

鹿児島県志布志町における高齢者の  
食生活と日常生活に関する聞き取り調査

Interviews on the Dietary Habits and the Everyday Life  
of the Aged in Shibushi, Kagoshima Prefecture

倉元綾子  
KURAMOTO Ayako

(Received October 2nd, 2000)

I made the interviews on the dietary habits and the everyday life of the aged in Shibushi, Kagoshima Prefecture, in February 2000. The results were as follows:

(1) They were very interested in their dietary habits, for example some of them managed their kitchen garden without agricultural chemicals and some cooked rice by firewood. They had the healthy and safe dietary habits.

(2) The mutual aid was very active in their community, and they helped their elder neighbors by bringing meals and food. Further they conducted their dietary habits self-sufficiently.

(3) The elders' lives have to be learned from all spheres totally and deeply. Their lives were the path of their lives, the wisdom, and the everyday life-style.

**Keywords ;** 高齢者 the aged, 聞き取り調査 interview, 食生活 dietary habits, 日常生活 everyday life, 鹿児島県 Kagoshima prefecture

はじめに

現在、わが国はいよいよ急速に高齢社会になってきており、2000年4月からは介護保険制度が開始された。2000年9月現在、65才以上の高齢者は全国で2,190万人、高齢化率17.3%で、6人に1人が高齢者となるにいたった<sup>1)</sup>。また、日本人の平均寿命もながく、1999年には男77.10才、女83.99才と世界一を維持している<sup>2)</sup>。2000年9月に厚生省が発表した長寿番付によれば、100歳以上のお

年寄り13,036人、長寿日本一は9月16日に113才となった鹿児島市の本郷かまとさん<sup>3)</sup>、100才以上のお年寄りの割合(人口10万人あたり)は沖縄県が最も多く、鹿児島県は5位である<sup>4)</sup>。鹿児島県は日本のなかでも従来から高齢化率が高く、1999年10月推計で全国第5位、九州では最も高齢化が進んでおり、22.0%、394万人(男18.3%、154万人、女25.3%、240万人)が高齢者である<sup>5)</sup>。また、平均余命は1995年で男73.13才、女83.36才である<sup>6)</sup>。

本調査が対象とした志布志町は高齢化率22.7%である(1997年3月現在)<sup>7)</sup>。これは鹿児島県のなかでは必ずしも高くはない。しかし、その水準は高齢化率の将来推計では2010年から2015年にあたる<sup>8)</sup>。

健康で楽しく生活しつつ、長寿を保つことは多くの人々の願いである。そのための重要な課題のひとつとして食生活および日常生活の問題がある。本稿では鹿児島県志布志町の高齢者の食生活と日常生活の調査を通じて、その実態を明らかにした。なお、先におこなった鹿児島県佐多町における調査<sup>9,10)</sup>および鹿児島県菱刈町における調査<sup>11,12,13)</sup>を参照した。

## 1. 高齢者の食生活に関するアンケート調査結果

志布志町の高齢者の食生活と日常生活に関するアンケート調査を1999年4-6月に実施した。合わせて鹿児島市の高齢者についても調査をおこなった。それらの結果の詳細は、すでに別のところで明らかにした<sup>14,15)</sup>。ここでは、志布志町調査の概要を示しておきたい。

(1) アンケート調査は1999年4-6月、鹿児島県志布志町の65歳以上の高齢者を対象に食生活・日常生活についておこなった。対象者数は350人、有効回収数288票、回収率82%であった。

(2) 調査対象者は独居43.8%、夫婦世帯32.3%で高齢者核家族の世帯が多かった(76.1%)。また、男性では有配偶で夫婦世帯が、女性では無配偶で独居が多かった。健康と回答した割合は66.7%であった。健康への心がけは、栄養・食事、運動、睡眠・休養、規則正しい生活の順であった。家事一般、庭・住居の手入れ、農業・林業を日常の仕事にしている。また、日常のつきあいはきわめて活発であった。

(3) 食事時刻は朝昼夕とも規則正しく、全体的に早く、時間帯は集中している。食事に要する時間は15分から30分未満が最も多く、夕食には多少時間をかけている。主食は「ごはん」がほとんどである。配偶者と一緒に食事をする人が33.0%、同居の家族とが15.9%、一人が48.6%であった。

(4) 買い物や食事を作る人は、男性では配偶者、女性では本人が多かった。買い物の頻度は週1, 2回または3, 4回が多く、スーパーマーケットで買い物する割合が最も高かった。

(5) 食生活や栄養に対する関心は非常に高く、特に野菜を多く食べる、海草を週3回以上食べる、うす味にする、規則正しい食事が上位にあげられた。惣菜やインスタント食品の利用では、使わないが最も多く、次いで月1,2回、週1,2回の順であった。食事や野菜などのやりとりは、週1,2回が最も多く、活発である。

倉元：鹿児島県志布志町における高齢者の食生活と日常生活に関する聞き取り調査

(6) 食生活に対する満足の度合いは高く、食事がおいしい、食べたいものを食べている、楽しい、食卓の雰囲気は明るい、食欲がある、好き嫌いはない、外食はしないの項目で、いずれも高い数値を示した。全体としての食生活の満足度は84.3%であった。

(7) 約半数が将来についての不安を持っており、その最も重要なものは健康であった。また、将来自立して日常生活を営むことができなくなった場合には子供の世話になる49.3%が最も多く、次いで、施設などに入る18.9%、誰かに助けてもらいながら自宅で生活する18.2%であった。

以上のように、志布志町では高齢者が全体として食生活・日常生活を積極的に営み、健康や食生活に対する関心や意識も高いことが示された。

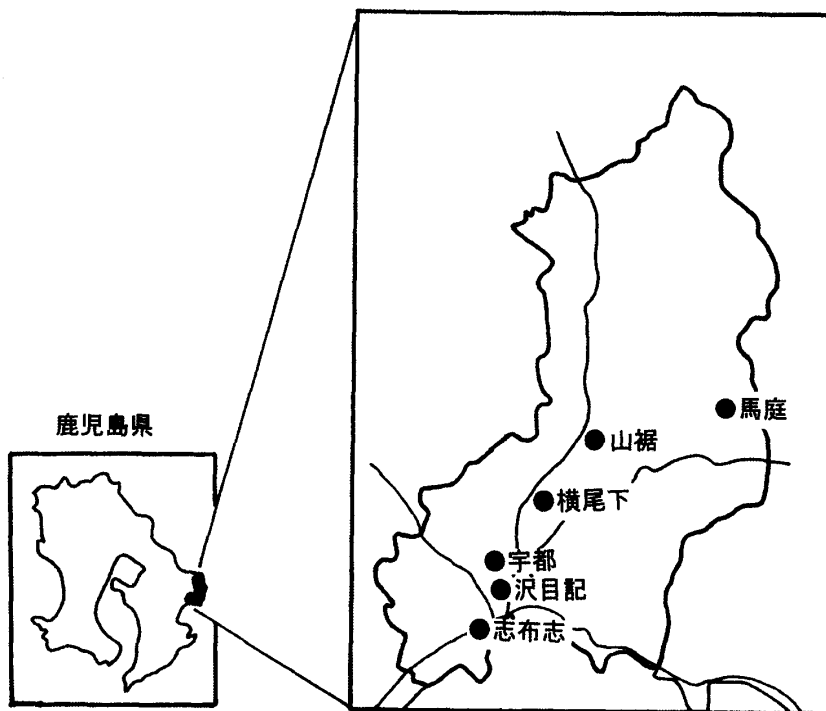
## 2. 高齢者の食生活についての聞き取り調査

さらに、2000年2月、高齢者の食生活と日常生活についての聞き取り調査を実施した。

聞き取りは、原則として各家庭を訪問して行なった。

聞き取りの結果を、属性、仕事、収入・支出、健康状態、日常生活、食生活（食事時刻、食事作り、買い物、気をつけていること、惣菜などの利用、食事などのやりとり、食生活への満足度）などの順に項目別に述べていきたい。

調査地点は図に示すとおりである。



志布志町全図および調査点

1) 志布志:Aさん(80才, 女性), Bさん(85才, 男性)(下線は聞き取り対象者)

(1) 属性

Aさん, Bさんは現在娘さん(50才)と夫婦の3人で暮らしている。また, 同じ敷地内に息子さんの家族が住んでおり, 毎日のように行ったり来たりしている。以前はAさん, Bさんが父親から受け継いで商店を営んでいたが, 現在は息子さんにゆずっている。Aさんは志布志町に住んで60年になる。Bさんは現在, 2年前に患った脳梗塞の予後を見るため, 近くの病院に検査入院している。そこで, Aさんはこのところ毎日昼と夕方に食事の介助のために通っている。夫妻の子どもは4人で, 他の2人は東京におり, 今や孫たちが次々と独立し, 結婚しはじめた。先日はひ孫も生まれた。

(2) 仕事, 収入・支出

日常には掃除や洗濯など家事一般をやっている。Aさん, Bさんの国民年金と娘さんのパートでの収入で暮している。支出では交際費が多い。食費は米代以外はほとんど必要でない。

(3) 健康状態

Aさんは肩痛がある以外は, まあまあ健康で, とても80才には見えないくらい肌の色艶がよく若々しい。Bさんもまあまあ健康だが, 上述のように検査入院中である。栄養・食事, 睡眠・休養, 規則正しい生活に気をつけている。睡眠には気をつけ, 夜9時から朝6時まで9時間とっている。

(4) 日常生活

Aさんは余暇はテレビなどで家で過ごすことが多い。けがが心配なので, あまり出かけることも少なくなっている。

子どもの家族との交流は緊密である。親戚づきあい, 友だちづきあい, 近所づきあいも多い。ニュースへの関心もある。しかし, ボランティア活動はしていない。

(5) 食生活

(a) 食事時刻, 食事内容

朝食は8時から15分くらい, ごはんは軽く一杯だけで, 一緒に同じものを食べている。ただし, 娘さんは仕事にでかけるのでひとりで早く食べている。

昼食はとらずに, お茶とお茶菓子ですますことが多い。

夕食は19時から30分くらいである。家族3人で食卓を囲む。Bさんは晩酌を少しする。主食はご飯である。

Aさんは間食を時々とるが, Bさんとはとらない。家にあるせんべいなどを適当に食べる。

(b) 食事作り, 買い物

食事作りは娘さんがする。買い物は運動がてら, 近くのスーパーマーケットにAさんが週1, 2回, 出かける。

(c) 食生活で気をつけていることは以下のとおりである。

- 肉より魚を食べる（肉は家業の関係であきるほど食べてきたから）。
- 野菜を多く食べるようにしている。
- いも類を1日1回は食べる。
- 乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク)を1日1回は食べる。
- 昆布、わかめ、海苔など、海藻を1日1回は食べる。
- 食事で多くの食品をとる（娘さんがいろいろなものを食べるように言うという）。
- 食事は規則正しくとる
- 味付けは薄味にしている。
- 手作りのものや旬のものを取り入れる。
- 食事量は腹八分にとどめている。

(d) 惣菜、インスタント食品

惣菜、インスタント食品は週1、2回、調理が簡単で手間が省けるので利用する。

(e) 食事などのやりとり

隣に息子の家族が住んでいるし、近所とも交流があるので、ほとんど毎日、食べ物や作ったものをやりとりしている。

(f) 食生活の満足度

食事はおいしく、楽しく、食べたいものを食べている。食卓の雰囲気は明るく、食欲もある。好き嫌いはない。外食はしない。食事が待ち遠しいとまでは思わないけれども、規則正しく食べている。しかし、全体として食生活には満足している。

(6) その他

食事サービスは知っているが、自分たちは受けていない。

将来については不安はない。隣に息子さん家族も住んでいるので、できるだけ自宅で生活したいと思っている。

2) 沢目記: Cさん (74才, 女性), Dさん (80才, 男性) (下線は聞き取り対象者)

(1) 属性

Cさん、Dさんは夫婦二人暮らしである。夫のDさんは今年の正月に肺炎をわずらい、現在入院加療中である。体調は回復し、3月初めに退院の予定である。Cさんは結婚以来、今のところに50年ほど住んでいる。子ども3人は独立して皆東京にいる。孫も8人おり、このところ成人式を迎える孫が毎年いる。

そこで、この15年ほどは12月から6月までを東京で過ごしてきたが、今年はDさんの入院で志布志に残り、16年ぶりのふるさと正月をした。近所には兄弟姉妹とその家族がいる。Dさんは8

人兄弟で戦死も含めてすでに3人が亡くなった。Dさんは以前は勤めており、Cさんは家事に従事してきた。

## (2) 仕事, 収入・支出

現在Cさんは家事一般をやっている。時間のある時には、編み物、洋裁を楽しみ、図書館で本を借りたりする。エメラルド・グリーンの暖かそうな手編みのセーターを拝見した。他にも、長い間生涯学習でコーラス、短歌をやるなど、多趣味である。日曜日には教会へも行く。今はそれらに加えて、夫のDさんの入院している病院へも行く。

収入は、国民年金と共済年金で、支出の最も多いのは交際費と、孫や子の小遣いである。支出では、交際費、子や孫へのこづかいが多い。

## (3) 健康状態

Cさんはコレステロールが少し高いときもあるし、血糖値が少し高めである。そこで、栄養・食事には気を使い、ミキ・プルーンをとっている。週3,4回は歩くように心がけていて、たいていのところへは歩いていくようにしている。歩くのは健康のためだけではなく、気分転換にもなる。ときには「みんなの体操」をやったりする。定期検診は必ず受診している。睡眠時間は夜11時から朝7時までで、十分寝るようにしている。

## (4) 日常生活

Cさんは家事一般を日常の仕事にしている。

子どもとの交流、友だちづきあい、近所づきあい、親戚づきあいはある。Dさんはボランティア活動をしている。ニュースへの関心もある。

## (5) 食生活

### (a) 食事時刻, 食事内容

朝食は8時から30分くらいで、主食にはパンを半切れとおかずである。

昼食は12時から15分くらいで済ませる。ごはん、みそ汁、焼き魚などである。

夕食は18時から45分くらいである。ごはんを、買ってきたものを食べることもある。

夫のDさんが糖尿病なので、つとめて野菜をとるようにしている。また、毎食後、りんごやみかんなど果物をとっている。

間食は時々、さつまいもや果物をとる。

### (b) 食事作り, 買い物

食事作りはCさんがやっている。買い物にはCさんが、週3, 4回スーパーマーケットに出かけ、両手に荷物をぶら下げて歩いて帰る。

### (c) 気をつけていること

ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる。

肉より魚を食べる。

倉元：鹿児島県志布志町における高齢者の食生活と日常生活に関する聞き取り調査

野菜を多く食べるようにしている。

いも類を1日1回は食べる。

乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク)を1日1回は食べる。牛乳にきなこをいれて飲んだりする。

昆布、わかめ、海苔など、海藻を一週間に3回以上は食べる。

食事で多くの食品をとる。みそ汁には必ず5品入れるようにしている。

手作りのものや旬のものを食べるようにしている。しかし、グリーンピースなどの冷凍食品を使うこともある。

食事は規則正しくとる。

(d) 惣菜、インスタント食品の利用

お惣菜やインスタント食品の利用は、週1、2回、鶏の手羽先などを購入している。それと、お酒を楽しむこともある。

(e) 食事などのやりとりは留守がちなので、あまりしていない。

(f) 食生活の満足度

食事はおいしい、楽しいと感じている。食べたいものを食べ、食欲もあり、食事は待ち遠しいと思う。酢のものが多少苦手だが、好き嫌いはない。外食は嫌いでしない。また、Dさんの血糖値がてき面に上昇するので、外食は避けている。全体として食生活に満足している。

(6) その他

将来への不安はなにより健康のことである。亡くなったお母さんは一年半ねたきりで、Cさん、Dさんが世話をしたが、大変だった。子どもは遠くに住んでいる。近所の方たちは親切だけれども、寝込んだりするのが一番不安だ。将来的には子どもさんの世話になりたいと考えている。

3) 宇都:Eさん(77才、女性)、Fさん(78才、男性)(下線は聞き取り対象者)

(1) 属性

Eさん、Fさんは夫婦二人暮らしで、子どもはいない。ほとんどずっと町内に住んできた。今の場所には20年ほど前に、家を建てて引っ越してきた。Fさんは以前は役場に勤務していた。Fさんは戦争ではさんざん苦勞した。戦前、大学を中退して航空隊に志願して生き残った。しかし、多くの土地は農地解放で手放したし、公職追放にもあった。Fさんは町の図書館の設立にも尽力された。

(2) 仕事、収入・支出

Eさんは、家庭菜園や家事をしている。無農薬で自分たちが毎日食べる程度の野菜を自給しようとしている。後述のようにEさんの足の具合が悪いため、畑を深く耕すのは体に負担をかけるので、シルバー人材センターの方に時々お願いする。また、庭の落ち葉のそうじも同様に週に

1回頼んでいる。落ち葉は、燃やして灰にし肥料にする。夫のFさんは洗濯物を干したり片づけたりの仕事を手伝っている。主な収入は、Eさんの国民年金、夫のFさんの共済年金である。

### (3) 健康状態

夫妻とも一見、元気そうだが、さまざまな病気とのたたかひの歴史を持っている。妻のEさんは5年前に大腿鎖骨を骨折し、歩くことも困難な日々が続いた。現在は家の内外を200メートル程度歩くのがやっとで、遠くへ歩いて出かけたり、厳しい労働はできない。長い時間座っていることもできないので、低めの椅子にこしかけている。しかし、聞き取りのときは座っておられた。また、これまでに自律神経失調などで5回も入院した。いずれも2週間程度の入院だったというが、鹿児島市谷山の病院まで何度が行き来した。高血圧も気にしている。夫のFさんも同様に、以前膠原病にかかったことがある。また、10年前に胃潰瘍と十二指腸潰瘍をわずらい、今も予防薬を3種類服用している。5年前には一過性脳虚血発作を起こした。現在は月1回の検診を受けている。さらに、2年前にも椎間板ヘルニアになって3ヶ月かかって通院治療した。いまでも重い労働はできない。

このような事情から二人は毎年の定期健康診断は欠かしたことがない。幸いなことにEさんはよい医者に恵まれているという。

また、睡眠時間はいずれも7時間半程度である。夫のFさんは1時から2時に寝て、8時ごろ起きる。妻のEさんは2時から9時半ごろまで寝ることにしている。夜更かしとはいえ、長年のあいだにこのようなリズムで暮らすようになったので、ゆっくりと朝を過ごすようにしている。夫のFさんが早く起きて湯を沸かし、お茶を入れる。妻のEさんは布団のなかで体操をして体をほぐしてから、ゆっくりと起きる。このような時間の使い方が友人たちに知られているので、夜になったの訪問を楽しみにする来客も少なくない。

### (4) 日常生活

妻のEさんは、山形屋と本が趣味といい、人と会っておしゃべりをするのがなによりも楽しいと言う。夫のFさんは多才で、志布志の郷土史に造けい深い。町内の多くの指定文化財が十分な管理保存をされていない現状を憂慮している。Fさんはまた、短歌、俳句、茶道もたしなむ。

### (5) 食生活

#### (a) 食事時刻、食事内容

朝食は9時半頃、昼は2時から3時頃、夕食は7時30分ごろに食べる。朝にはパン、牛乳、果物を食べる。夜は寝る前にお腹がすくので、少しだけ牛乳を飲んで寝る。

#### (b) 食事作り、買い物

食事作りは妻のEさんがもっぱら担当している。買い物は生協の共同購入を主にしている。きゅうり一本、バナナ2,3本の買い物には個人商店を利用する。生協の店舗を利用することもある。ワインは生協の無添加のワインを愛用し、料理に使っている。ポリフェノールを含むというのでチョコ



コレートも食べる。

(c) 気をつけていること

Eさんは食べ物に関心が高く、テレビなどを見て、よく勉強している。体によいと言うものには大いに興味を持っている。また、夫のFさんはご飯が大好きで、ご飯に梅干しささえあればいいというタイプなので、Eさんは特に食事に気を配っている。

野菜を多く食べるようにしている。家庭菜園と近所からのおすそ分けで自足に近い。

魚をよく食べる。あまり買うことはないが、もってきてくれる人も多い。

食事は規則正しくとる。

乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク)を1日1回は食べる。

食事で多くの食品をとる。

果物をよく食べる。

(e) 食事などのやりとりを頻繁に行なっている。

(f) 食生活の満足度

Eさんの工夫と努力もあり、食生活にはいずれも満足している様子うかがわれた。

4) 横尾下:Gさん(78才, 女性) (下線は聞き取り対象者)

(1) 属性

Gさんは息子さん夫妻と3人で暮らしている。息子さんの子、Gさんの孫は現在熊本にいる。Gさんは夫を32年前に亡くした。当時、上の二人の息子さんは家を離れて自立していたが、娘さんと息子さんはまだ学校に通っていた。娘さんは東京の看護学校に行き、卒業後志布志に戻った。今、同居している息子さんともう一人の息子さんは志布志に在住している。息子さんの一人は妻を亡くして富山に移り住んでいる。というのも、それぞれ独立した息子さんの娘さんたち、Gさんの孫5人が富山に暮らしているからである。

Gさんは現在のところで結婚以来52年暮らしている。

近所には子どもさんの家族、兄弟姉妹とその家族が住んでいる。

(2) 仕事、収入・支出

Gさんの現在の仕事は家事一般と自家用の畑作、花作りである。主な収入は厚生年金と国民年金である。お金を使うことはあまりないが、たまにちょっとしたものや自分のものをデイ・サービスのついでに買い物するのが楽しみである。

(3) 健康状態

健康状態はまあまあであるが、15年間糖尿病を患っている。現在のところ、平衡状態で進行してはいないけれども、気をつけている。また、以前転んだのが引き金になって、神経痛になっていて、今も通院中である。

栄養, 食事, 睡眠, 休養, 規則正しい生活に気をつけている。

睡眠時間は8時間程度で, 11時ごろ就寝し7時半に起きる。

#### (4) 日常生活

日常は家事, 畑作のほか, 時間があるときには本を読む。今は, 娘さんの家の手伝いに時々来たり(聞き取りは娘さんの家でおこなった), あちこちに呼ばれて必要な用事を手伝ったりと, 精力的に働いている。週一回のデイ・サービスを楽しみにしている。デイ・サービスは10時から15時までで, お風呂と昼食, グランド・ゴルフである。子ども, 親戚, 近所とのつきあいはよくやっている。今度も兄弟で温泉とちびっ子玉三郎の公演を見に行くのを楽しみにしている。外に出かけるのは好きだ。しかし, 最近になって友人たちが次々と亡くなって, 友だちとのつきあいが少なくなってきたのが, 寂しい。ボランティア活動はしていない。いまのところ, 娘さんの家族を手助けしたり, 外出したりなど, じっとしている暇はないほど忙しい。ボランティア活動にはこちらがお願いしたいくらいである。ニュースに対する関心は大いにある。

#### (5) 食生活

##### (a) 食事時刻, 食事内容

朝食は8時に, ゆっくりと40分ほどかけて一人で食べる。パンまたはごはん, 牛乳は欠かさない。

昼食は12時から13時の間に食べる。20分くらいかかる。昼も一人で食べることが多い。ごはんが主食であるが, 時には薩摩芋を食べることもある。

夕食は19時から, 40分くらいかけて家族で食べる。糖尿病があるので, ごはんは食べず, もっぱらおかずを食べるようにしている。

間食は時々甘いものをとる。

##### (b) 食事作り, 買い物

食事作りはお嫁さんや娘さんがやる。

買い物も同様で, ほぼ毎日, スーパー・マーケットや生協で買い物をしている。

##### (c) 気をつけていること

腹八分にする。しかし, いつも腹一杯食べてしまうのが悩みだ。

ほとんど毎日, 肉, 魚または卵を食べる。卵は自分の家で飼っている鶏のものである。

肉より魚を食べる。

野菜を多く食べるようにしている。

いも類を1日1回は食べる。

乳, 乳製品(チーズ, ヨーグルト, スキムミルクなど)を1日1回は食べる。

昆布, わかめ, 海苔など, 海藻を一週間に3回以上は食べる。みそ汁や酢の物にしている。

味付けは薄味にしている。

手作りや旬のものをとり入れる。つけものをつけたりしている。

糖尿病にも悪いので油ものは控えている。

(d)惣菜、インスタント食品、冷凍食品はほとんど利用しない。

(e)食事などのやりとり

食事などのやりとりは月に1, 2回程度している。

(f)食生活の満足度

食事は一番の楽しみで、おいしく、楽しい。食べたいものを食べている。大いに食欲があり、食事が待ち遠しい。好き嫌いはなく、外食もしない。全体として現在の食生活に満足している。

(6)その他

今後の気がかりは自分が寝たきりになることである。しかし、その時は子どもさんの世話になりたいと考えている。

5) 馬庭:Hさん(62才, 女性), Iさん(69才, 男性)(下線は聞き取り対象者)

(1) 属性

Hさんは、Iさんと夫婦と障害をもった娘さんとの3人で暮している。

HさんもIさんも決して安楽とはいえない人生を歩んでこられた。Hさんは山深いところで、昭和13年(1938年)という戦争の真っ只中に、8人兄弟の末娘として生まれた。ろくに学校にも通えなかった。家では洗濯や、水汲みなど、人手がなくてはできない頃だったので大変だった。若い頃には住み込みで10人くらいが働いている大店で、厳しい女中奉公に耐えた。なかには3日もいかなかった人もあるという。そこで、何年も人に言えない辛さを味わった。食事も粗末で人間の食べ物とは言えないものを食べた。病気にならなかったのが不思議なほどである。野菜やたけのこを町まで売りに行き、帰りにはランプのための石油を背負ってかえった。

Iさんは昭和6年(1931年)に9人兄弟の5番め、3男として生まれた。小学校に入って、「巡査になる」と言うIさんに、担任の先生は無情にも「おまえは吃音だから巡査にはなれん」と言われたという。Iさんはショックを受けた。それを聞いたお母さんは思わず顔を背け、大粒の涙をぽろぽろぽろとこぼした。そのとき、「ああ、お母さんに言ってはいけないことを言ってしまった、申し訳ない」と思って、「2度とお母さんを泣かすようなことは言うまい」と心に誓ったという。そのお母さんはIさんが小学校6年生のときに亡くなった。昭和20年(1945年)3月に志布志尋常高等小学校を卒業し、戦局が厳しくなっていたので、海に近い所に住んでいたが、山の方に疎開した。その後は家で農業を手伝っていた。昭和30年(1955年)、鹿児島市に出て大工見習いをした。昭和32年(1957年)に、一時志布志に帰り、Hさんを妻にした。ふたりで名古屋に行った。Hさんの姉の一人を妻にするつもりであったが、Hさんになったという。その後、大工としての腕を磨き、あちこちで仕事をした。志布志に戻ったのは、定年になってまもない昭和58年(1983

年) のことである。以来、今の場所に住んで12年になる。Iさんは統率力や人望もあったので、その後も妻のHさんと娘さんを家に残し、昭和62年(1987年)から平成8年(1996年)までS建設で働いた。その熱心で丁寧な仕事ぶり、人への心遣いには常に会社や同僚が一目置いていたという。長野県の全部の橋を架け替えることになったオリンピックのときに仕事をし、瀬戸大橋の建設にも関わった。Iさんはいつも「負けてたまるか」と思い、「人のいやがる仕事を率先してしてきた」という。今も、近所の高齢者たちを手助けして、一緒にゲートボールやグランドゴルフに行くために、5人乗りの乗用車では座席が足りないからと、8人乗りのワゴン車を購入されて、皆から感謝されている。単身であちこちの建設現場にいたときには、娘さんの具合が悪くなったらいつでも志布志に帰れるように準備をして生活しており、何度か帰った。

なお、娘さんの他に、息子さんが一人いて名古屋で暮らしている。

#### (2) 仕事、収入・支出、

仕事は家事一般、庭や住居の手入れ、娘さんの世話である。薪をとったり、山菜や山芋をとったりと山の仕事も多い。

収入は厚生年金、国民年金などである。支出はそれほど多くはないが、多いのは交際費である。

#### (3) 健康状態

上述のような苦労を重ねてきているものの、今は健康状態はまあまあである。

しかし、Hさんは歯が悪い。また、Iさんは血圧が少し高く、目は白内障になっているので一ヶ月に一度医師会病院で診察してもらう。(これは娘さんの検査のために毎月通っているの、一回で全てをすますことができるように、他の病院でやっていた検査を全部医師会病院でやるようになったためである。今は車があるから何とかなるが、今後はどうなるだろうか。) Iさんは、以前働き過ぎで、首の神経をやられてしびれが生じたことがあり、その時は1年間療養したこともある。

栄養、食事、睡眠、休養、規則正しい生活、運動などいずれも健康には注意して生活している。タバコはなかなかやめられないが、昔飲んでいた酒は今もうやらない。

#### (4) 日常生活

Hさんと娘さんは、好きな洋画のテレビ番組にあわせて夜が遅い。12時に就寝、朝は9時に起床する。夫のIさんは8時には就寝、4時には起きて、先にお茶を沸かしたり、大工仕事をしたりして、二人の起きてくるのを待っている。

子ども、友だち、近所、親戚とのつきあいは盛んである。また、ボランティア活動を積極的に行っており、近所の人たちを週に一回温泉に連れて行く。ゲートボールが週に2回から4回、グランドゴルフが週に2回あって、このときもIさんが皆を車に乗せていく。ニュースへの関心も高い。

(5) 食生活

食生活については何も特別なことはしていないという。しかし、かまどでご飯を炊き、お茶は七輪で沸かし、こたつは堀ゴタツというまことに特別な生活をあたりまえのようにしている。煙が家を守ってくれるし、年中温度の変化が少ないという。また、山に囲まれているので多くの山の幸を季節ごとに求めて、食卓に登らせているという。

もう一度、自然とともに暮らすことの大切さを学ぶ必要があると思わされた。

(a) 食事時刻、食事内容

起床が遅いので、朝食は9時から1時間ほどかけて3人で食べる。時にはパンも食べるが、ご飯が多い。

昼食は1時ごろ、同じように1時間ほどかけて食べる。ごはんの他、うどんなども食べる。Iさんは具の沢山入ったうどんが好きだ。

夕食は5時から1時間ほどかけて食べる。主食はご飯である。

間食はあまりとらないが、団子やさつまいもで、甘いものは食べない。(ストーブの上で焼いたおいしいさつまいもをいただいた。ごちそうさまでした。)時には団子をつくって近所に配ったりする。

(b) 食事作り、買い物

食事作りは妻であるHさんがしている。

買い物は家族みんなです。週1、2回、スーパーマーケット、生協、走るスーパーなどで買物をする。しかし、家に買い置きがあるときには一ヶ月も買い物にいかないときもある。

(c) 気をつけていること

腹八分にする。Iさんは時々お腹いっぱい食べてしまうという。

食事は規則正しくとる。

ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる。鶏を飼っているので卵は新鮮なものを毎日食べる。

肉より魚を食べる。

野菜を多く食べるようにしている。レタスなどの生野菜を使ったサラダをよく食べる。

いも類を1日1回は食べる。

乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルクなど)を1日1回は食べる。犬や猫もいるので、週に6本配達してもらっている。

昆布、わかめ、海苔など、海藻を一週間に3回以上は食べる。

食事で多くの食品をとる。

味付けは薄味にしている。血压に気をつけているので、濃い味や油ものはとらない。

手作りや旬のものを取り入れる。上述したように山のものが好きで、春になったら、わらび、ぜんまい、つわ、たらの芽、うどの芽、山芋など次々と山菜を採りに出かける。煮しめ、サラダ、

あえ物などにして楽しむ。また、猪の肉や、鶏肉、魚などを季節に応じてもらうこともある。季節を感じながら食生活を送っている。

(d) 惣菜、インスタント食品は使わない。使うときは一度ゆでこぼしてから使う。

(e) 食事などのやりとりはほとんど毎日していて、活発である。

(f) 食生活の満足度

食事はおいしく、楽しいし、食べたいものを食べている。食欲はあり、好き嫌いはないし、外食もしない。食事は規則正しくとるので、食事が待ち遠しいというほどのことはない。全体として食生活には満足している。

(6) その他

将来への不安は娘さんの今後のことだけである。ずっと自宅で暮らしたいと思っている。

食事サービスは知っている。利用はしていない。

## 6) 山裾: Jさん(82才, 女性), Kさん(82才, 男性)(下線は聞き取り対象者)

(1) 属性

Jさん, Kさんは夫婦二人暮らしである。Jさんは養女, 昭和15年(1940年)にKさんが婿養子にきた。近くに息子さん夫妻が住んでいる。子どもは4人だったが, 一人は石川県で事故でなくなった。今は, 近所に住む息子さん, 鹿児島市に住む娘さん, 千葉県に暮らす息子さんがいる。結婚以来ずっと60年間今のところで生活している。以前も今も農業をやっているが, 言時畝は規模を縮小して, できる範囲で耕作している。米と野菜は自給し, 牛を一頭飼っている。

(2) 仕事, 収入・支出,

Jさん, Kさんの仕事は家事と農業, 庭や住居の手入れである。主な収入源は国民年金である。以前と異なり, 芋も栽培しないので, 農業収入は見込めない。支出は病院通いのためのタクシー代がもっとも多い。バスは一日に一往復しかないので, 高いのを承知でタクシーを使わざるをえない。一回の往復に4000円程度, 月に4回以上は利用せざるをえないので経済的に厳しい。

(3) 健康状態

共に82才と高齢だが腰が曲がってきた以外は, 元気そうである。しかし, 不安も抱えている。Jさんは平成3年(1991年)大腸を切除し, 人工肛門をつけている。最近, 肛門の辺りの具合が悪く, 検査をした。結果は何も悪いところはないということだったが, その後, 足の付け根の神経が圧迫されているようで, 今も仰向けに寝ることができないほど痛い。動けなくなるといけないので様子を見ている。(後で, 同行した小園さんにマッサージをしてもらった。)また, 逆睫毛を抜きに月に4回通っている。Kさんは結婚まえに骨折した左足が今ごろになってから痛み出して痛い。先日, 単車で転んだので, いまはもっぱら歩くことにしているが, 上述のように大いに不便を感じている。

健康のために栄養や食事には特に気をつけている。

(4) 日常生活

日常の余暇には家でゆっくりとテレビ、ラジオ、新聞などで過ごしている。また、8日に一回のデイ・サービスに二人で参加するのを楽しみにしている。

子どもさん、友だち、近所、親戚とのつきあいはある。週一回、墓参りに行ったときに友だちと親しく話をすることもある。ニュースへの関心は高い方だ。

(5) 食生活

(a) 食事時刻、食事内容

朝食は7時半に15分ほどかけて食べる。小さいパン、ごはんを主食にしている。

昼食は12時に15分ほどかけて食べる。

夕食は18時から30分ほどで、主食はごはんである。お湯を7から8分めにした焼酎を晩酌にしている。

また、妻のJさんは牛乳やヤクルトを息子さんに勧められて飲んでいる。

間食は時々とる。

(b) 食事作り、買い物

食事作りはJさんがしている。買い物は近くに住む息子さんが仕事帰りに週1、2回ほどスーパーマーケットでできてくれる。

(c) 気をつけていること

腹八分にする。ご飯は一杯だけにしている。おかわりはしない。

食事は規則正しくとる。

ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる。

肉より魚を食べる。

野菜を多く食べるようにしている。

いも類を1日1回は食べる。

乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルクなど)を1日1回は食べる。

昆布、わかめ、海苔など、海藻を一週間に3回以上は食べる。妻のJさんは腸によくないので食べない。

味付けは薄味にしている。

手作りに心がけている。

夫のKさんは毎朝、水をコップに3杯と、スキムミルクを少し飲んでいる。妻のJさんは水を飲むのだけつきあっている。

(d) 惣菜、インスタント食品は経済的なので、月1、2回使う。

(e) 食事などのやりとりは週1、2回行なっている。

(f) 食生活の満足度

食事はおいしく、楽しいし、食べたいものを食べている。食欲はあり、食事が待ち遠しい。好き嫌いはないし、外食もしない。全体として食生活には満足している。

(6) その他

将来への不安はない。ずっと自宅で暮らしたいと思っている。近くにいる息子さんを頼りにしている。食事サービスは知っているが、今のところ利用する予定はない。

### 3. さいごに

2000年2月、志布志町の高齢者6人に食生活・日常生活のようすを聞き取り、調査した。その結果は、先のアンケート調査の結果を裏付けるものであった。今回の聞き取り調査のなかで注目すべき点は以下のとおりである。

(1) 健康で安全な食生活を自然体で営んでいる。

いずれの対象者も「特別なことはしていない」と答える。しかし、具体的に食生活の様子を尋ねてみると、食生活に高い関心があることが多かった。たとえば、E・Fさん夫妻、Gさん、J・Kさん夫妻は無農薬で家庭菜園をしているし、H・Iさん夫妻は今もかまどでご飯を炊くという。これは、特別でなく、習慣となった健康で安全な食生活が存在していることを示している。食生活についての高齢者の経験を相互に交流し、若い世代に引き継いでいくことが重要だと思われる。

(2) 食生活をはじめとして、地域内の相互扶助が活発である。

アンケート調査の結果でも、食事等のやりとりは月1,2回行う割合が多かった。今回の聞き取り調査では、調査対象者よりもさらに高齢な隣人に対して、頻繁に食事の援助をしている例が2例ほど見られた。このことは、地域内の相互扶助が活発に行われていることを示している。

(3) 食生活が自給自足的かつ相互扶助的に営まれている。

米、野菜、卵などを自給したり、家庭菜園で作っている家庭もある。また、上述したように相互に野菜や魚などの収穫物をやりとりしている場合も少なくない。したがって、いわゆる都市とは異なり、自給的に食生活を営んでいる割合が高いと考えられた。

(4) 高齢者のもつ歴史と知恵、そして生活を総合的に理解することが必要である。

今回の聞き取りでは、それぞれの対象者が背負ってきた長い人生の歴史をうかがうことができた。さまざまの体験を実に熱心に語っていただいた。現在の生活は、それらを背景に営まれている。現在からだけではなく、高齢者の歴史と知恵からもみて、生活を総合的に理解することが必要であると実感した。

最後に、残された課題について検討しておきたい。

一つには、男性高齢者の家事能力の問題がある。前回の菱刈町の調査でも明確に示されていた



男性の家事への参加の不足が今回の調査でも顕著に見うけられた<sup>16)</sup>。今後、高齢者のみならず、男性全般を対象とする男の料理教室、地域相互扶助など積極的な男性の家事参加への対策が望まれる。また、高齢者への食事サービスの普及も欠かせない。男性高齢者の家事従事の状況をみると、アンケート調査では夫婦世帯の79%で、聞き取り調査では夫婦世帯のすべてで、妻が食事作りを担っている。男性高齢者にとって家事能力を身につけるのは容易ではないだろう。しかし、阪神大震災後の仮設住宅内でみられた高齢者の孤独死の要因のひとつは男性高齢者の家事能力の不足である<sup>17)</sup>。現時点での何らかの方策が望まれる。

次に交通手段の確保の問題がある。

前回の菱刈町の調査でも指摘した問題として、現代の生活には車の利用が欠かせない。市街地から離れた地域に住む人々や女性の高齢者にとっては特に重要な問題である。上述したJ・Kさんのように、自家用車のない高齢者にとっては重く厳しい経済的負担がのしかかってくる場合がある。また、H・Iさんの近所の方たちは、その車に同乗させてもらうことで外出が可能になっている。全体としての高齢者の実情を調査するとともに、交通費の公的補助や巡回マイクロバスの運行など、迅速な対応が必要である。

最後に、介護保険制度の問題がある。2000年4月からの介護保険制度がスタートし、すでに多くの問題が明らかになってきている。さまざまな具体的介護サービスが点数化され、金銭に換算されている。しかし、人間の精神的な営みを始め、人々を生活の中から全体的に捉える視点を失ってはならないだろう。高齢者、介護される側が主体となるような意識の発展、および関係する人々の柔軟で多様な制度運用や高齢者との関わりが求められよう。

## 謝辞

今回の聞き取り調査にあたり、志布志町役場の関係諸機関にご協力いただきました。特に、小園さんと君安さんには調査場所の設定、連絡、調査へのご同行など、たいへんお世話になりました。最後に、対象者のみなさまにはお忙しい中、調査にご協力いただき、手厚いおもてなしを受けました。記して深く感謝いたします。本研究は本学地域研究所に旅費助成をうけておこなわれた。

## 参考文献

- 1) 総務庁統計局：00/9/14付:統計局インフォメーション(NO.165)統計からみた我が国の高齢者―「敬老の日」にちなんで―、<http://www.stat.go.jp/data/guide/5-3.htm>(2000)
- 2) 厚生省大臣官房統計情報部：日本人の平均余命 平成11年簡易生命表、[http://www.mhw.go.jp/search/docj/toukei/h11-ablif\\_8/index.html](http://www.mhw.go.jp/search/docj/toukei/h11-ablif_8/index.html) (2000)
- 3) 南日本新聞：長寿日本一の本郷さん、赤崎市長訪れ祝福/鹿児島市、2000年9月9日(2000)

- 4) 南日本新聞：100歳以上の女性10000人の大台に，2000年9月9日(2000)
- 5) 総務庁統計局：平成11年10月1日現在推計人口，  
<http://www.stat.go.jp/data/jinsui/1999np/index.htm> (2000)
- 6) 厚生省大臣官房統計情報部：平成7年都道府県別生命表の概況，  
[http://www.mhw.go.jp/toukei/life\(1998\)](http://www.mhw.go.jp/toukei/life(1998))
- 7) 志布志町：町勢資料， p.14(1998)
- 8) 総務庁：高齢社会白書平成11年版， p.41， 大蔵省印刷局， 東京(2000)， [原資料：厚生省国立社会保障・人口問題研究所：日本の将来推計人口， 1997年1月推計]
- 9) 倉元綾子・小住フミ子：鹿児島県佐多町における高齢者の日常生活および食生活に関するアンケート調査， 鹿児島県立短期大学紀要自然科学篇， No.46， 19-35(1995)
- 10) 拙稿：高齢者の日常生活と食生活－聞き取り調査－， 研究年報， No.25， 68-86(1996)
- 11) 倉元綾子・土井順子：鹿児島県菱刈町における高齢者の日常生活に関するアンケート調査，鹿児島短大紀要(自然科学篇)， No.48， 31-41(1997)
- 12) 倉元綾子・土井順子：鹿児島県菱刈町における高齢者の食生活に関するアンケート調査，日本食生活学会誌， 9(3)， 63-69(1998)
- 13) 倉元綾子・土井順子：鹿児島県菱刈町における高齢者の食生活と日常生活に関する聞き取り調査， 研究年報， No.28， 85-98(1998)
- 14) 拙稿：鹿児島県志布志町における高齢者の食生活と日常生活に関するアンケート調査， 鹿児島県立短期大学紀要自然科学篇， No.50， 1-15(1999)
- 15) 拙稿：鹿児島県鹿児島市における高齢者の食生活と日常生活に関するアンケート調査， 鹿児島県立短期大学紀要自然科学篇， No.50， 17-29(1999)
- 16) 倉元綾子・土井順子：鹿児島県菱刈町における高齢者の食生活に関するアンケート調査，日本食生活学会誌， 9(3)， 63-69(1998)
- 17) 井上えり子， 橋本幸子， 東靖男， 山本容子， 佐々木和子：阪神・淡路大震災とジェンダーバイアス－女性問題は震災でどのようにあらわれた， 1997/1/18・19震災NGO国際会議報告， 4(1997)