

## 第五章 高齢者の日常生活と食生活 —聞き取り調査—

現在、わが国では人口の急速な高齢化が進んでいる。1995年推計では65才以上の高齢者は1,821万人で、高齢化率14.5%<sup>(1)</sup>である。鹿児島県は従来から高齢化率が高く、1995年推計では、全国第3位で、19.5%<sup>(2)</sup>である。

佐多町は昭和20年代後半以降世帯数および人口が漸減し、過疎化が進んでいる。1995年8月1日現在、人口は4,474人、65才以上の高齢者1,563人、高齢化率35.0%<sup>(3)</sup>である。2000年には高齢化率43.9%<sup>(4)</sup>と予測される。また、現在高齢者のいる世帯は半数を越えている<sup>(5)</sup>。

『国民生活白書平成6年版』がその副題を「実りある長寿社会に向けて」としたように、来るべき高齢社会をどのようなものにするのかは大きな社会的関心事である。高齢者が多くを占めるこれからの社会においては、特に高齢者が精神的、生活機能的、経済的、社会的になどあらゆる面で自立して生活していくことが求められる。白書は自立に関する観点として次の3つを設定している。「①住み慣れた地域において、日常生活を送れること。②安定した暮らしが送れるだけの経済的条件が整っていること。③家庭・地域などの生活の場において、つながりを持っていること」<sup>(6)</sup>である。

高齢化が進んでいる佐多町において高齢者の生活がどのように営まれているかは、今後の日本社会のゆくえを探るうえでひとつの指針となる。

筆者らは「①住み慣れた地域において、日常生活を送れること」に密接な関連を持つ健康と食生活、および日常生活についてのアンケート調査および聞き取り調査を行った。

### 第1節 高齢者の日常生活と食生活に関するアンケート調査結果概要

高齢者の日常生活と食生活に関するアンケート調査は1994年12月に実施した。その結果については、すでに別のところで明らかにしたので<sup>(7)</sup>、ここではその概要を示すにとどめる。

(1) 1994年12月、鹿児島県佐多町の65歳以上の在宅高齢者を対象に食生活についてのアンケート調査をおこなった。有効回収数117、回収率78%であった。

(2) 対象者は男性53%、女性45%、有配偶70%、無配偶25%であった。一人暮らし23%、一世代世帯46%で高齢者核家族の世帯が非常に多かった。平均居住期間は約52年であった。主な収入源は年金で、支出の多い項目は食費と交際費であった。日常生活は活動的で、農業、漁業に従事するものが多かった。子供や地域社会との交流は活発であった。睡眠、休養、食事、規則正しい生活など健康に気をつけていた。特に運動するものの割合は高かった。

(3) 食事は朝昼夕ともきちんと規則正しく食べていた。食事摂取時刻は、朝食7時24分、昼食12時12分、夕食18時24分で、全体的に早かった。一緒に食事をとる人は、配偶者、同居の家族、一人の順であった。食事を作るのは、配偶者または本人であった。欠食、好き嫌い、外食はほとんどなかった。食事や野菜、魚などのやりとりは、都市部である鹿児島市に比べ、有意に多く、活発であった。主食は「ご飯」がほとんどである。惣菜やインスタント食品の利用は「月1～2回」、「使わない」、「週1～2回」の順であった。これは全国的傾向と変わらない。食生活や栄養に対する関心は高く、野菜、海藻、魚の摂取に心がけている。食生活の満足度は高かった。なお、食事サービスについては経済的な問題は残るものの潜在的需要は大きいことがうかがわれた。

(4) 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、およそ3人に1人が「子どもの世話になる」ことを希望している。

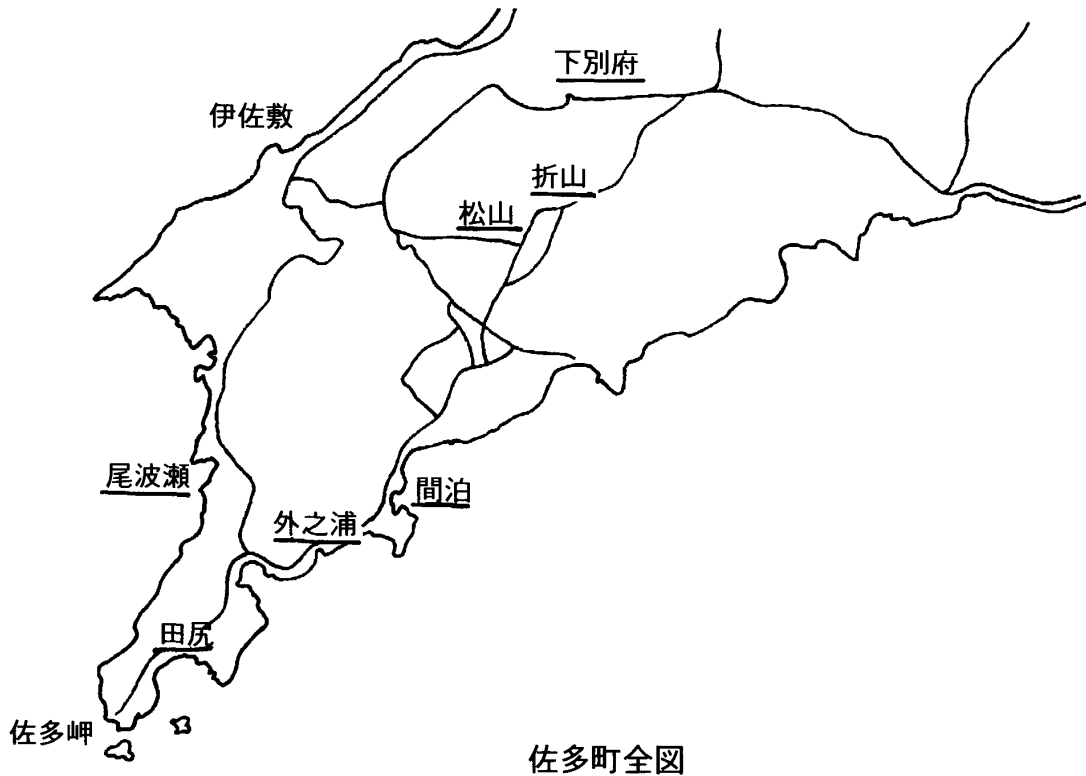
以上のように佐多町の高齢者は、日常生活を積極的に営み、健康や食生活に対する意識も高く、注意深く食生活を営んでおり、全体として食生活に満足していることがわかった。

しかし、惣菜やインスタント食品の利用頻度が都市と変わらないこと、運動をする高齢者が多いこと、将来にあまり不安を感じていない割合が多いことなどの興味深い特徴にいたる背景や根拠は十分には明らかにならなかった。また、食生活の自給自足の程度を明瞭に示すことはできなかった。

## 第2節 高齢者の食生活に関する聞き取り調査

上記のアンケート調査から、さらに綿密な調査を行う必要があることが分かった。そこで、より具体的に食生活の実情を知るために、1995年8月、聞き取り調査を実施した。

この調査では、先のアンケート調査で大半を占めた、二人暮らしの高齢者世帯および一人暮らし世帯という、いわゆる高齢者核家族世帯を対象とした。また、地域としては海岸に面した漁業を主たる産業とする地域と、山間地域の農業を主たる産業とする地域とを対象とした。こうして、海岸部の4地区7世帯と農村部の3地区6世帯を訪問して調査した(調査地点は地図に示した)。聞き取り調査の結果を(1)属性、(2)経済、仕事、(3)健康状態、(4)生活時間、(5)食生活、(a)食事時刻、(b)食事内容、(c)食事を作る人など、(d)食事時の雰囲気など、(e)気をつけていること、(f)惣菜、インスタント食品の利用、(g)冷凍庫所有、(h)食事などのやり取り、(i)買い物、(j)食事サービス、(6)その他に分類して、以下に記した。



## I. 漁村地域

### 1. 尾波瀬地区

Aさん (69, 男性), Bさん (67, 女性) 1995年8月8日聞き取り。

#### (1) 属性

Aさん, Bさん夫妻は, 夫婦二人暮らしである。子供4人はみな成人して, 家を離れ, 大阪方面に住んでいる。Aさんは高度経済成長期には, あちこちへ約20年ほど出稼ぎに出ていた。毎日の生活は規則正しい。朝晩のお墓参りは欠かさない。墓地は地区の入り口にあり, どの家庭も毎日お墓参りにいく。したがって, お墓参りが相互の様子を知る社交の場であり, 時間である。敬老会などで, サタデイランドや根占に演芸などを見に行くこともある。

#### (2) 経済, 仕事

生活のための収入源は主として年金である。以前は, 半農半漁だった。しかし, 近年では猿害で農業はほとんどできない。特に, イモ, タマネギは作れない。支出の主たるものは, 食費と交際費である。食費は一日平均1,000円程度でまかなっている。必要のあるときに買い物をし, ある程度の金額の中でやりくりをしている。

#### (3) 健康状態

Aさんは, 近眼である。妻のBさんも糖尿病, 心臓病, 高血圧, 甲状腺, 膝痛をわずらっている。二人は, とともに2週間に一度病院に通っている。

#### (4) 食生活

- (b) 食事内容は朝食には、パン（ぶどうパンなど）、お茶、コーヒー、目玉焼き、レタス、きゅうりを、昼食と夕食にはご飯、味噌汁（キャベツ、わかめ）を中心にした食事をしている。おかずは魚類である。鹿児島湾内でとれるアジ、イカなどである。刺し身、煮付け（キャベツ、豆腐、わかめ）などにして食べている。
- (c) 料理は妻のBさんがしている。「料理はあるものでやる、料理は女がするもの、体が動くうちは自分で料理をしたい」と言う。
- (e) 食生活で気をつけていることなどは以下のものであった。
- 魚はずっと、ほぼ毎日食べている。あきが来ない。肉は月1，2回、豚肉を食べる。めったに食べない。
- 牛乳を飲むようにしている。
- (f) 惣菜やインスタント食品は、空揚げ、つけあげ、昆布巻き、煮豆、味噌煮などの惣菜、さばの味噌煮、さばの水煮、シーチキンなどの缶詰を買って使っている。
- (g) 冷凍庫を持っている。他の海岸部の各戸でも同様である。Aさんの場合、親戚が漁に出るので、時々魚をもらう。一度に食べきれないので、魚が余ったら冷凍にしている。
- (i) 買い物は、近所の店で日付を確かめて現金でしている。買い物は、義務的にほぼ毎日しており、まとめ買いはしない。時には、毎日のように地区の広場にやってくる「走るスーパー」で買い物をする。
- (5) その他
- 味噌は昔は作っていた。今は作らなくなった。

## 2. 田尻地区

Cさん（76，男性），Dさん（72，女性） 1995年8月8日聞き取り。

### (1) 属性

Cさん夫妻も、夫婦二人暮らしである。子供4人はみな成人し、県内に3人、大阪に1人、暮らしている。Cさんも、10年くらい出稼ぎに出ていた。

### (2) 経済，仕事

収入は主として年金である。時々てんま船で漁にも出る。トサカノリもとっている。不漁の日も多い。しかし、魚が取れると、値のつく魚は市場に出し、残りの雑魚は近所に配る。一方、農業の方は猿害で作物が荒らされてままならない。とはいえ、野菜作りや花作りを家の周囲でやっている。

### (3) 健康状態

二人とも健康状態は最近思わしくない。1994年から1995年にかけての冬には、二人とも風邪をこじらせ、肺炎になって入院までした。Cさんは、高血圧で、脳梗塞になったこともある。Dさんは胃潰瘍にかかり、そのうえ潜血反応があつて、腎炎、膀胱炎も疑

われている。Cさんは病気のため酒類はひかえめにしている。

(4) 生活時間

毎日の生活は規則正しく、早寝早起きである。起床は4時30分、漁に出ないときでも6時である。朝食は漁に出るときには8時30分、出ないときは7時である。午前中も、午後家近くの近くで野菜作り、花作りなどの農作業に従事している。夕方は16時ごろから夕食のしたくをしてから、墓参りをする。夕食は19時である。就寝は21時である。睡眠時間は短いときで7時間30分、長いときは9時間である。

(5) 食生活

(a) 食事時刻は、朝食が7時または8時30分、昼食12時、夕食19時である。夕食には30～45分かける。

(b) 二人とも病気をかかえているので、食事には注意している。朝食には、食パンのトーストを主食にし、蜂蜜、牛乳、卵、ハム、トマト、キュウリ、昼食は、ご飯あるいは麺類（そうめん、カップ麺）を主食に、おかずを3品、夕食には、ご飯とおかずを4品くらいで、刺し身や煮付けなど魚を中心としたおかずである。わかめ、とうふなどをいれた味噌汁は、塩分の取りすぎが心配されるので、1日1回にしている。1汁3菜の日本型食生活の基本的パターンである。

(c) 食事はもっぱら妻のDさんが作る。以前よりも時間の余裕ができてきたので、夕食作りは16時ごろから始める。健康のために良い食事づくりをすることが、妻のDさんのほけ防止法だと笑う。

(d) 食事はおいしい、食事は楽しいと言う。

(e) 食生活には気をつけている。内容を箇条書きにする。

腹八分めを心掛けている。

野菜を多く食べるようにしている。

乳、乳製品を1日1回は食べる。

イモ類は2、3日に1回食べる。猿にイモ類がやられるので、以前より食べる機会が減った。

昆布、わかめ、海苔など海藻を1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。病気があるので塩は使わない。

豆腐をほぼ毎日食べる。

胃潰瘍があるので、硬いものは避けている。

病気があるので油類は使わない。

(f) 惣菜、インスタント食品は使わない。

(i) 買い物するときに日付を十分には見ていないというのは気掛かりである。

Eさん(77, 女性), Fさん(72, 女性) 1995年8月8日聞き取り。

(1) 属性

EさんとFさんは姉妹である。兄弟姉妹7人は、県内外に住んでいる。子どもはいない。二人とも笑顔がすてきなおばあちゃんである。

(2) 経済, 仕事

二人は年金で暮らしている。しかし、毎日、家の近くの畑地で野菜作りや花作りの農作業に従事している。もっとも猿や猪の害はただならず、カライモ、サトイモ、カボチャを取られて大変だと言う。また、時には貝を取りに行くこともある。

(3) 健康状態

二人とも歯は入れ歯である。Fさんには、高血圧と腰痛があり、2週間に1回大泊の診療所まで検査に行く。運動は日曜日の昼からゲートボールをしていた。1993年の台風でゲートボール場が壊れて、休んでいるようだ。

(4) 生活時間

起床は6時、朝食後、午前中と午後3時以降は畑仕事、花の手入れ、貝取りなどをやる。昼食後には休息をとる。二人も朝夕の墓参りは欠かしたことがない。夜は22時には寝るようにしている。睡眠時間は8時間になる。

(5) 食生活

- (a) 食事時刻は、朝食7時、昼食12時、夕食7時である。夕食には15~30分をかける。
- (b) 食事内容については以下のとおりである。主食はコメとサツマイモである。コメは1人1日1.5合である。朝食には、いりこでだしをとった味噌汁（わかめ、野菜、豆腐）、スキムミルク、麦茶、漬け物（自家製）をとる。昼食には、焼き魚、卵、麦茶、ジュース、酢の物を取り、ご飯に代えて麺類をとることもある。夕食には、魚を煮付け、刺し身、焼き魚などにして食べるほか、酢の物、漬け物、果物、ジュースや麦茶をとる。麺類も時々食べる。また、おやつに、落花生、菓子パン、甘くないビスケットをとる。
- (c) 食事は、ふたりで作る。あるもので献立を考える。
- (d) 食卓の雰囲気については、食事はおいしい、食事は楽しい、食べたいものを食べている、食事は待ち遠しい、食卓の雰囲気は明るい、食欲はあると言う。
- (e) 食生活に対する関心は高く、いろいろ気をつけている。回答を箇条書きにして記す。
- ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる。カシワを食べる。
  - とうふを多く食べる。
  - 肉より魚を食べる。
  - 野菜を多く食べるようにしている。
  - 乳、乳製品を一日一回は食べる。
  - 昆布、わかめ、海苔など海藻を週3回以上食べる。

味付けは薄味にしている。

ほとんどは手作りする。たとえば、つけあげ、かまぼこ、トコブシの味噌漬など。

砂糖は使わない。

(f) 惣菜、インスタント食品については、大量に必要なときなどにつけあげなどを買う。

(g) 大型冷凍庫を持っている。魚などを冷凍にする。

(h) 魚（モハメ、コメウオなど）や貝などをもらう。納豆を役場からもらっている。

(i) 買い物は「走るスーパー」や近所の店です。その際、日付を見るようにしている。とうふは「走るスーパー」で週2回程度買う。魚のうち、アジ、キビナゴは買う。また、特別の祭事の際の魚は大泊の漁協に頼む。

(6) その他

栄養剤をのむこともあるようだ。トコブシの味噌漬をごちそうになった。

### 3. 外之浦地区

Gさん(70, 男性), Hさん(71, 女性) 1995年8月8日聞き取り

(1) 属性

Gさん夫妻も夫婦二人暮らしである。子供は5人で、いずれも成人している。皆、県外に住んでいる。Gさんも、高度経済成長期の昭和44年に集団で出稼ぎに行った。

(2) 経済, 仕事

収入は主として年金から得ている。しかし、漁も続けて行っている。11月から3月まではイセエビ漁を、網掛け漁で潮の加減をみながらやっている。また、トサカノリは毎月決められた時期に朝7時から12時ごろまで漁をすることになっている。トサカノリ漁は、取りすぎないように資源確保をしながら、2, 3週おきに行われている。1回平均60kgくらい、900円/kgになる。以前は農業もしていた。しかし、猿や猪の害でイモは作れなくなった。今は、冬場にツワブキつくりをしている。支出は食費、交際費が多い。それでも、交際費については地区でも簡素化に努めてきた。

(3) 健康状態

Gさんは、6, 7年前、胆嚢をわずらった。いまでも、年2回は肝臓と黄疸の検診に行く。妻のHさんは、高血圧で、眼底出血の恐れがあり、気をつけている。Gさんは、毎日焼酎を300ml飲んでいる。特別に運動する時間の余裕はない。

(4) 生活時間

漁に出るときには4時30分に起床する。就寝は21時である。漁に出るときの睡眠は7時間30分である。

(5) 食生活

(a) 昼食の時刻は12時である。漁に出る場合などは15時ごろになることもある。夕食は

20時30分である。冬は多少早くなって、17時30分ごろである。

(b) 主食は朝食ではパン，昼食・夕食ではご飯である。夕食には，味噌汁，刺し身，野菜のおかずである。

(e) 食生活には気をつけている。箇条書きにすると以下のようになる。

野菜を多く食べるようにしている。

乳，乳製品を一日一回は食べる。

昆布，わかめ，海苔など海藻を週3回以上食べる。

味付けは薄味にしている。

イモ類は週1回にしている。以前とちがって，買わなければ食べられないから。

おかずは日によって違う。

(f) 惣菜やインスタント食品は，つけあげ，インスタントラーメン（冬），きしめん（名古屋の妹さんから送られてくる）を利用する。調理が簡単で手間が省けるからである。

(g) 小屋に大型の冷凍庫を持っている。とれた魚などを冷凍にしている。

(h) 食事のやり取り，産物のやり取りは，節句などの行事の折にする程度である。

(i) 買い物は週5日やってくる3社の「走るスーパー」です。日付をよく見て買う。

(6) その他

手づくりのトコロテンをごちそうになった。

I さん（77，男性），J さん（不明，女性） 1995年8月8日聞き取り

(1) 属性

I さんは妻の J さんと二人暮らしである。地区のいろいろな役職を引き受けてきた。区長，小組合長，監査などをやってきた。I さんもまた，長く出稼ぎに出てきた。子供4人は独立し，鹿児島市で生活している。

(2) 経済，仕事

現在は年金で暮らしている。船乗りを永年やってきた。しかしながら，4，5年前から不漁が続いている。資源保護のための規制がなく，漁が難しかったそうだ。支出では，食費が多く，特にコメを二人で1日2.5合食べるので，結構費用がかかる。交際費もなかなか簡素化できず，少なくない。

(4) 生活時間

起床は5時，就寝は21時である。睡眠は8時間である。毎朝のお墓参りは欠かさない。

(5) 食生活

(a) 食事時刻は，朝食6時30分，昼食12時，夕食18時である。

(b) 主食は朝食，昼食，夕食ともご飯である。夕食には，刺し身，焼き魚，炊いた野菜などである。



- (c) 食事は妻のJさんが作る。食事は妻と二人で食べる。食事にかかる時間は決まっていない。
- (e) 食生活には気をつけている。回答を箇条書きにする。
- 肉より魚を食べる。
  - 野菜を多く食べるようにしている。
  - 海藻を一週間3回以上食べる。
  - 食事は規則正しくとる。
  - 手作りのものや旬のものを取り入れる。作るのは、味噌、しょうゆのほか、自宅に機械を持っているので、かまぼこ、つけあげも作る。
  - パン、肉は食べない。
- (f) 惣菜、インスタント食品は使わない。

#### 4. 間泊地区

Kさん (66, 男性) 1995年8月8日聞き取り

##### (1) 属性

Kさんは一人暮らしである。若いころは船乗りをやっていて、長く家を離れることもあった。妻を7年前になくし、子供2人も県外に住んでいる。したがって、ふだん寂しいと思う。健康を妻が支えてくれていたことがよく分かる。しかし、兄弟とその家族が近くに住んでおり、悩みごとや相談ごとは義理の兄にしている。将来に対しては不安を抱いており、特に健康をそこなうことが心配である。一人で暮らすことができなくなったら、施設に入りたいと考えている。生活しにくいと感じている。

##### (2) 経済, 仕事

漁業による収入と国民年金、船員保険で生活している。支出は、船の修理などにもっとも多くかかる。トサカノリでなんとか食べていける程度である。とれたトサカノリは漁協に納める。アクアラングで30m位潜水してトサカノリ漁をする人もいる。近年、魚がとれなくなっているのが、養殖が進められている。漁師には働きすぎで、50, 60才で亡くなる例も少なくない。漁協は、3ヶ月以上漁をしなかったり、離れたりすると正組合員の資格がなくなるので厳しい側面もある。一方で、74, 75才まで働いている人もいる。

##### (3) 健康状態

脊柱の髄膜炎による腰痛の持病がある。煙草はすわない。酒類も少なく、1日にビール100mlを飲む程度である。歩くことや船の仕事は運動である。規則正しい生活をしている。

##### (4) 生活時間

起床は6時で、漁によって不規則となる。朝は、お墓参り、漁、花の水やり、洗濯、

掃除などをする。夕食をゆっくり食べて、21時には就寝する。睡眠時間は9時間となる。

(5) 食生活

- (a) 朝食はだいたい7時、昼食12時、夕食18時である。食事はゆっくりと時間をかけて食べている。
- (b) 食事内容は、朝食はご飯が主である。しかし、週1、2回はパンにジャムをつけて食べている。昼食、夕食はご飯を主食にしている。味噌汁は1日1回にしている。
- (c) 食事は自分でつくって、一人で食事している。
- (d) 食卓の雰囲気は、食事はおいしい、食べたいものを食べている、食欲はあると言う。
- (e) 食生活には気をつけている。回答を箇条書きにすると次のとおりである。
- 食事は規則正しく食べる。
  - 腹八分めにしている。
  - 乳製品を一日1回は食べる。
  - イモ類はあれば食べる。今はサトイモを食べている。
  - 野菜はツワブキなどを料理している。
  - 料理しやすいので肉を使うことが多い。使うのは、ブタ肉、トリ肉である。
  - 油の取りすぎに気をつけている。
  - 牛乳はのまない。ヨーグルトを食べるようにしている。
  - 好ききらいはない。
  - 3食しっかり食べる。
- (f) 惣菜、インスタント食品は、即席ラーメンやお惣菜、空揚げを週1、2回購入している。調理が簡単で手間が省けるし、おいしいからである。購入先は「走るスーパー」である。
- (h) 食事、生産物のやり取りは月1、2回程度やっている。
- (j) 食事サービスがあれば受けたい。

Lさん (77, 女性) 1995年8月8日聞き取り

(1) 属性

Lさんも一人暮らしである。子供は4人で、みな独立している。娘さんが近くにいるので、調子が悪いときには食事作りなどを助けてもらうそうだ。特別養護老人ホーム「真寿園」のデイサービスを毎週金曜日、送迎してもらって受けている。費用は700円である。そうめん流しやお風呂などを楽しんでいる。「真寿園」には入院者50人がいる。病気などで入園の順番待ちをしている人は数多い。ブタに似たムジナによって、家の中を荒らされ、砂糖や菓子も食べられるので、イヌを飼っている。猪や猿の害もサトイモ、ヤマイモに受けている。子供との交流があり、悩みごとや相談ごとは友人、近所の人に行っている。したがって、ふだん寂しいとは感じない。生活はしやすい。

(2) 経済, 仕事

収入は国民年金の月3.5万である。支出は食費に1万円くらいである。近所の漁師さんから、魚を分けてもらっていた。現在は不漁でとれない。

(3) 健康状態

歯と足, 心臓が悪く, 病院に通っている。

(4) 生活時間

起床は7時30分である。ゆっくりと朝食と昼食を兼用した食事を摂っている。

(5) 食生活

(b) 食事は魚を中心にしたおかずに, 朝食, 昼食, 夕食ともご飯を1/2杯程度食べている。

(e) 食生活で気をつけていることは, 肉より魚を食べる, 野菜を食べる, 野菜なども冷凍にするということである。

(f) 惣菜, インスタント食品は使わない。

(g) 大型冷凍庫を所有している。

(h) 食事, 生産物のやりとりは月1~2回程度である。

(i) 買い物は週5回やってくる「走るスーパー」で, 日付に注意しながら, する。

(i) 食事サービスについては考えたことがない。

## II. 農村地域

### 1. 松山地区

Mさん (67, 男性), Nさん (不明, 女性) 1995年8月9日聞き取り

(1) 属性

Mさんは現在地区の区長である。夫婦二人暮らしである。子供は1人で, 県外にいる。

(2) 仕事

収入は年金と農業である。コメは自給している。猿や猪の害に悩まされている。

(3) 健康状態

Mさんは, 神経痛の持病があつて, 神経科に通っている。煙草を1日40本吸う。

(4) 生活時間

起床は5時, 午前, 午後とも農業に従事している。就寝は21時である。睡眠時間は8時間になる。

(5) 食生活

(a) 食事時刻は, 朝食8時, 昼食12時, 夕食18時30分である。間食を10時, 15時にとる。しかし, 農作業が忙しくて食事をとれないこともある。

(b) 主食は, 朝食ではご飯で, 時々パンを食べる。昼食, 夕食ではご飯である。間食には, お茶に, 菓子パンや和菓子を摂る。

- (e) 食生活には気をつけている。回答は次のようであった。
- 肉は鶏，ブタを主に食べている。ウシはたまにしか食べない。
  - 野菜を食べる。
  - 乳，乳製品を1日1回摂るようにしている。
  - 食事で多くの食品をとる。
  - 食事は規則正しくとる。
  - 手作りのもの，旬のものを取り入れる。ラッキョウ，タカナ，ダイコンなどの漬物を作っている。海岸部の地区とは違い，かまぼこ，つけあげは作らない。
- (f) 惣菜，インスタント食品については，インスタントラーメンを月1，2回とる。理由は，調理が簡単で手間が省けるからである。ハム，ソーセージは買わない。
- (i) 買い物は週2回，Aコープでまとめ買いをする。魚は伊佐敷で買っている。野菜は買わざるをえない。
- (6) その他
- 昔は2，3週間はお金がなくても食べることができた。栄養剤を時々飲む。ラッキョウ漬けをごちそうになった。

〇さん(84, 女性) 1995年8月9日聞き取り

- (1) 属性
- 〇さんは一人暮らしである。子供5人は，県外に2人，県内に3人住んでいる。現区長のMさんとは親戚で，〇さんの夫も長く区長をしたと言う。
- (2) 経済，仕事
- 収入は国民年金が月2，3万円である。支出には，食費，交際費，税金などがあり，不足がちである。部落のつきあいのための出費は大きい。コメは何とか自給している。
- (3) 健康状態
- 足腰痛と高血圧がある。病院に通っている。
- (4) 生活時間
- 〇さんの起床は6時30分である。日中は家の回りで農作業をしたり，庭の手入れなどをしている。就寝は22時で，睡眠時間は8時間30分である。
- (5) 食生活
- (a) 食事時間は，朝食8時，昼食12時，夕食19時30分，間食を10時と15時にとっている。
- (b) 主食は，朝食ではご飯で，時々パンを食べる。昼食，夕食ではご飯である。間食には，お茶に，菓子パンや和菓子を摂る。
- (e) 食生活には気をつけている。回答を箇条書きにして示しておく。
- 肉は鶏，ブタを主に食べている。ウシはたまにしか食べない。
  - 野菜を食べる。

- 乳，乳製品を1日1回とるようにしている。
  - 食事で多くの食品をとる。
  - 食事は規則正しくとる。
  - 手作りのもの，旬のものを取り入れる。ラッキョウ，タカナ，ダイコンなどの漬物を作っている。海岸部の地区とは違い，かまぼこ，つけあげは作らない。
- (f) 惣菜，インスタント食品は使わない。ハム，ソーセージは買わない。
- (i) 買い物は「走るスーパー」で2週間に1回くらい，病院に行ったついでに2週間に1回Aコープです。そのほかに近所の平川商店でも買い物をする場合がある。魚は伊佐敷で買う。野菜は買わざるをえない。
- (6) その他
- 栄養剤を時々飲む。

## 2. 折山地区

Pさん(70, 女性) 1995年8月9日聞き取り

### (1) 属性

Pさんは一人暮らしになってから，18年になる。子供6人は，町内に1人，県内に3人，県外に2人である。

### (2) 経済，仕事

収入源は国民年金と農業である。牛を飼っており，今の牛は8年になる。子牛を売ると15,6万円にはなる。牛の世話と農作業が主な仕事である。

### (3) 健康状態

Pさんは，小柄で，体重も40kgほどである。また，神経痛もある。しかし，病院通いはしていないし，2時間くらい歩いて郡（こおり）に行くほどの健脚である。

### (4) 生活時間

起床は6時である。日中は，牛の手入れや草刈り，飼料作り，畑仕事，竹山の管理などをしている。時々テレビをみたり，店に買い物に行ったりする。就寝の時刻は特に決まっていない。

### (5) 食生活

- (a) 食事時間は，朝食8時，昼食14時，夕食は決まっていない。
- (b) 食事内容は，ご飯と味噌汁（わかめなどの具）に簡単なおかずである。
- (e) 食生活の状況は全般的につつましく，次のような回答であった。

- 乳，乳製品を1日1回は食べるようにしている。
- 高血圧があったので，味付けは薄味を心掛けている。
- 味噌，しょうゆなどの手作りはしていない。
- 2ヶ月に1回，年金が入ったときに刺し身を食べる。

Qさん(67, 男性), Rさん(62, 女性) 1995年8月9日聞き取り

(1) 属性

QさんとRさんは夫婦二人暮らしである。夫のQさんは地区の会計をやっている。子供3人は、県内に1人、県外に2人である。また、Qさんの兄弟はみな関西に住んでいる。Qさんは戦後数年間兵庫県で働いていた。結婚後しばらくしてから佐多町内に住んでいる。今のところには、32年住んでいる。日常生活は、各方面において活発で、家族や友人の相談、子供との交流、友人とのつきあい、親戚つきあい、グループ活動; 奉仕活動、社会に役立つような仕事をよくしている。テレビニュース、新聞もよく見ている。旅行には過去1年間に3回ほど出かけた。悩みごとや相談ごとは主に妻のRさんを相手にしている。以上のようなことから、ふだん寂しいとは感じていないし、生活はしやすい。しかし、将来については不安を抱いている。特に、健康と食事作りは、日常生活の基本であるから支障が起こるのが気掛かりである。不安の第1は健康、第2は配偶者に先立たれること、第3は面倒をみてくれる人がいないことである。一人で暮らせなくなったら、娘の家族に世話になりたいと考えている。

(2) 経済, 仕事

収入は労災保険年金が主である。農業では自家用の作物を作っている。支出は、交際費が最も多い。家計は、どちらかといえばゆとりがあり、勤めや仕事をしたいとは思わない。上述のように、過去には勤めに出ていた。1985年ごろから、猿の害がひどく、イネにおしっこをされたり、ミカンを食べられたりする。網などの対策はあまり功を奏していない。猪の害も少なくない。それでも、サトイモ、ジャガイモの食べる分をなんとか作っている。しかし、サツマイモは買っている。

(3) 健康状態

Qさんは、過去に労災で股関節を骨折しており、杖を使っている。妻のRさんは、膝関節痛で水がたまるため、月1回通院している。QさんもRさんも煙草は吸わない。Qさんは、34才までは飲んでいた。喘息になったので、それ以後止めている。Qさんは、焼酎を毎日1.3合ほど飲む。二人とも、毎日14時~15時にゲートボールを楽しんでいる。1994年7月には共に審判員免許を取得した。ゲートボールは、運動と友人との交流になっている。このほか、Qさんは起床時に簡単な体操、風呂でも足をマッサージしている。

(4) 生活時間

起床は、妻のRさんが5時30分、Qさんは6時30分である。日中は、農作業をしたり、ゲートボールを楽しんだりしている。就寝は22時ごろである。睡眠時間はQさんが8時間30分、Rさんが7時間30分である。

(5) 食生活

- (a) 食事時刻は、朝食7時、昼食12時、夕食20時である。夕食には2時間くらいかける。
- (b) 朝食では、ご飯1杯、薄い味噌汁をとり、パンを時々食べる。Qさんは牛乳1合ま

たはヨーグルトをとる。昼食には、ご飯1杯、薄い味噌汁をとり、時々はコーヒー、パンを食べる。夕食は、晩酌をしながら、おかずを食べ、ご飯は食べない。夕食後には300cc位お茶を飲む。妻のRさんが、高血圧のため、薄味にしている。

- (c) 食事は妻のRさんが作る。
- (d) 食事はおいしい、食べたいものを食べている、食卓の雰囲気は明るい、食欲はあると言う。
- (e) 食生活には大変気をつけている。回答を箇条書きにする。
  - 腹八分め。
  - 酢を二人で月1.5本とっている。
  - 肉より魚を食べる。
  - 野菜を多く食べるようにしている。
  - 乳、乳製品を1日1回は食べる。
  - 油類を使った料理を週5、6回作る。
  - イモ類を1日1回食べる。
  - 海藻を週3回以上食べる。
  - 食事は規則正しくとる。
  - 味付けは薄味にしている。
  - 好き嫌いはなく、外食はしない。
- (f) 惣菜、インスタント食品は、調理が簡単で手間が省けるから、カップラーメン、焼きそばを週1、2回利用する。
- (g) 大型冷凍庫を所有しており、魚、野菜などを自分で冷凍にしている。
- (h) 食事のやり取りはしない。生産物のやり取りは月1、2回している。
- (i) 買い物は週1回Aコープに買い出ししている。野菜は買っている。日付に注意している。

### 3. 下別府地区

Sさん(74, 女性), Tさん(104, 女性) 1995年8月10日聞き取り

#### (1) 属性

SさんはTさんと親子二人暮らしである。農地整備により、1974(昭和49)年に谷から台地にあがった。Sさんは戦争で夫をなくした。Tさんは佐多町の最高齢者である。子供3人は、2人が県外に、1人が県内に住んでいる。

#### (2) 経済, 仕事

収入は国民年金などである。畑, 田んぼ, 牛など農業に従事している。

#### (3) 健康状態

Sさんは健康で、病気はしたことがないと言う。農作業で1日3時間くらい歩いてい

るので、特に運動はしていない。Tさんは、歯はなく、歯の土手で食べている。

(4) 生活時間

起床はSさんが5時30分、Tさんは6時30分である。朝食前に、牛の世話をする。日中は、畑、田んぼ（食べるだけのコメ）、牛の草刈りなどに忙しい。夕食をゆっくり食べて、就寝は21時になる。睡眠時間はSさんが8時間30分、Tさんが9時間30分になる。

(5) 食生活

(a) 食事時刻は、朝食7時30分、昼食12時30分、夕食19時30分である。夕食には30～45分をかける。

(b) 主食は朝食、昼食、夕食ともご飯である。おかずには、焼き魚、煮魚などの魚、味噌汁（いりこだし、野菜、ハクサイ、豆腐）、ひじき、わかめ、卵（週2.3回）などを食べている。おやつは、菓子パンなど何でも食べる。

(e) 食生活には大変気をつけている。回答を簡条書きにした。

ほとんど毎日、魚、卵、豆腐を食べる。

肉より魚を食べる。

野菜を多く食べるようにしている。

乳、乳製品を1日1回は食べる。

油を使った料理を1日1回は食べる。

イモ類を1日1回は食べる。

海藻を週3回以上食べる。

食事で多くの食品をとる。

食事は規則正しくとる。

味付けは薄味にし、塩は使わない。味噌は辛くないものを使う。

漬け物は手作りする。

(f) 惣菜、インスタント食品は使わない。

(h) 食事、生産物のやり取りはしない。この地区では、みな自家用ですますことができるので、やり取りの必要がない。

(i) 買い物は他の用事についでにする。「走るスーパー」で週2回、豆腐や牛乳を買う。

(j) 食事サービスはしてほしい。

(6) その他

味噌は買っている。Tさんは、ジュースや栄養剤を飲むこともある。

Uさん（67，男性） 1995年8月10日聞き取り

(1) 属性

Uさんは一人暮らしである。20年ほど前までは出稼ぎに行った。子供は8人で、娘さんが鹿屋にいる。



(2) 健康状態

健康状態は悪くはない。しかし、血圧が多少不安定である。20年前に腸が背中に癒着して手術した。煙草は1日10から15本吸う。焼酎を1日2合くらい飲む。

(3) 経済、仕事

年金と農業、林業で生活している。

(4) 生活時間

起床は5時前である。朝食前に、牛やニワトリの世話をする。餌やり、水やり、草刈りなどである。日中は、森林組合の仕事に出たり、田んぼの作業、草刈り、畑仕事をしている。就寝は21時である。睡眠時間は8時間になる。規則正しい生活をするように心掛けている。

(5) 食生活

(a) 食事時刻は、朝食6時、昼食12時、夕食19時30分である。

(b) 主食は、朝食、昼食、夕食ともご飯である。

(e) 食生活には随分気をつけている。箇条書きにすると以下のとおりである。

甘いものは食べない。

食事は念をいれて作る。

ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる。

肉より魚を食べる。小魚、刺し身は時々、焼き魚、煮魚である。

野菜を多く食べるようにしている。

乳、乳製品を1日1回は食べる。

海藻を週3回以上食べる。

イモ類を1日1回食べる。

味付けは薄味にしている。

週1回、娘さんがいろいろ作って持ってきてくれる。

(f) 惣菜、インスタント食品は使わない。特にインスタントラーメンは使わない。缶詰は時々使うこともある。

(i) 買い物は「走るスーパー」で週2回、豆腐や牛乳を買う程度である。

(j) 食事サービスについては考えたことがない。自分でできる限りはやりたいと考えている。

### 第3節 要約

1995年8月、佐多町の高齢者世帯13に対して聞き取り調査を行った。調査の結果、前年のアンケート調査で明らかになった佐多町における高齢者の日常生活と食生活の特徴がより具体的に裏付けられた。全般的に佐多町の高齢者が食生活に気を配って元気に生活して

いる様子がうかがわれた。この調査ではさらに次の点が明確になった。

- (1) 「走るスーパー」の巡回などによって、比較的多くの買い物をして、食生活をしている様子が明らかになった。牛乳，とうふ，つけあげなどが主である。このことは、農村地域のMさん，Oさんの話しの中にもあった。以前は2，3週間買物なしに暮らすこともあったと言うから変化してきているのである。

変化の要因の一つは、道路事情がよくなったことがあげられる。自ら買い出しに出かけたり、「走るスーパー」が頻繁に巡回したりしてきている。もっとも、地域的な違いは見られる。つまり、漁村地域ではあまりまとめ買いは見られず、農村地域にはまとめ買いをする家庭が多い。

変化の要因の二つめには、猿や猪の害により、農業がしにくくなったことがあげられる。それは農村地域にも見られるものの、特に漁村地域で顕著である。いずれの家庭でも今までは半農半漁で生活してきた。しかし、現在では耕作を放棄するといった事態にまで陥っている。そこで、以前とは異なり、野菜やイモ類を購入するようになっている。

こうして、食生活の自給自足がおこなわれにくい状況にあることが明らかになった。

- (2) ほとんどの家庭で冷蔵庫とは別に冷凍庫を所有している。海岸部では魚を冷凍保存することが日常的に行われている。また、農村地域でもまとめ買いをすることから、冷凍庫を所有している例もみられた。
- (3) 食事サービスについての情報はほとんど知られていないことが確かめられた。先のアンケート調査でも、潜在的需要が大きいことを指摘しておいた。今回の調査においても、食事サービスそのものを知らない例があった。高齢者にとって食事をどうするかは自立して生活していくことができるかどうかの重要な鍵である。何らかの対策が求められる。
- (4) 先のアンケート調査でも明らかにしたように、地域社会との交流など日常の生活のあり方が、食生活や健康のあり方と深く関連していることが改めて示された。日常的に話しをしたり、相談をしたりする相手が近くにとどの程度いるかが、生活のしやすさに関わっていることが示唆された。

以上のように、佐多町の高齢者の日常生活と食生活についてアンケート調査と聞き取り調査を実施し、その特徴を明らかにした。

『佐多町過疎化地域活性化計画(案)』においても、高齢者の福祉や健康増進のための施策が盛り込まれている。いわゆる介護を要する高齢者への対策のみならず、現在健康に日常生活を送っている高齢者世帯に対しても、より長く健康に生活できるような援助が行われる必要がある。また、集落活性化のための施策もあげられている。地域社会における活発なコミュニケーションは、高齢者が日常生活を快適に継続するために欠くことができない。これらの点にさらに力を入れていくことが求められる。

なお、2回の調査は対象者の人数も限られ、調査項目も多岐にわたった。そのため、予

備的な調査に終わった面があることは否めない。食生活の実情を詳細にわたって明らかにすることは今後の課題としたい。

(倉元綾子)

## 引用文献

- (1) 総務庁統計局：平成7年9月15日現在推計人口（1995）
- (2) 鹿児島県高齢者対策課：平成7年3月末日現在市町村調査（住民基本台帳による）（1995）.
- (3) 佐多町：平成7年8月1日現在調査（住民基本台帳による）（1995）
- (4) 佐多町：鹿児島県佐多町老人福祉計画，2-1（1994）.
- (5) 佐多町：鹿児島県佐多町老人福祉計画，2-5（1994）.
- (6) 経済企画庁：平成6年版(1994)国民生活白書 実りある長寿社会に向けて，157，大蔵省印刷局（1994）.
- (7) 拙稿：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，No.46，19-35（1995）.