

高齢女性の興味と作業療法によるうつ予防・閉じこもり予防への介入

保健医療福祉学部 作業療法学科 中村裕美

高齢期の女性の健康リスク

わが国の平均寿命は過去 20 年以上に渡って世界第 1 位である。わが国の平均寿命は、今後、男女とも引き続き伸びて、2055 年に女性の平均寿命は 90 年を、男性は 83 年を超えると見込まれている¹。

高齢者の健康寿命の延伸を考えると、女性は男性より 7 年程度長生きをすると見込まれることから、女性に介入する重要度は高いとされる。それは、平均寿命の伸びに伴って、何らかの介護を必要とするような不健康寿命も長くなる可能性が大きいためである。また骨格筋系の老化が男性より著明なことによる運動の必要性が高く²、近年、国の内外を問わず、健康な高齢女性の身体機能の維持や増進に関する研究が多くなってきた³⁻⁵。さらに、子供の独立という家族構成員の変化や、友人や親近者との死別による心理社会的な危機に遭遇することによる喪失体験は、高齢女性にとってうつ病の引き金になり易く⁶⁻⁸、対人交流の変化や狭小化も注目されている。そして、こうした身体的および心理的側面のリスクへの介入は、年齢が高くなるほど重要である。

高齢期の女性の興味と活動の関係

興味と聞くと、趣味や余暇を連想することが多いかもしれない。しかし、日本の高齢者の文化に根ざして開発された高齢者版興味チェックリストには「掃除・洗濯」や「料理」など、高齢女性が義務と感じて日常的に行っている活動や「知人を訪問すること」や「婦人会・老人会への参加」など、他者との交流まで広範囲に記載されている⁹。この興味チェックリストには、高齢女性の興味を反映する項目があり、それは「料理」「掃除・洗濯」「買い物」で、人口密集地か過疎地かという地域にかかわらず、また年齢にかかわらず、高齢女性がそれらの活動に興味を示すことが見出された。また、介護予防生活機能基本チェックリストの「うつ予防カテゴリー」で、特定高齢者の候補者となるリスクの高い高齢女性は「知人を訪問すること」に興味を示さないことと「知人を訪問すること」への興味と実際に訪問することが関係していることも分かった¹⁰⁻¹²。

高齢期の女性へのうつ予防および閉じこもり予防への介入

作業療法は伝統的に、既に障害を負ってしまった方々が社会復帰できるよう支援してきたが、国家的な予防政策によって、健康な方々や、健康リスクが高い方への貢献が求められている。そして、介護予防の導入により、作業療法士は社会資源の利用や手段的日常生活活動にもかかわっている¹³。手段的日常生活活動は、買い物や掃除・洗濯などの家事動作が含まれ、高齢女性が興味を示すと結論された活動である。イギリスでは、高齢女性の 66% が、家事動作を含めれば健康維持に推奨される運動量に達しているとされる¹⁴。家事動作を行うことで健康維持ができれば、今まで義務として行ってきた家事活動に対する価値観や満足感も変わるかもしれない。十分とみられる運動量をうつ予防および閉じこもり予防に繋げるためには、高齢女性の興味を反映している家事的活動への参加と予防という

視点での研究が必要となると思われる¹²。

1. 内閣府：平成 20 年版厚生社会白書：2-15，佐伯印刷株式会社，2008，東京
2. 鈴木隆雄：地域高齢者の包括的健康維持のための新しい健診システム．日保学誌 7: 133-138, 2004
3. Lawlor D,A., Taylor M, Bedford C., Ebrahim S.: Is housework good for health? Levels of physical activity and factors associated with activity in elderly women. Results from the British Women's Heart and Health Study. *J. Epidemiol. Community Health* 56: 473-478, 2002
4. Tsourlou, T., Menik A., Dipla K., Zafeiridis A., Kellis S.: The effects of a twenty-four week aquatic training program on muscular strength performance in healthy elderly women. *J. Strength Condition Res.* 20: 811-818, 2006
5. Cao Z, B., Maeda A, Shima N., Kurata H.: The effect of a 12-week combined exercise intervention program on physical performance and gait kinematics in community-dwelling elderly women. *J. Physiol. Anthropol.* 26: 325-332, 2007
6. 広崎奈津子，篠倉千早，牧野田知：婦人科領域更・老年期不安・不眠・うつ．参加と婦人科 70:1590-1595，2003
7. 村上展代，河原健資，津久井要，他：高齢者における喪失体験の検討．診療内科 5:203-208，2001
8. 小山恵子：老年期のうつ病．診療内科 3:412-416，1999
9. 山田孝，石井良和，長谷龍太郎：高齢者版興味チェックリストの作成．作業行動研究 6: 25-35,2002
10. 中村裕美，山田孝：地域在住高齢者を対象とした特定高齢者の候補群と非候補群の興味と比較について．作業療法（印刷中，2009年8月に刊行予定）
11. Nakamura-Thomas, H. & Yamada, T.: Assessing Interests in Japanese Elders: A descriptive Study. *Occup. Ther. in Health Care*22: 151-162, 2008
12. 中村裕美，山田孝：地域在住の健康な高齢女性の興味に関する研究：過疎地と人口密集地の比較．日本作業行動研究（印刷中）
13. 日本作業療法士協会：作業療法白書 2005 .協会創立 40 周年記念誌 .作業療法 25:36-50，2006
14. Lawlor, D.A., Taylor, M., Bedford, C., et al: Is housework good for health? Level of physical activity and factors associated with activity in elderly women. Results from the British Women's Heart and Health Study. *J Epidemiology Community Health* 56: 473-478, 2002