

高齢者の人生の目的が生きがい、前向きな態度およびQOLに及ぼす影響

Influence of the purpose of life for the elderly on *ikigai* (a meaning for life), positive attitude and quality of life

辻下 聡馬^{1) 2)}・涌井 忠昭²⁾

Souma TSUZISHITA, Tadaaki WAKUI

要旨 (Abstract)

高齢化とともに平均寿命と健康寿命との差が課題となっている。この差を短縮することは高齢者の生活の質を高めるだけでなく、社会保障費の削減も期待できる。健康寿命の延伸に向けて高齢者が運動や健康づくりを行う際には、人生の目的を考え、そのうえで実施可能な運動や活動を行っていく必要がある。

高齢者の運動や健康行動の変容に関する研究では、外発的・内発的動機づけの有効性や、運動がQOLの向上に及ぼす影響などについての報告は見られるが、高齢者の人生の目的に着目し、人生の目的と健康状態、生きがいおよび肯定的な感情との関連性に関する研究は筆者らの知る限り見受けられない。そこで本研究では、高齢者の人生の目的と生きがい、前向きな態度および健康関連QOLとの関係を明らかにすることを目的とした。

調査対象および方法としては、大阪府A区に居住する65歳以上の高齢者で、老人会の運営を行っている18名（男性15名、女性3名）に対して、人生の目的、生きがい、前向きな態度および健康関連QOLに関する質問紙調査を行った。

その結果、健康関連QOL (SF-8日本語版) における身体的サマリー (身体的QOL) と精神的サマリー (精神的QOL)、生きがい、前向きな態度の値は、人生の目的の高い群が低い群より高値を示し、身体的サマリーのみ高い群が有意に高い値を示した ($p<0.05$)。

人生の目的が高い者は、健康的な行動を促進し、健康に対する肯定的な意識が高いと示唆された。高齢者が人生の目的を高く持って運動することは、健康寿命の延伸の一助になると推察される。

キーワード：人生の目的、生きがい、QOL、運動習慣、健康寿命

I. 緒言

我が国の総人口は2017年に1億2,671万人で、65歳以上の人口は3,515万人であり、総人口に占める割合（高齢化率）は27.7%となっている。また、「団塊の世代」が75歳以上となる2025年には、高齢者人口は3,677万人に達すると見込まれている¹⁾。

こうした高齢化とともに、平均寿命と健康寿命との差が課題となっている。健康寿命とは、日常生活に制限のな

¹⁾ 奈良学園大学保健医療学部リハビリテーション学科

²⁾ 関西大学大学院人間健康研究科

い期間を意味する。平成28（2016）年時点での平均寿命は男性が80.98歳、女性が87.14歳であり、健康寿命は男性が72.14年、女性が74.79年となっている²⁾。平均寿命と健康寿命の差は、男性で8.84年、女性で12.35年であり、この差を短縮することは高齢者の生活の質を高めるだけでなく、社会保障費の削減も期待できる。健康寿命の延伸は今後の我が国における大きな課題の一つとなっている。

健康寿命の延伸に向けて、日常生活における運動は重要なテーマの一つとして挙げられる。平成29年の国民健康・栄養調査³⁾によると、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している65歳以上の者は、男性で46.2%、女性で39.0%であり、健康日本21（第二次）の目標値である男性58%、女性48%には達していない。高齢者が日常生活で運動を行わない理由として、重松ら⁴⁾は、運動していない、もしくはほとんどしていない者は、運動に対する肯定的なビリーフが弱く、否定的なビリーフが強いと報告している。この否定的なビリーフとして、「運動の機会や時間がない」、「運動したいと思わない」、「疾病・ケガを有しているから」、「面倒である」を順に挙げている。「運動の機会や時間がない」、「疾病・ケガを有しているから」のような要因は、本人の努力では改善できない場合もあろう。しかし、「運動したいと思わない」、「面倒である」といった点については、運動に対する否定的なビリーフを肯定的に変容する必要がある。具体的には、「趣味の旅行を継続するために、日頃から健康づくりを行う」といったように、単に運動をするのではなく、運動の目的を明確にし、楽しく、やりがいをもって運動を行う工夫が必要である。

一方、介護予防事業を実践する場として、住民主体の「通いの場」が全国で行われている。厚生労働省⁵⁾によると、「通いの場」の主な活動内容は、「体操（運動）」が最も多く、次いで、「茶話会」、「趣味活動」、「認知症予防」、「会食」の順とされ、月に1回以上開催している「通いの場」の参加者実人数は全高齢者人口の4.6%と報告されている⁵⁾。全国で広く行われている介護予防事業であるが、月に1回以上参加している高齢者の割合は全高齢者人口の約5%以下と、低い数字となっている。厚生労働省⁶⁾は、介護予防事業への参加率が低い理由として、介護予防の手法が心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであるからと報告している。したがって、今後は機能訓練以外の側面にも配慮して介護予防事業を実践すれば、参加者が増加すると推察される。

他方、三菱UFJリサーチ&コンサルティング⁷⁾が40歳以上の男女3,000人を対象に調査を行った「平成27年度少子高齢社会等調査検討事業報告書」によると、老後の不安の上位三つは、「健康上の問題」（73.6%）、「経済上の問題」（60.9%）、「生きがいの問題」（23.1%）の順であった。三番目の「生きがいの問題」を年代別に見ると、40代（18.4%）および50代（17.9%）と比較して60代（23.5%）、70代（31.4%）および80代（22.2%）の割合は高かった⁷⁾。つまり、高齢になるほど健康や経済面の不安に加えて、「生きがいの問題」が重要となる。

生きがいの定義について長谷川ら⁸⁾は、「生きがい」とは英語では人生の意味、人生の目的および自己実現と捉え、日本語の「生きがい」はさまざまな概念を包括していると述べている。この中でも特に人生の目的という概念が重要と考える。その理由として、人生の目的はスピリチュアリティと関連があり、スピリチュアリティは健康状態にも影響を及ぼすと考えられているからである。藤井⁹⁾は、日本人のスピリチュアリティとして、人生やいのちの意味・目的などがスピリチュアリティを構成する要素としており、人生の目的とスピリチュアリティには関連があると推察される。厚生労働省¹⁰⁾によると、World Health Organization（以下、WHO）はスピリチュアリティを、人間の尊厳の確保やQuality of Life（以下、QOL）を考える上で必要な本質的なものとしている。また、WHOは健康の定義において、身体的、心理的、社会的領域と並んで、スピリチュアリティが人間を全人として捉える際の重要なものとしている¹⁰⁾。この健康の定義の改正案は保留のままであるが、スピリチュアリティが健康を考える上で重要であることが分かる。これらのことを踏まえると、人生の目的を考えることは、スピリチュアリティを問い

直すことに繋がり、それが心身の健康状態にも良い影響を及ぼすと考えられる。

以上のように、健康寿命の延伸に向けて、高齢者が運動や健康づくりを行う際には、人生の目的を考え、その上で実施可能な運動や活動を行っていく必要があると考える。

しかし、高齢者の人生の目的に着目し、人生の目的と健康状態、生きがいおよび肯定的な感情との関連性に関する研究は筆者らの知る限り見受けられない。そこで本研究では、高齢者の人生の目的と生きがい、前向きな態度および健康関連QOLとの関係を明らかにすることを目的とした。

II. 研究方法

1. 調査対象および方法

大阪府A区に居住する65歳以上の高齢者で、老人会の運営を行っている18名（男性15名、女性3名）に対して質問紙調査を実施した。調査対象者の基本属性は、平均年齢は 80.6 ± 4.8 歳であった。本研究における質問紙調査の理解が乏しい者がいないことを確認するためにTest your memory日本語版を用いた。Test your memory日本語版の満点は50点で、本研究における対象者の平均は 48.9 ± 1.4 点（カットオフ値：41点以下で認知症の疑い）であったことから、認知症と判断される者はいなかった。老人会の会合の際に調査の説明を口頭で行い、質問紙に回答して提出してもらった時点で本調査への協力の同意を得たものとした。調査は1人あたり10分から15分を要した。質問紙に記載された個人情報は筆者で管理した。なお、調査は2019年8月23日に実施した。

2. 調査項目

① 認知症検査

認知症の検査には、認知症検査（Test Your Memory日本語版、以下、TYM）を用いた。TYMは、自己記入式の認知機能検査である。TYMには10の課題があり、その課題内容はオリエンテーション（10点）、文をコピーする能力（2点）、意味的知識（3点）、計算（4点）、言語の流暢さ（4点）、類似性（4点）、ネーミング（5点）、視覚空間能力（2つの質問で、合計7点）、コピーされた文の復唱（6点）となっている。最後にテストを実行する能力も得点化（5点）され、合計は50点となる。アルツハイマー型認知症の診断における感度は93%、特異度は86%と報告されている¹¹⁾。このTYMの日本語版を本研究では使用した。アルツハイマー型認知症の診断においては、42点以上をカットオフとした場合、感度は93%と報告されており¹¹⁾、本研究では42点以上を認知症と判断する際のカットオフ値とした。

② 運動習慣の有無

ここでの運動習慣の定義としては、国民健康・栄養調査報告により定義されている運動習慣の実施頻度と平均運動時間を参考にした³⁾。質問では、運動の実施頻度として週に2日以上、平均運動時間として30分以上とし当てはまれば「有」を、そうでなければ「無」を選択してもらった。

③ 人生における目的意識

日本人の死生観を7項目の質問により得点化を行うことが可能な平井ら¹²⁾の臨老式死生観尺度を使用した。この臨老式死生観尺度の「人生における目的意識」の質問の中から、「私は人生にはっきりとした使命と目的を見出している」の項目を用いて、人生への目的意識の高低を調査した。いずれも7件法（1. 当てはまらない—7. 当てはまる）で尋ね、「1. 全く当てはまらない—4. どちらともいえない」を人生への目的意識の低い群、「5. やや当てはまる—7. 当てはまる」を人生への目的意識の高い群として、二値に整理した。

④ 生きがい意識尺度 (ikigai-9)

生きがいについての質問はikigai-9を使用した。この尺度は、項目数が9項目と少なく簡便であり、回答は各5件法で求め、合計得点は45点となる。介護予防等の個別アウトカム指標としての使用において、項目数が少ないことは、対象者の負担および費用の軽減の点から重要である。特定地域の健康な地域中高年者における得点分布・信頼性・妥当性も報告されている¹³⁾。

⑤ 物事に対する前向き態度尺度

高齢者は加齢により身体的にも社会的にも喪失の不安を感じやすい。このような加齢の否定的な側面以外にも加齢を成長、満足感というような肯定的な側面に焦点を当てる研究として、サクセスフルエイジングがある。サクセスフルエイジングとは、避けられない加齢による喪失の影響を最小限にしなが、自分たちの生活を最大限に肯定的に活用する方法を見出していこうとする考え方である¹⁴⁾。

このサクセスフルエイジングの概念を取り入れたものとして、物事に対する前向き態度尺度がある。この尺度は10項目からなり、回答は各5件法で求め、合計は50点となる。自分にとって何が大切かをどのように決めているか、それをどのように達成されているかについて質問するものとなっている。尺度作成にあたっての研究では、地域で健康的に暮らしている高齢者を対象としており、一般の高齢者の前向きな態度を測定するために活用できるとされている¹⁵⁾。

⑥ 健康関連QOL (SF-8日本語版)

健康関連QOLとして広く用いられているものとして、The MOS 36-Item Short-Form Health Survey¹⁶⁾ (以下、SF-36) があるが、質問数が多いため高齢者には負担となる。今回はSF-36の8つの下位尺度 (身体機能、日常役割機能 (身体)、体の痛み、全体的健康観、活力、社会生活機能、日常役割機能 (精神)、心の健康) をもとに短縮版として開発されたSF-8 (Short Form-8)¹⁶⁾ を用いた。各質問に対する回答は、2017年に日本一般住民調査から得られた国民標準値 (平均50, 標準偏差10) に基づいたスコアリング (norm-based scoring : NBS) 法によって得点化されている。スコアリングの結果、50点より高い得点は全て2017年の日本国民一般の平均より高いことを意味し、50点より低い得点は、同じく低いことを意味する¹⁶⁾。また、SF-8の各項目得点を重み付けして加算し、身体的サマリースコアであるPCS (physical component summary)、および精神的サマリースコアであるMCS (mental component summary) が算出される。

なお、本研究において、SF-8日本語版の使用に際してはライセンス承諾を得ている。

3. 統計処理

統計処理は、IBM SPSS Statistics version 25を用いた。人生の目的の高い群と低い群で対応のないt検定を行い、有意水準は5%とした。

4. 倫理的配慮

本研究は、関西大学人間健康学部研究倫理委員会の承認を得て実施した (審査番号: 2019-06)。

III. 結果

人生の目的の高い群と低い群における4項目の結果を表1に示した。健康関連QOL (SF-8日本語版) における身体的サマリーと精神的サマリー、生きがい、前向きな態度の値は、人生の目的の高い群が低い群より高値を示し、

身体的サマリーのみ高い群が有意に高い値を示した ($p<0.05$)。

表1 人生への目的意識の高い群と低い群での4項目の比較

	高い群	低い群	t値	p値
身体的サマリー	50.3 ± 4.3	45.1 ± 4.2	2.6	p=0.018*
精神的サマリー	54.2 ± 2.6	49.7 ± 5.8	2.0	p=0.063
生きがい	36.6 ± 6.9	31.0 ± 4.8	2.0	p=0.058
前向きな態度	41.0 ± 7.9	37.8 ± 7.9	0.9	p=0.406

平均値 ± 標準偏差

* : $p<0.05$

IV. 考察

本研究は、高齢者の人生の目的と生きがい、前向きな態度および健康関連QOLとの関係を明らかにすることを目的として実施した。その結果、健康関連QOL (SF-8日本語版) における身体的サマリーと精神的サマリー、生きがい、前向きな態度の値は、人生の目的の高い群が低い群より高値を示し、身体的サマリーのみ高い群が有意に高い値を示した ($p<0.05$)。

中村ら¹⁷⁾ は、65歳以上の高齢者5,565人に主観的健康感に影響を及ぼす要因についてアンケート調査を行ったところ、運動習慣が主観的健康感の向上に効果があると報告している。加えて、この研究では、高齢者が社会的活動を行うことが主観的健康感を高めるのに有効であったとも報告している。本研究における対象者は、運動習慣もあり、社会的活動も行っていた。そこで、身体的サマリーに違いが見られた点について考えてみたい。

Alimujiang et al.¹⁸⁾ は、人生の目的は「目標を刺激する自己組織的な人生の志向である」と定義し、人生の目的を持つと健康的な行動を促進し、人生に意味を与えるとしている。つまり、人生の目的を持つことで健康的な行動が促進され、運動が動機づけられると考えられる。McKnight & Kashdan¹⁹⁾ は、人生の目的は自らが運動などの健康的な行動に取り組むきっかけとなり、特に身体的な健康に影響を及ぼすとしている。さらに、小林ら²⁰⁾ は、健康や長寿に影響するものとしてレジリエンスを挙げている。このレジリエンスの構成要素の一つに人生の目的があり、肯定的受容を高めることと関連している。

以上のことから、人生の目的は健康的な行動を促進し、肯定的受容を高めることから、人生の目的の高低が身体的サマリーに影響を及ぼしたと推察された。高齢者が人生の目的を高く持って運動することは、健康寿命の延伸の一助になると考えられる。

V. 本研究の課題

本研究では対象者が18名と少なかったことから、今後は対象者の人数を増やこと、また、運動習慣の有無との関連についても検討する必要がある。

VI. まとめ

人生の目的の高い群は低い群と比較して、健康関連QOL (SF-8日本語版) における身体的サマリーと精神的サマリー、生きがいおよび前向きな態度の値において高値を示し、身体的サマリーのみ有意に高い値を示した。今後、

高齢者が運動を実践する際には、人生の目的を高く持つことが重要であり、こうした取り組みは健康寿命の延伸の一助になることが示唆された。

文献 (References)

- 1) 厚生労働省. 第1節高齢化の状況 (1). 1 高齢化の現状と将来像:平成29年度 高齢化の状況及び高齢社会対策の実施状況. 平成30年版高齢社会白書 (全体版). 2018. https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/html/zenbun/s1_1_1.html, (参照 2019-04-21).
- 2) 厚生労働省. 第2節 高齢期の暮らしの動向 (2). 2 健康・福祉:平成29年度 高齢化の状況及び高齢社会対策の実施状況. 平成30年版高齢社会白書 (全体版), 2018. https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/html/zenbun/s1_2_2.html, (参照 2019-11-15).
- 3) 厚生労働省. 平成29年 国民健康・栄養調査報告. 厚生労働省, 2018, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf> (参照 2019-11-03)
- 4) 重松良祐, 中垣内真樹, 岩井 浩一 他. 運動実践の頻度別にみた高齢者の特徴と運動継続に向けた課題, 体育学研究, 52, 2007, 173-186.
- 5) 厚生労働省老健局老人保健課. 介護予防・日常生活支援総合事業 (地域支援事業) の実施状況 (平成29年度実施分) に関する調査結果 (概要). 平成29年度 介護予防・日常生活支援総合事業 (地域支援事業) の実施状況 (平成29年度実施分) に関する調査結果, 2018. <https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000485188.pdf>, (参照 2019-04-21).
- 6) 厚生労働省. これからの介護予防:介護予防. 厚生労働省, 2019. https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index.html, (参照 2019-04-21).
- 7) 三菱UFJリサーチ&コンサルティング. 平成27年度 少子高齢社会等調査検討事業 報告書. 2016. https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/001_2.pdf (参照 2019-11-11).
- 8) 長谷川明弘, 藤原佳典, 星旦一. 高齢者の「生きがい」とその関連要因についての文献的考察—生きがい・幸福感との関連を中心に—. 総合都市研究 (75), 2001, 147-170.
- 9) 藤井美和. 死生学とQOL, 関西学院大学出版会, 2015.
- 10) 厚生労働省. WHO憲章における「健康」の定義の改正案について. 報道発表資料, 1999. https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/1103/h0319-1_6.html, (参照 2019-04-21).
- 11) Brown J, Pengas G, Dawson K et al. Self administered cognitive screening test (TYM) for detection of Alzheimer's disease: cross sectional study. British Medical Journal, Vol.338, No.7708, 2009. 1426-1428.
- 12) 平井啓, 坂口幸弘, 安部幸志 他. 死生観に関する研究:死生観尺度の構成と信頼性 妥当性の検証. 死の臨床研究会, 死の臨床 23 (1), 2000. 71-76.
- 13) 今井忠則, 長田久雄, 西村 芳貢. 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌, 59 (7), 2012. 433-439.
- 14) 谷井康子. サクセスフル・エイジング概念分析. 日本看護科学会誌, 21 (2), 2001. 56-63.
- 15) 岩崎 (大上) 涼子, 新鞍真理子, 竹内登美子 他. 高齢者における「物事に対する前向き態度尺度」の開発. 富山大学看護学会誌, 17 (2), 2018. 1-12.

- 16) 福原俊一, 鈴鴨よしみ. SF-8 日本語版マニュアル. iHope International株式会社, 京都, 2004.
- 17) 中村好一, 金子勇, 河村優子 他. 在宅高齢者の主観的健康感と関連する因子. 日本公衆衛生雑誌, 49, 2002. 409-416.
- 18) Aliya Alimujiang, Ashley Wiensch, Jonathan Boss et al. Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years. JAMA Network Open, 2 (5), 2019. e194270.
- 19) Patrick E. McKnight & Todd B. Kashdan. Purpose in Life as a System That Creates and Sustains Health and Well-Being: An Integrative, Testable Theory. Review of General Psychology, 13 (3), 2009. 242-251.
- 20) 小林由美子, 杉澤秀博, 刈谷亮太 他. 地域在住高齢者における健康関連の逆境に対するレジリエンスの構成概念. 老年社会科学, 40 (1), 2018. 32-41.