

## 連載

## 高齢者保健・福祉(5)「健康・生きがいづくり」

桜美林大学大学院 教授 芳賀 博

## 1. はじめに

平成12年度から開始されたゴールドプラン21の基本的な考え方は、「介護サービス基盤の整備」に加え「健康づくり・生きがい活動支援」を車の両輪として推進することであった。しかし、現実には介護保険制度下でのサービスのあり方や虚弱高齢者を中心とする介護予防の進め方に議論が集中しており、もう一方の「健康・生きがいづくり」活動はすっかり忘れ去られた観が否めない。ゴールドプラン21の概念図にみる「活力ある高齢者像の構築」や「積極的な社会参加」を目指したヘルスプロモーションプログラムの開発と実践が正に求められているといえよう。

以下では、地域でのいわゆる「元気高齢者」を対象とした社会参加や役割及び健康・生きがいづくりに視点をあて述べることにする。

## 2. 健康観の変化と健康づくり

平成18年の簡易生命表によれば、65歳まで生存する者の割合は男性で86.1%、女性で93.3%に及ぶことが報告されている。いかえれば、これだけ多くの人が高齢期を迎えるということでもある。「病気でないことや「死」にいたらないことが健康であるという観念は、死亡率が高かった時代には優先されるべきものであったが、人口の高齢化がすすんだわが国のような社会では高齢期の人びとが望む健康観は、病気予防や長生きにとどまらず、活動性の維持や健康感、あるいは生きがい・幸福感などの精神的充実へと多様な広がりをもたせようとした。つまり、健康観は「生命の量」から「生活の質」の確保へと推移してきたといえる。

こんな中で、これまで取り組んできた健康づくり対策は、「生活習慣病」の予防を中心に据えたものであった。ここでの「健康」は「生活習慣病予防」であり、健康的な生活習慣(ライフスタイル)とは、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの予防に有効な習慣のことである。高齢期の人びとが望む健康が、生活の質の維持・向上にその力点があることを考えると、従来語られてきた健康的なライフスタイルは生活の質の獲得を必ずしも保証するものではな

い。生活習慣病予防のためのライフスタイルが、副次的に主観的な生活の質を表す変数とも関連するとの研究報告もみられるが、高齢者の多様な健康観に寄与するライフスタイル研究はほとんどなされていない。その意味で、高齢期の人々が望む健康の獲得に有効なライフスタイルとは何かについての研究が待たれている。

## 3. 健康指標としての生活機能

高齢者にとって活動能力の低下は、生活空間の縮小を意味し、ひいては生活の質全般を規定することにもなる。したがって、高齢者にとっての活動能力は総合的な健康指標と考えることもできる。

活動能力は、人間の成長にともない「身体的自立(ADL)」→「手段的自立(IADL)」→「状況対応」→「社会的役割」へと発展・拡大するとされている。一方で、老化にともなう活動能力の低下は「社会的役割」→「状況対応」→「手段的自立」→「身体的自立」の順に移行するとされている。「身体的自立」の低下は要支援、要介護状態への移行を意味している。また、より積極的な意味での生活空間の拡大は「手段的自立」以上の高次の活動能力に期待されている。このような自立した生活を送るのに必要な活動能力の全般は「生活機能」とも呼ばれる。生活機能は、主観的健康感や生きがい感なども密接に関連しており、高齢者における生活機能の維持・改善策を展開することこそ広い意味での健康づくりと考えることができよう。

## 4. 社会参加と役割

最も高次の活動レベル「社会的役割」に含まれる社会活動や社会参加の減少は、さまざまな役割期待の喪失に起因するものであることはよく知られている。そもそも役割の遂行は、本人の意思のみでは成立しない。本人の参加に対する意欲に加えて、周りからの役割の期待が必要である。従って、社会活動促進のためには、地域で高齢者に担ってもらえる、あるいは担ってもらいたい役割期待の種類を数多く準備することであり、その見直しと創造は高齢者の健康づくりの視点において重要であると考えられる。役

割といっても、必ずしも活力に満ちた高齢者だけがその担い手ではない。家庭内の役割から、近隣での役割、そして町内会・地域レベルでの役割までさまざまである。高齢者の体力レベルに応じた役割の設定は可能であろう。家庭・地域での役割の見直しや創造に関する実践活動やそれに伴う健康維持・増進への波及効果に関する応用研究が今後に期待されている。

また、これまで、元気高齢者に対する社会参加の促進策として、老人クラブ活動への支援やシルバー人材センター事業などが行われているが、これらの施策が高齢者の社会参加の促進にどの程度の効果を及ぼしているかについては疑問視する声もある。これらの事業の活性化のための条件を探り、それに向けた条件整備も待たれている。

## 5. ボランティア活動の意義

社会参加の一つとしてボランティア活動をあげることができる。「全国ボランティア活動者実態調査(全国社会福祉協議会;2001年)」によれば、ボランティア活動者の過半数は60歳以上の高齢者で占められており、高齢者のボランティア活動に対する意識の高まりがうかがえる。住民の主体的な参加による地域保健福祉活動の推進が望まれている現在、高齢者を対象とする健康づくり活動において、高齢ボランティアの活動への参加が期待されている。

しかし、ここで注意しなければならないことは、ボランティア活動を行政が担うべき保健福祉サービスの不足を補うための手段(補完的役割)として位置づけてはならないということである。また、本来ボランティアとは、自発性・主体性にもとづく活動であり、高齢社会における「社会的要請」から捉えてはならないということでもあろう。高齢者の役割や社会関係形成の場としてボランティア活動を位置づけたい。

高齢ボランティアが担う地域での保健福祉活動は、同世代の高齢者が活動の支援者となることで、高齢者の視点に立ったプログラムの提供がより可能になる。近年、健康づくりをテーマとした「ボランティア養成講座」が盛んに行われるようになったが、養成講座が終了すると活動そのものはボランティアにお任せといったケースが目立つ。これでは、地域での自主活動へはつながらない。むしろ、養成講座終了後のかかわりが大切なのである。ボランティアが参加しやすいような環境づくり、さらには活動継続のための動機付けの強化(例えば、年間を通して定期的に研修会や交流会をもうけるなど)に力点をおくべきである。そうすることで、行政とボランティアの協働による地域保健福祉活動が可能にな

ると考えられる。

## 6. 地域に根ざした健康づくり活動

### 1) 地域全体を視野に入れた活動

地域での健康づくりの方法には、個人を対象とする場合と集団全体を対象とする場合とに分けられるが、従来型の健康づくり活動の多くは、中央開催型でしかもハイリスク者や希望者を募っての「〇〇教室」のような教室型のプログラムがほとんどである。しかし、体力が低下傾向にある高齢者にとって中央開催型の教室には移動手段の問題も加わり、多くの人の参加は望めない。さまざまな活動レベルにある高齢者を視野に入れた、小地区単位でのプログラムの展開を基本とすべきである。地域密着型、小地域型の活動を基本とすることで、多くの高齢者の参加が可能になり、なじみの仲間と一緒に参加することで活動の継続性も高まると考えられる。

小地区単位での活動を活性化させるためには、保健福祉関連の担当課職員だけでは限界がある。さらにいえば、高齢者の望む健康は、生活の質の追求である。保健福祉の専門家だけでは人々の目指すべき生活の質が何であるかは類推の域をでない。その点でも、ボランティアとの協働による住民参加型の活動が望まれる。企画の段階から住民代表でもあるボランティアのアイデアを組み込んだ活動になるよう配慮することが活動の活性化につながるコツであると考えられる。また、小地区単位でのネットワーク活動の推進役でもある地区社会福祉協議会と一体となった活動も忘れてはならない。

### 2) 参加型アクションリサーチを取り入れた活動

住民の主体的参加に基づく活動であるためには、行政や研究者からの一方向的な指導に基づく活動(従来の疫学研究における介入デザインはこのタイプ)は好ましくない。活動の基本に参加型アクションリサーチの手法を取り入れるべきである。この手法は、市民、行政、研究者が協働して取り組むことを基本としており、計画、実施、評価の繰り返しによる現実の問題解決を重視した活動である。また、研究結果だけでなく研究のプロセスで生じるさまざまな相互作用にも視点をおいた活動である。このような場に研究者が参加することで、地域全体を視野においた健康づくりプログラムの妥当な評価を行うことも可能となろう。とくに、プロセス評価をしっかり行うことは地域での健康づくりのための効果的なマニュアルづくりに資すると考えられる。

## 7. おわりに

地域での高齢者を対象とした健康づくり活動の目

標は、生活機能や主観的 QOL の維持・向上にある。今こそ住民参加型の保健福祉活動が待たれている。地域での健康づくりにおいて、社会的役割やボランティア活動、そして効果的な活動プログラムの根拠を提供することにもなる参加型アクションリサーチ等の視点がますます重要となつてこよう。

## 文 献

- 1) Lawton MP: Assessing the competence of older people. In Kent DP et al. (eds); Research Planning and Action for the Elderly: Power and Potential of Social Science. Behavioral Publications, 1972; 122-143.
-