
A 県南部の過疎地域に住む高齢者の自己避難訓練時に自覚する体力と生活習慣の実態 (日比野直子ほか、日本災害看護学会 16(3):14-21, 2015)

(2015 年 7 月 3 日、災害医学抄読会 <http://plaza.umin.ac.jp/~GHDNet/circle/>)

【目的】

A 県南部地域に住む高齢者が、災害時及び復興時に生じやすい身体的な課題を最小にするための対策を講じるため、高齢者自身が自覚する体力と生活習慣との関連について実態及び課題を明確にする。

【方法】

調査期間は 2011.7～11 月で、あらかじめ地区の老人会会長と自治会長の了解を得て対象者に事前説明が行い、後日調査協力用の自記式の質問紙を配布し、数日の留め書き後に質問紙を回収するといった手順がとられた。調査項目は属性、生活習慣（選択式、一部自由記載）、体力の自覚（4 段階）、自己避難訓練（自宅寝室から一次避難場所までの所要時間、距離、天候）の測定と、VAS を用いて身体的健康状態、精神的健康状態、幸福感、生活満足度、家族関係満足度、友人関係満足度の 6 項目が測定された。また、日常生活活動の評価として ADL テストが用いられた。データ分析方法については、属性、生活習慣、ADL テストの項目では記述統計により対象の特徴の分析が行われ、体力の自覚と、VAS 評価項目、ADL テストはピアソンの積率相関分析が行われた。

【結果】

調査対象者は 134 人で全員から回答を得られ、年齢幅は 61～87 歳、平均年齢は 73.98 ± 5.68 歳であった。自己避難訓練は殆どが晴天時の昼間に実施し、全体の約 20%は未実施であった。体力の自覚の測定では高齢者の約 80%が体力に自信があると回答した。VAS による評価項目及び ADL テストと体力の自信との相関分析では、身体的健康状態、精神的健康状態、幸福感、ADL テストの得点で有意な正の相関がみられた。

【結論】

身体・精神的健康状態、幸福感、ADL 得点が体力の自信と有意に関連していた。過疎地域の高齢者の体力維持のため運動介入だけでなく地域の高齢者が生活の満足度を高めるようコミュニティの育成を目指した介入を行うことが重要である。

【考察】

今回、生活習慣と高齢者の自覚する体力との関連と課題についての論文を読ませていただいた。論文から、災害時には自分で危険を判断し避難する必要性があり、それは高齢者にも求められているので、災害が起こる前から避難訓練などを行うことと同時に高齢者が健康で体力を維持しておく必要性がうかがえる。またそれだけでなく、生活の満足度も体力の自信に関係しているので満足度をより得ることができるような環境づくりも求められているのだと思われる。災害時に高齢者の被災者がきちんとした対応をとることができれば死傷者を減らし、救助者が対応できないことも減るのではないか。災害が起きる前に、事前にこのようなことを考えておくことは重要である。