

# 鹿児島県笠沙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 Dietary Habits and Everyday Life  
of the Aged in Kasasa, Kagoshima Prefecture

倉元綾子

KURAMOTO Ayako

(Received January 21st, 2002)

The interviews to the aged were done on the dietary habits and the everyday life in Kasasa, Kagoshima Prefecture in January 2002. The results were as follows:

- (1) They had the healthy eating habits as a custom. Although some of them hold some sicknesses, they managed daily life and eating habits regularly from their long experience. It is important to exchange these daily lives and their experiences of eating habits, and succeed to the young generation.
- (2) They did active mutual support and self sufficiency in their region. They exchanged the meal once or twice a month. They did the reciprocal help in the region actively. There were a lot of families which supported the rice and the vegetables themselves. They exchanged the harvest things of the vegetables and the fishes mutually. Therefore, they managed eating habits by themselves highly, being different from a city.
- (3) They had their history and wisdom at the bountiful life. In these interviews, I could know the historys of the long life of them had shouldered. Their lives have to be understand not only from present but also from the history and wisdom, and to be understood overall.
- (4) Some problems were the future of the nursing insurance system, the food distribution service, and the chance to learn from the history and wisdom.

**キーワード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

---

鹿児島県立短期大学(〒890-0005 鹿児島市下伊敷1-52-1, Kagoshima Prefectural College, 1-52-1, Shimo-Ishiki, Kagoshima, 890-0005, Japan)

## はじめに

わが国においては高齢化が急速に進行し、現在では世界第一の高齢社会になった。2001年9月現在では、日本の65才以上の高齢者は2,272万人、高齢化率17.9%と推計されている<sup>1)</sup>。また、日本人の平均寿命は、2000年には男77.64才、女84.62才と世界一である<sup>2)</sup>。2001年9月厚生労働省発表の長寿番付では、100才以上のお年寄りが15,475人、日本一の長寿者は鹿児島市の本郷かまとさん114才で3年連続である<sup>3)</sup>。100才以上のお年寄りの割合(人口10万人あたり)は沖縄県が最も多い<sup>4)</sup>。鹿児島県には411人、87%が女性、45%が在宅である<sup>5)</sup>。一方、鹿児島県は日本のなかでも従来から高齢化率が高い。2000年10月の国勢調査では、高齢化率は22.6%、全国第7位である<sup>6)</sup>。本調査が対象とした笠沙町は、鹿児島県のなかでも高齢化率が高く、41.8%で(2000年10月現在)<sup>7)</sup>、全国的に見ても極めて高い。

このような状況のなかで、内閣府高齢対策室の1999年度調査「高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する意識調査」は「家族、近所の人々や知人・友人とつきあい、社会とかかわりを持ち、自宅で生活しつつ、健康で若々しく長寿を保つ」ことが多くの人々の願いであることを明らかにした<sup>8)</sup>。その重要な課題に、どのように食生活と日常生活の質を高めて暮らしていくかということがある。

本稿では鹿児島県笠沙町の高齢者の食生活と日常生活の聞き取り調査を通じて、その実態を明らかにした。合わせて、先に行なったアンケート調査の回収にご尽力いただいた食生活改善推進員の方にも活動の状況をうかがった。結果の分析にあたっては、先におこなった同町でのアンケート調査<sup>9)</sup>および鹿児島県佐多町、菱刈町、志布志町、鹿児島市における調査を参照した<sup>10-16)</sup>。

### 1. 高齢者の食生活に関するアンケート調査結果の概要

笠沙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2001年7、8月に実施した。それらの結果の詳細は別稿に示した<sup>17)</sup>。概要は以下のとおりである。

(1) 「独居」が約半数、「夫婦世帯」が約3割で、高齢者核家族世帯が全体の約8割であった。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。約3分の2が「健康」と回答した。約8割が健康に心がけており、「栄養・食事」約6割、「睡眠・休養」約6割、「規則正しい生活」約4割、「運動」約3割であった。男性では「庭・住居の手入れ」、「農業」、「漁業」を、女性では「家事一般」、「農業」、「庭・住居の手入れ」を日常の仕事にしていた。余暇は「テレビ・ラジオ・新聞など」約8割、「友人・知人とのつきあい」約4割などで過ごしており、「親戚づきあい」、「友だちづきあい」、「近所づきあい」、「子どもとのつきあい」など、日常のつきあいは総じてきわめて活発であった。約3分の2が将来について「不安」を持っており、最も多かったのは「健康」であった。

(2) 食事はほぼ全員が朝昼夕とも規則正しく摂取しており、欠食はほとんどなかった。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た。主食は「ごはん」がほと

んどであった。「一人」で食事をする人が約半数、「配偶者」と一緒に約3割、「同居の家族」と一緒に約2割であった。間食は約4分の3がしていた。買い物や食事は、男性では「配偶者」が、女性では「自分自身」がする割合が多かった。買い物の頻度は「週1, 2回」および「週3, 4回」が多く(約7割)、「スーパーマーケット」、「生協」、「農協」で買い物をする割合が高かった。

(3)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」、「規則正しい食事」、「うす味にする」、「海草を週3回以上食べる」、「手作りのものや旬のものを取り入れる」、「肉より魚を食べる」が上位で約7割が実践していた。惣菜やインスタント食品は「使わない」が約半数で最も多かった。食事や野菜などのやりとりは、「月1, 2回」が最も多く、活発であった。

(4)全体的な食生活に対する満足度は非常に高かった(98.2%)。「食事がおいしい」、「食べたいものを食べている」、「食事が楽しい」、「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」、「食事は待ち遠しい」の項目でいずれも約9割あるいは9割を超える値を示した。

以上のように、笠沙町では高齢者が全体として食生活・日常生活を規則正しく、健康や食生活に対する関心や意識も高く、満足して営んでいることが示された。

## 2. 高齢者の食生活についての聞き取り調査

さらに、2002年1月、高齢者の食生活と日常生活の具体的な実際について聞き取り調査を実施した。聞き取りを行った項目は対象者の属性、これまでの生活、現在の日常生活と食生活などである。聞き取りは保健婦さんとともに各家庭を訪問して行なった。調査地点は図に示すとおりである。



(1) 仁王崎：Aさん(88才，女性)

1) 属性

Aさんは約20年前に隠居し、港近くの今のところで一人暮らしを始めた。近年、名古屋に住む次男がやや手狭だったAさん宅の風呂の改修をしてくれ、さらにもう一間を作り足してくれた。天気の良い日には明るい陽射しが部屋に注ぎこむことから、家のなかにも鉢植えの木を置いている。長男家族と別に生活することにした理由にはいくつかある。Aさんが肉を食べないこと、食事づくりでお嫁さんに面倒をかけたくないことや、気兼ねをせずに自分の思うようにしたいということからであった。以前住んでいた家はやや山側にあり、町議会議長をする長男家族が住んでいる。川辺町には孫の家族がおり、小学校1年になるひ孫の女の子が時々Aさんを訪ねて遊びにくる。ひ孫は皆で6人になる。教員をしていた夫の妹家族も隣に住んでいる。仁王崎集落の家族のほとんどはAさんの家族と同姓で、Aさんのお宅は本家にあたる。

2) これまでの生活

Aさんは甌島手打の出身である。実父が仁王崎集落の出身であったことから、昭和14年に夫と結婚することになった。しかし、夫は1943年(昭和18)33才のとき、フィリピンで戦死した。当時、Aさん32才、長男3才、次男1才だった。以来、さまざまの苦労をしてきた。男二人の兄弟であった夫の兄もまた戦死した。戦後は、Aさんと夫の両親や義理の妹とで、水田3反、畑3反を耕作し、牛を飼った。子どもを育て学校に通わせる間、義理の妹がランドセルを買って与えるなど、さまざまの援助を惜しまずしてくれた。その頃、義妹は小学校の教員をしており、今も教え子たちから慕われている。厳しい経済状況の中から、2人の子どもを高校へ行かせた。授業料やバス代を工面するのが大変だった。農業をするばかりでなく、土方や荷役もして現金収入を得るために働いた。舅は1957年(昭和32)に、姑は1965年(昭和40)に亡くなった。

3) 現在の健康状態と日常生活

幸いにも長い間健康で病気をしたことがなかったけれども、1992年(平成4)心臓を患い、初めて病気になり、薬の世話になることになった。現在は朝5種類、昼1種類、夜4種類の薬を飲む毎日である。最近では血圧がやや高くなってきており、薬と上手に付き合わなくてはならなくなった。2週間に一度病院に通い、3ヶ月に1回は精密検査を受けているけれども、「まあまあ健康」だと思う。健康のために、「栄養・食事」、「睡眠・休養」、「規則正しい生活」、「体操や散歩などの運動」に心がけている。運動は、毎日、指折り体操、足の親指のぐりぐり体操、足の百叩き体操を欠かさず、天気の良いときは築港の周囲を3回ほど行ったり来たりする(1回120歩程度)。基本的に「できることは自分でする」のを信条にしている。

子ども、友だち、親戚、近所とのつきあいは、上述のような地域や親戚とのつながりもあって、盛

んである。今はしていないけれども、以前は老人会の会長を8年間務め、踊りやゲートボールを熱心により、ゲートボールは強いので鳴らしたこともある。ニュースなどに対する関心も高い。

現在では、毎日の家事と農業をやって生活している。収入の大部分は恩給で、最近では集落会費、国民健康保険料、介護保険料などの支出が多くなっているように感じる。

日記をずっとつけてきており、毎日、日記を書くのを楽しみにしている。大判の日記帳にびっしりと細かい字で日々のことがらを書きつける。わからない字は大きな活字の事典で引いて書く。そうすると、いろいろなことを忘れない。金銭出納帳をつけるのも日課である。編物も得意で、コタツ・カバーも自分で編んだ（聞き取り調査のときにコタツにかかっていた）。週1回のデイ・サービスで教えてもらった紙細工で、亀、鶴、白鳥など、さまざまのものを作って、テレビの上に飾っている。こうして、頭や手先を使うことが長寿の秘訣のひとつであろう。相撲を見るのも楽しみの一つである（聞き取り調査のときは初場所の最中であった）。

#### 4) 現在の食生活

朝は8時に起床し、夜は10時頃床に入るように決め、常に規則正しく生活している。肉は食べない。いつも野菜やおかずをたくさん食べる。みそ汁にもたくさんの具を入れる。魚は目の前が港なので、もらうことも多く、よく食べる。朝、8時半頃に野菜、みそ汁、卵などの朝食を15分から30分くらいかけてとった後、ゆっくりしてから11時ごろ風呂に入る。デイ・サービスのときにも同じ時間帯に風呂に入るので、家でも同じようにしている。12時ごろ昼食をとった後、夕方もう一度風呂に入る。風呂を沸かすときには、もったいないので、一日2回風呂に入ることにしている。18時ごろ、やや長く時間をかけて夕食をとる。時には長男家族から魚の水炊きなどに呼ばれて、一緒に夕食を囲むこともある。主食はご飯である。間食には3時ごろ、果物や芋類などあまり甘くないものを食べる。甘いものは好きではない。

魚は大きな魚よりも、アジやマメアジなどの小さい魚を素揚げして野菜をたっぷり入れ南蛮漬けにし、骨ごと食べている。果物や野菜が好きで、特にりんご、バナナ、キャベツなどを入れたサラダが好きである。それを、ごまドレッシングやマヨネーズで食べている。イチゴは手に入るときはいつも欠かさない。味付けはなるべく薄味にしている。切り干し大根なども自分で作り、食物繊維の摂取に心がけている（ちょうど部屋の窓際の箱に切干大根が干してあった）。ヨーグルトや牛乳は嫌いで、とらない。しかし、乳酸菌飲料をとっている。お惣菜やインスタント食品は使わない。買い物も食事作りも自分でする。買い物は2週間に1回、病院に行くとき、ついでに「スーパー・マーケット」ですることが多い。毎週2回やってくる「走るスーパー」でも買い物をする。このときは、豆腐やイチゴなどをかう。嫁に不足しているものの買い物を頼むこともある。

(2) 赤尾木：Bさん(75才，女性)，Cさん(81才，男性)(下線は聞き取り対象者)

1) 属性

Bさん，Cさんは現在，夫婦2人で暮らしている。1990年(平成2)にCさんの母が94才で亡くなるまでは30年ほど3人で暮らしていた。夫妻には娘が1人，息子が2人おり，いずれも大阪にいる。住んでいる家は1951年(昭和26)に建てられた家で，材木は都城から取り寄せて作った。太くて丈夫な柱からなり，手入れも行き届き，今もどこにも隙間などなく，びくともしていない。隣町や近所には親戚も多く，1986年(昭和61)世界一周を果たした迫正人氏や衆議院議員の宮路和明氏は親戚にあたる。前述のAさんとも親戚である。Bさんの実兄も町会議員をつとめるなど，旧家である。

2) これまでの生活

2人はふたいとこの関係で，1948年(昭和23)にBさんが隣町から嫁いできた。戦後すぐの物資の乏しい時期で，筆筒・鏡台・鬢だらいを嫁入り道具として持ってくるだけであった。食料の少ない時期には芋や麦ご飯が主食だった。作物の多くは供出していた。当時は履物も満足になく裸足で，水虫に悩まされた。現在とは違って，風呂や台所の水汲みや薪拾いなどしなければならなかった。薪拾いには慣れていて得意だったけれども，毎日のことで大変だった。夫婦，育ち盛りの子ども3人，夫の両親とで暮らしていた頃はご飯を朝2升炊いても弁当などを作れば，昼ごはんまでには空になった。水田(3年前にやめた)，畑3反を耕作し，牛，豚を飼い，ミカンやポンカンを栽培してきた。麦作りもこの辺りで最後までやった。一方，夫のCさんは1965年(昭和40)頃には10年間ほど毎年，農閑期に3ヶ月程度，現金収入を得るために出稼ぎに行った。大隈半島へも行った。Bさんの曾祖父は96才，母は81才まで生き，長寿だったと言える。母は亡くなる直前まで裁縫をしていた。Cさんの母は94才まで生きた。83才で盲腸の手術をした。このとき，約1時間もかかり心配したが，それ以外は元気で病気知らずの働き者だった。よくとんちの利いた話をする人だった。Bさん，Cさんもともに長寿の家系である。

3) 現在の健康状態と日常生活

Cさんは81才の現在も，石工として現役で働いており，町内や隣町の工事などに呼ばれて仕事をしている(Cさんは，聞き取り調査の当日は庭木の手入れや風呂焚きをしていた)。3年前には16日間入院をしたけれども，現在は回復した。

Bさんは3年前足を悪くし，今も座るのは辛い。去年は右手首を骨折したけれども，病院に行かずに骨を固定して直した。まだ，痛みが残っており，現在は立ち居が多少不自由になった。また，歯は入れ歯にしている。読書をよくしてきたし，今もするけれども，目は良い。Bさんは大勢の人がいるところは苦手なので，デイ・サービスなどは利用していない。毎日，畑に出て自分で食べる分と子どもの家族に送る分の野菜を作っている。さつま芋も生産し，今でも町内で最も多く出している。ミカ

ンとポンカンも作っている。

2人の就寝、起床の時間は少しずれている。Bさんは9時半から10時に就寝、5時半頃起床、Cさんは8時頃就寝、4時半頃起床する。しかし、毎日規則正しい生活をしている。Cさんが毎日、BさんとCさん、両家の墓参りを欠かさない。

健康のために特別な活動はしていないけれども、「栄養・食事」、「睡眠・休養」、「規則正しい生活」、「体操や散歩などの運動」などに心がけている。

今後も、2人で「仲良く、元気で、助け合って暮らしていきたい」と話し合っている。

#### 4) 現在の食生活

朝、昼、夕の食事はいつも規則正しく、摂取している（朝食6時、昼食11時30分、夕食5時）。Cさんは入院後、朝食にはパンと牛乳をとり、Bさんはご飯と3つ以上の具（にんじんなどの野菜、とうふ、わかめなど）が入ったみそ汁を食べている。昼食ではご飯におかず、夕食では主食を取らず、魚、肉、刺身などおかずを食べている。2人とも下戸なのでアルコール類を飲むことはない。甘いものが好きなので、10時と3時には間食を食べる。どの食事もおいしく食べており、大食いしないようにしている。余計に食べたときはすぐに腹いっぱいになるので、食べ過ぎることはない。食べ物を粗末にするのを見るのはいやだ。「あるうちに辛抱する」、「辛抱はかねてから」を親の代からの信条にして、無駄な食事や贅沢な食事は慎んでいる。

買い物は、ほぼ毎日巡回してくる「走るスーパー」を利用し、魚は毎日、野菜や惣菜は2日に一度程度購入する。以前は別の店の車も回ってきてよく利用していたが、会社の倒産で回ってこなくなったのは残念だ。

Bさん宅でも、生産した大根で切干大根を作ったり、ツワブキをとってきて剥き、冷凍にしたりなどしている。帰り際には、袋いっぱいのポンカン、ツワブキ、切干大根をいただいた（ありがとうございました）。

### (3) 小浦：Dさん（76才、女性）、Eさん（80才、男性）（下線は聞き取り対象者）

#### 1) 属性など

DさんとEさんは夫婦二人暮らしである。子どもは3人いたが、娘は10年ほど前に3才の子どもを残してなくなった。長男はすぐ近くに住んでいる（聞き取りは息子さんの家で行なった）。次男とその家族は埼玉に住んでいる。兄弟とその家族が近くに住んでおり、しばしば交流している。Eさんは郵便局に勤めていた。定年後はDさんとともにしばらく畑仕事をしてきた。畑が家から遠く、急峻なところがあり、行くのに不便なので、今では農業はしていない。

Eさんの母（Dさんの姑）と1966年（昭和41）に78才で亡くなるまで一緒に暮らした。Dさんの母は2002年（平成14）6月には100才、おそらく町で一番の長寿である。介護老人保健施設「さつ

ま野菊園」（笠沙町赤生木）で生活しており、時々訪問する。

## 2) 現在の健康状態と日常生活

Dさんは「まあまあ健康」である。Dさんには30才過ぎてから喘息が出て、今も薬を服用している。また、20年ほど前から足を悪くし、3年前に左膝に人工骨を入れる手術をした。手術はたいへん苦しいものだった。左膝を手術した後、右膝の具合は多少よくなったので、当初予定していた右膝の手術はしていない。現在は2週間に一度通院している。病院では血液検査もしてもらう。健康診断によると、心臓とすい臓にも問題があるようなので気をつけている。

Eさんは「健康」と言える。Eさんはほぼ毎日ゲートボールのために自動車で外出している（聞き取りの日も外出しておられた）。Eさんも転んで足を悪くし、手術した。膝の滑膜を作る注射も2回した。今は以前より良くなっている。

二人とも健康に気をつけ、「栄養・食事」、「体操や散歩などの運動」を行なっている。天気の良いときには散歩をするし、起きる前には体操をしている。就寝するのは10時ごろ、起床するのはDさんが6時半頃、Eさんは7時頃である。

現在は「家事」と少しの「農業」をしている。収入は「厚生年金」と「国民年金」である。支出で多いものは、「食費」、「交際費」、「その他保険料など」である。

DさんもEさんも足の具合がよくないので、椅子式の生活である。また、週に1回デイ・サービスに行く。

近所の友人と行き来して、お話をすることもある。食べもののこと、体操のこと、テレビの話題などを語り合う。

## 3) 現在の食生活

食事は毎食規則正しく摂っており、Dさんが買い物、食事作りをしている。買い物は「個人商店」か「農協」で、週3、4回する。魚のいただきものがしばしばあるので、冷凍庫を備えている（小浦には港がある）。

朝食は7時半、昼食は12時、夕食は7時をめやすにしている。朝食、昼食は15分から30分かけて摂り、夕食は30分から45分程度をかけて摂取している。朝食ではパンか、ご飯、昼食、夕食ではご飯を主食としている。魚や野菜を中心とした副食を食べている。魚は港が近いのももらうことも多く、刺身などにして食べる。朝食、昼食は夫婦二人で食べている。夕食には息子が来て3人で食べることも多い。牛乳、乳製品は毎日摂っている。惣菜やインスタント食品は使わない。

甘いものがあるときは間食をする。しかし、少し太っているのでできるだけ自分では買わないようにしている。もっとも近所の人や友人が来るためのために黒砂糖や落花生などを置いている。全体として食事はおいしく、楽しく食べている。



#### (4) 笠石：Fさん(72才, 男性)

##### 1) 属性

Fさんは3年前妻を亡くし、現在一人暮らしである。妻は大腸がんで亡くなった。68才だった。養女が結婚して鹿児島市に住んでいる。孫は男の子3人、高校生と大学生である。家族は盆・正月にはFさんを訪ねてくる。近所には多くの知人、友人がいる。妻の弟の嫁(義理の妹)が加世田市にいたので、時々きてくれる。笠石集落約60戸の嘱託員(集落のまとめ役、町条例により委嘱される仕組みになっている)を1988年(昭和63)から現在まで10年以上やっている。その他にもさまざまな役を引き受け、地域の要職として毎日忙しく働いている。用事が入っていなかったのに、聞き取りをお願いした。

##### 2) これまでの生活

Fさんは1980年(昭和55)、51才のときまで外国航路の船員をしていた。Fさんの母が危篤状態に陥ったため、55才の定年を待たずに船を下りた。このとき、妻は乳がんを患って3年めだった。Fさんの父はそれより以前、血圧で倒れてから5年後の1973年(昭和48)に79才で亡くなった。その知らせは上海で受け取った。父の最期を看取ることができなかったことは無念だった。こういった事情から、すぐに下船の決心した。その後1985年(昭和60)まで5年3ヶ月の間、母を看病し最期を看取った。88才だった。妻は上述のように3年前に大腸がんで亡くなった。それまで、父母の世話をし、家を守ってくれた。Fさんが日本に寄航することがあれば、神戸や横浜など遠いところまで必ずやってきてくれた。口数は少ないが賢い人だった。食生活改善グループの初期の推進員として活発に働いた。妻は、父母を小さいうちに亡くし、残された兄弟は親戚の家で別れ別れになった。兄弟は互いを思いやり助け合って生きてきていた。末の妹はおばに引き取られ大切にされた。しかし、自分に兄弟があるということ知らずに成長した。後に、やや大きくなってから兄弟であることを告げ、生きていることを喜び合った。

Fさんが始めて船に乗ったのは飯野海運で1944年(昭和19)、戦争末期で、台湾・フィリピンへ荷を運んだ(飯野海運：飯野寅吉[1865-1949、福岡県出身]が創業、前身は神戸の石炭商、のち京都府舞鶴を拠点に飯野商会、飯野造船所を開設、1944年には飯野海運に発展した。1920年代から1970年代にかけて鹿児島県出身の俣野健輔[1894-]が社長、会長をした。俣野は鹿児島県体育館を寄贈した<sup>18-20)</sup>)。このとき、門司まで無事に帰ってきた船はFさんの乗った船だけで、他は全て沈没させられた(まさに奇跡的としか言いようがない)。世界一周には2回出た。9ヶ月かかった。北米から南米へなども航海した。原油、車、飼料などを運んだ。トヨタの車も10回ほど運んだ。現在の積荷の上げ下ろしは非常にスピード・アップされているので、一隻4000台の車も7時間ほどで荷下ろしが完了する。今では日本人の船員は少なくなった。人件費が安いから、インドネシア人やリベリア人などが多い。しかし、今後の海運業はどうなるのかと不安になる。

51才で母を看病するために下船した後は、集落の会計を6年、その後嘱託員を任せられた。森林組合でも働かせてもらった。保安協会の会計も16年やっている。保護司も15年ほどやっている。75才の定年までやるつもりでいる（たくさんの賞状が額に入れられていた）。

母がもう少し長生きしてくれたら良かったのに、と残念に思うこともある。しかし、下船して船の上とは違う生活をし、苦勞もあったけれども、その中でいろいろな人に出合った。今では「人を知るのは宝」だと思う。

### 3) 現在の健康状態と日常生活

アルコール、タバコは心筋梗塞を患った後、止めた。心筋梗塞の薬のせいで、今度は眼底出血が起こった。現在は、病院通いをしている。

大変、趣味が多い。いろいろなことに興味・関心があって、忙しい。オモトは30鉢育てている。家のなかを季節の花や置物で飾ることもする。床の間には2002年の干支である馬の唐三彩の置物や黒檀の置物を飾っている。玄関には生け花も飾っている。オモトの肥料を探しに山に入ったときに偶然見つけたタブの木の立派な根元があったので、大層重たかったけれども家まで運んできた。木の洞（うろ）から、生きていた昆虫の幼虫を殺さずに一つ一つ除いた後、時間をかけて黒光りするまで磨いた。昆虫の幼虫は全部羽化した。底に滑車をつけて、玄関に置いてある（玄関でピカピカと光っていた）。メジロも飼いたい。しかし、許可が要るので思案している。昔はオウムやインコも飼った。ときどき友人に呼ばれて、マージャンをする。若い人と交流することができるので楽しい。

農業で、ジャガイモ、レイシ（ニガウリ）などを作っている。できたものは子どもの家族にも送る。

家事一般もやるので、毎日忙しい。ゴミ問題、森林組合、衛生自治連合会、墓地管理、特別養護老人ホーム「石垣の里」（笠沙町片浦）、養護老人ホーム「はまゆう」（大浦町）などの理事・評議員をやっている。川辺郡国民年金協会の会長もやっている。「石垣の里」には、入所待機者が25人くらいいる。

余暇にはテレビ、ラジオなどを見聞きして過ごしている。目を悪くしている（眼底出血）ので、新聞は読まない。

健康のために、「栄養・食事」、「睡眠・休養」、「規則正しい生活」に心がけている。運動は「体操」をやる。以前は妻とよく散歩をしたし、ゲートボールも3級の腕前である。しかし、運動をやっても、病気になるときにはなるので、今はもうやらない。

毎年、漁師がイカの産卵のために柴（イカ柴）をもらいに山にやってくる。しかし、山のことは山の間人まかせというところがある。漁師もまた、山の恵みがあってこそ漁ができるのだから、山を守るために協力してほしいと思う。

#### 4) 現在の食生活

食事は毎日自分でつくる。朝、昼、夕の食事はきちんと食べる。朝は5時ごろ目が覚める。しかし、あまりに早すぎるので、しばらくは布団に入ったまま、7時ごろに起きる。7時半から8時頃に朝食、12時に昼食、お風呂に入ってから5時に夕食をとり、10時半には寢床に入る。睡眠時間は8時間から8時間半である。長い船員暮らしで規則正しい生活習慣が身についた。

主食はいずれもご飯である。昼食には麺類を摂るときもある。みそ汁にはしいたけ、キャベツ、にんじん、玉ねぎなど、たくさんの具を入れる。間食はしない。魚と肉、半々くらい食べている。魚は買って、刺身や焼魚にして食べる。肉はあまり買わない。つきあいでもらうので、冷凍にしておいて使う。朝はヨーグルト、夜は牛乳を欠かすことはない。今はそれに加えて、朝、黒酢を薄めたのをコップ一杯飲むことにしている。健康のためになればと思う。

買い物は、農協で週1、2回、自分でする。野菜はもらうこともある。

#### (5) 赤生木：Gさん(74才、女性)

##### 1) 属性

Gさんは1927年(昭和2)生まれの74才で、この年に生まれた男性は多くが戦死している。そのため、結婚しなかった女性も多い。Gさんの場合には結婚したけれども、夫とは9才、年が離れていた。Gさんは現在、息子(三男)、孫4人(高校生2人、中学生1人、小学生1人)の6人で暮らしている。息子とその家族は、以前、延岡に住み、Gさんの甥がしていた旭化成関連の塗装会社で働いていた。しかし、息子の妻(Gさんの嫁)が11年前に乳がんで亡くなったので、笠沙町にもどり、塗装業を始めた。当時、一番上の子が小学校一年生、下の子はまだ1才足らずだった。上3人の姉たちは一番下の男の子が母親の顔を覚えることもできなかったことを不憫に思っている。結婚に反対した嫁の両親は今や孫たちの成長を楽しみにして年に4回程度、笠沙を訪れるし、子どもたちも宮崎県日向に遊びに行く。「生きていることが大事」だと思う。息子は高校のPTA、小学校のPTA、町内の村おこしなど、子どもたちや町のためにいろいろの役をして忙しくしている。

Gさんは子ども5人を生んだ。そのうち女の子は幼いときに亡くした。今、息子4人が健在である。長男、四男とその家族は大阪で暮らしている。次男は建具を作り、家族と川辺にいる。部屋の障子はその次男が最初に作ったものだ(丁寧なつくりの障子のはめられていた)。

Gさんには大阪に住む80才の姉と倉敷・大島に住む弟たちがいる。姉は夫を亡くしてから娘のいる大阪に移ったけれども、盆と正月には帰省する。鹿児島市に従兄弟がいて、クリスマス会など時々遊びに行く。この従兄弟は、学校の先生をしていた。しかし、おじが病気になったので辞めて、鹿児島市で会社勤めをしながら看病した。今は、看護婦の嫁を援助して、孫を育てている。

## 2) これまでの生活

昔は、芋が主食で、それに魚を食べるといふ食生活だった。若い頃は神戸の飯野海運で女中さんとして働いたこともある。今住んでいるところに、目の見えない叔父がいた。のちに、Gさんが身の回りの手助けをすることになった。この叔父は、町会議員をし、笠沙高校や農協の設立にもかかわった人だった。Gさんが結婚するとき、それまでのGさんの働きに感謝して、今の土地をくださったと言う。

家は大工をしていた夫が建てた。夫は25年前（1975年〔昭和50〕ごろ）急性心不全で、60才のとき亡くなった。夫は子どもたちが大きくなる頃（1950年代〔昭和20年代後半〕から1970年代はじめ〔昭和40年代後半〕）、18年間大工仕事の出稼ぎに出ていた。出稼ぎをやめ、笠沙に戻って1年半の間に家を3件建てた。4件目を建てているときに、亡くなった。出稼ぎ中の食事が良くなかったり、大酒を飲んだり、戻ってからの仕事が忙しかったりだったからだろう。

Gさんの父母はともに96才まで生きた。父は船大工だった。そのことから、魚を貰うことが多く、魚が好きでもあったので、父の骨は人一倍しっかりしていた。母は、最期には施設で看取った。父は、「病気になったらすぐに医者に行くように」と言っていた。大切なことを教えてくれた。

Gさんも1967年（昭和42）、子宮ガンの2期であることがわかり手術した。その後3年間、検査を受けつづけ、4年目に大丈夫と言われて、今にいたっている。

「元気が宝」だと思つづく思う。

## 3) 現在の健康状態と日常生活

2、3年前から、コレステロール値が高くなった。昨年（2001）は胃潰瘍と十二指腸潰瘍を患い、入院した。10月からは、ひざも悪くし、階段を上るのが難しくなった。週1回は大浦町の病院に通い、定期的に検査も受けている。

家事、孫の世話、農業を日常の仕事にしている。「栄養・食事」、「睡眠・休養」、「規則正しい生活」、「体操や散歩などの運動」に心がけている。体操は自分にあわせてゆっくりとやっている。「自分で自分の身を守る」ことが大切だと考えている。ゲートボールをしたり、役場の集まりに出たり、旅行に行ったりのは楽しみだ。

## 4) 現在の食生活

朝昼夕の食事はきちんと摂っている。朝は5時半に起きて、お茶を飲み、梅干を食べ、体を覚醒させる。すぐに山のような洗濯物を洗う。孫たちが学校に行くまでに洗濯物を干す。朝食は7時から8時半ごろになる。孫たちはそれぞれ7時半から8時過ぎ頃までの間に次々と学校へ行く。ご飯にみそ汁、のり、豆腐、卵、牛乳、野菜などの食事である。みそ汁には、サトイモ、大根、ピーマンなど三品以上の具を入れるようにしている。昼食は12時ごろ、夕食は7時ごろである。孫たちはバレーボー

ル、ソフトボールの部活動をしていて帰りが遅い。間食には自分でつくったさつま芋や団子を食べる(手作りのおいしいヨモギ団子をいただいた)。

家の近くに畑を借りて、家で食べるだけの野菜は作っている(たくさんのポンカンと、カリフラワー、葉ニンニクもいただいた。ありがとうございました)。水田は今では自分では作らず、人に作ってもらっている。孫たちは成長期なので、牛乳、豆腐は毎日買う。肉も魚も食べる。魚は大きい冷凍庫で保存している。11時過ぎには魚を買いに行く。イカなどは釣ってくる。肉は隣の大浦町で買う。スーパーマーケット、農協を利用している。インスタント食品や惣菜は基本的には使わない。しかし、孫たちが野菜や卵を入れて自分でラーメンを作ることもある。

孫たちは、茶碗洗い、布団敷き(Gさんのために敷いてくれる)、風呂などの家事を分担して、互いに助け合い、Gさんの負担を少しでも減らそうと気遣ってくれるようになった。家族のそれぞれが、自分で何でもするようにしている。

### 3. 食生活改善推進員の活動

現在の笠沙町民の健康や食生活の問題点としては、高脂血症、高血圧症がある。魚の干物などを食べる機会が他よりも多いせいか、食塩摂取量が多く、1日15gという人も少なくない。

そのような状況のなかで、町内で暮らす女性たちが中心になり、地域に密着した食生活の改善を働きかけることは重要である。笠沙町では、1955年ごろ、45年ほど前から、会が始まった。推進員の高齢化が進み、人数も少なくなってきたので、1988年(昭和63)に16名程度が養成講座を受け、新たに推進員になった。その後、1999年(平成11)にも16名を養成した。現在の推進員は28名である。

食生活改善推進員会は年に4回の研修を行っている。第1回から第3回までは、町内の在宅栄養士や加世田などの保健所栄養士を講師に、高脂血症についてなど、研修を行っている。4回めは、活発に活動している先進地を視察・研修をする。2000年度は加治木の「農産加工センター」(起業的、にんじんジャム、にんじんジュースを生産・販売)、2001年度は美山の「婦人の家」や「消費生活センター」を見学した。加世田の「健康プラザ」を視察したこともある。

毎年10月の第4日曜日に笠沙公園で開かれる大きなイベントである「マリランド笠沙フェスタ」(農林水産物の展示即売、ドラゴンボート競走、漁船パレード、南日本ハンヤ節競演会、もち投げ、ブリのつかみ取り大会がある)や11月の「文化・健康・福祉まつり」という大勢の人々が集まる機会には、高脂血症、高血圧症など食生活の改善と病気予防のための食事を200-250食用意し、試食をしてもらい、意識改革を促している。その他、各集落の推進員たちが公民館での集まりや老人会、PTA、子ども会、法恩講などの機会に小さな講習会を開き、啓蒙をはかっている。2000年度は赤生木小PTA、片浦漁民研修施設、清水公民館、山野子ども会でおこなった。推進員が、地域の人々に自分で作ったものを配布して喜ばれた例もある。

老人保健事業との連携をはかり、基本健診の結果報告会が町内24の集落で開かれた際には推進員も

出席し、高齢者の食生活改善に尽力している。国民健康保険事業としての料理教室も開いている。介護予防事業との関連で、老人クラブでの調理講習や試食会、健康食のバイキングの提供、園児とのふれあい会食などにも参加している。

こうして、講習や試食会などを通じてさまざまに働きかけてきた結果、以前より積極的に運動をしようと、ウォーキングをする人が増えてきている。

推進員会では、「みそ」、「焼肉のたれ」、「ふくれ菓子」、「そうめんのつゆ」の加工をおこない、上述のイベントに出品したりしている。

#### 4. さいごに

2002年1月、笠沙町の高齢者と食生活改善推進員に対して食生活・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。今回の調査のなかで注目すべき点は以下のとおりである。

##### (1) 習慣となった健康な食生活

高齢者の多くは何らかの病気を抱えてはいるけれども、長年の経験から日常生活、食生活を規則正しく営み、健康な食生活が習慣化している。これらの日常生活、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) 地域内の活発な相互支援と地域内での自給自足

アンケート調査の結果、食事等のやりとりを月1,2回行う割合が多かった。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。米、野菜などを自給している家庭が多い。相互に野菜や魚などの収穫物をやりとりする割合も多い。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言える。

##### (3) 豊かな生活の歴史と知恵をもつ高齢者たち

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知ることができた。熱心にさまざまな体験を語っていただいた。高齢者の現在の生活は、それらを背景に営まれている。現在からだけでなく、高齢者のこれまでの生活の歴史と知恵からも理解し、生活を総合的に把握することが求められる。

最後に、残された課題について検討しておきたい。

まず、介護保険制度の問題がある。2000年（平成12）4月からの介護保険制度がスタートした。介護保険のあり方について根本的に論を展開することは容易ではない。ここでは、笠沙町の状況と課題について述べておくにとどめたい。笠沙町では、よりよいサービスを提供するために体制を整えた。しかし、町の見込みとは異なり、施設入居者数が増え、2000年度には介護保険会計が400万円の赤字になった。現在の保険料3750円を値上げすることも検討した。町民の2001年10月から保険料の全額

負担も始まり、さらに4月から保険料が上がれば、町民の負担感は増す。そこで、県の財政安定化基金からの借入れで当面をしのごことになった<sup>21, 22)</sup>。しかし、問題が先送りになっただけで、介護保険財政の将来は決して明るくはない。また、人々を生活の中から心身両面から全体として支えるという観点からは現在の介護保険によるサービスには問題点が少なくない。現在、町が行っている調査などを踏まえ、さらなる検討が必要である。高齢者や介護される側を主体として位置づけたサービス、関係機関の柔軟で多様な制度運用、家族や学校・地域社会との密接な連携などが求められる。

次に、配食サービスについて考えてみたい。笠沙町では早い時期から配食サービスをスタートし、普及させてきた。1日1食300円、ほぼ毎日の配食サービスの利用者は約100人、高齢者の6.7%である。1日2食を希望する人もいるなど、高齢者の在宅での自立支援において、さらに重要な役割が期待されている。しかしながら、一方で食事づくりと食事という、規則的な生活のリズムを構成する要素を外部に依存することが、高齢者の心身の老化を促進する要因になる可能性もある。したがって、食事づくりに関してどのような要求が存在するのか、さらに綿密な検討が求められる。地域の相互扶助などを通じた、要求に見合った部分的な支援や、食材の調達を援助するシステムなどが有効であろう。また、先の菱刈町や志布志町の調査でも明確に示されたように、男性が家事に関与することが極めて少ない。今後、「自立して健康に暮らし続けたい」と願うならば、「男の料理教室」をはじめとした方策が求められる。また、実施に際しては、関係諸機関ばかりでなく、地域の食生活改善推進員など食生活に関心をもつ人々が関与し、地域のニーズにあわせ、比較的小さい集団で実施することが、より円滑に活動を展開する鍵となるであろう。

最期に、高齢者から学ぶ機会を増やすような施策を考えることである。今回の聞き取り調査からも明らかになったように、高齢者には奥深い歴史と知恵を数多く持っている。Aさん、Gさんの「できることは自分でする」、「自分のことは自分でする」、Bさん、Cさんの「仲良く、元気で、助け合って暮らしていきたい」、Fさんの「人を知ることは宝」、Gさんの「自分で自分の身を守る」、「生きていくことが大事」、「病気になったらすぐに医者に行く」、「元気が宝」など、それぞれの歴史と経験に裏打ちされた重く深い意味をもつことばを聞き、胸に沁みた。このような高齢者のもつ経験や知恵をどのように若い世代に受け継いでいくかが問われる。町の「老人保健福祉計画及び介護保険事業計画」では、「高齢者が、豊かな経験と知識を生かして地域に貢献することで地域社会の一員としての意識が高まり、生き生きとした生活を送るための一助となる。また、次世代を担う子供達に高齢者の持つ豊かな経験と知識を伝えていくことは、地域全体で子ども達を育てていく上からも非常に重要である」と述べている<sup>23)</sup>。高齢者の生活の質を高めるためにも、地域が多くの知恵を蓄積し共有するためにも、役場、学校など関係する諸機関と地域が連携した取り組みを行うことが求められる。

## 謝辞

今回の聞き取り調査にあたり、笠沙町役場の関係諸機関にご協力いただきました。特に、富安恵子

さんと大谷斉明氏には調査対象者の選定・連絡・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、非常に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。

## 参考文献

- 1) 総務庁統計局：2001/9/14付：統計局インフォメーション(NO.171)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>(2001)
- 2) 厚生省大臣官房統計情報部：日本人の平均余命 平成12年簡易生命表，  
[http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life00\(2001\)](http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life00(2001))
- 3) 毎日新聞：長寿番付：100歳以上のお年寄りが1万5000人を突破へ，2001年9月11日（2001）
- 4) 同上
- 5) 南日本新聞：100歳以上最多の411人／鹿児島県内－女性87%，45％は在宅，2001年9月13日（2001）
- 6) 総務庁統計局：平成12年国政調査第1次基本集計，  
[http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000/kihon1\(2001\)](http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000/kihon1(2001))
- 7) 総務庁統計局：2001/7/31付：平成12年国政調査第1次基本集計結果（46鹿児島県）統計表，  
<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2000/kihon1/46/index.htm>(2001)
- 8) 内閣府高齢社会対策室：高齢者一人暮らし・夫婦世帯に関する意識調査1999年，  
[http://www8.cao.go.jp/kourei\(2001\)](http://www8.cao.go.jp/kourei(2001))
- 9) 拙稿：鹿児島県笠沙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地域研究所研究年報，No.33，pp.75－93，鹿児島県立短期大学地域研究所（2002）
- 10) 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，pp.19－35，鹿児島県立短期大学（1995）
- 11) 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，pp.68－86，鹿児島県立短期大学地域研究所（1996）
- 12) 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，pp.31－41，鹿児島県立短期大学（1997）
- 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に関するアンケート調査，日本食生活学会誌，9(3)，pp.63－69，日本食生活学会（1998）
- 14) 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，pp.85-98，鹿児島県立短期大学（1998）



- 15) 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，pp.1－15，鹿児島県立短期大学（1999）
- 16) 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聞き取り調査，鹿児島短大紀要(自然科学篇)，No.51，pp.19－36，鹿児島県立短期大学（2000）
- 17) 前掲：鹿児島県笠沙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
- 18) 新潮社：新潮日本人辞典，p.103，新潮社，東京（1991）
- 19) 平凡社：日本人名現代大事典，p.39，平凡社，東京（1979）
- 20) 南日本新聞社：郷土人系 中，pp.371－373，南日本新聞社，鹿児島（1969）
- 21) 南日本新聞：介護保険料の値上げ検討／笠沙町，2001年3月31日（2001）
- 22) 南日本新聞：介護保険料の値上げ1年延期／笠沙町，2001年8月31日（2001）
- 23) 笠沙町：笠沙町老人保健福祉計画及び介護保険事業計画，2000年4月，pp.90－91，笠沙町（2000）