、75歳～84歳を後期高齢者、85歳以上を晩期高齢者と呼ぶ場合もある。