

高齢期のライフスタイル類型とその特徴

— 高齢期の心身ストレス・生活自立をケアする住環境デザイン学際研究その1 —

Lifestyle Types of Elderly People and Their Features

— An Interdisciplinary Study on Living Environment Design Aimed at Caring for Stress and Supporting the Independent Living of Elderly People: Part I —

高橋 正樹¹⁾、渡邊 秀俊²⁾、浅沼 由紀³⁾、長山 洋子⁴⁾、大関 徹⁵⁾、井上 揺子⁶⁾、星野 茂樹⁷⁾、
横山 稔⁸⁾、伊藤 由美子⁹⁾、野口 京子¹⁰⁾、柳田 佳子¹¹⁾、安永 明智¹²⁾、山崎 裕子¹³⁾

Masaki Takahashi, Hidetoshi Watanabe, Yuki Asanuma, Yoko Nagayama, Toru Ozeki, Yoko Inoue, Shigeki Hoshino,
Minoru Yokoyama, Yumiko Ito, Kyoko Noguchi, Yoshiko Yanagida, Akitomo Yasunaga, Yuko Yamazaki

要旨

高齢期において心身のストレスや生活自立をケアする住環境を形成することは、高齢者のQOLを高める上で重要である。本研究プロジェクトの目的は、心身機能の低下を意識しはじめた前期高齢者の女性を対象に、①そのライフスタイルや心身機能の特徴を明らかにし、②彼女らがポジティブな意識で生活するための住環境デザインモデルを提案することである。本研究の特徴は学際的共同研究として実施する点にあり多分野の諸理論及び諸技術を融合させた点にある。本論文は8つの研究テーマの1つであり高齢期のライフスタイルを典型的な複数タイプに類型化しその特徴について考察したものである。本学卒業生（概ね65歳以上）を対象にアンケート調査を行った結果（有効回収846票、回収率61.7%）、高齢期のライフスタイルは「一般タイプ：39.1%」「心身疲労タイプ7.8%」「心身充実タイプ18.1%」「身体老化タイプ13.1%」「日常疲れタイプ8.9%」の5つに類型化されることがわかった。今後の高齢期の住環境デザインを考える上で上記5つのタイプを基本に置くことで多様性を考慮した高齢者のQOL向上の為の方策を考えることが可能となった。

●キーワード：高齢期 (Elderly People) / ライフスタイル (Lifestyle) /
住環境デザイン (Living Environment Design)

1. はじめに

住環境における高齢化対策としてはバリアフリー化¹⁾がよく知られているが、これは「手すりの設置」「段差の解消」「幅広のドア・廊下」等に留まり、足腰が弱くなった場合や車いす使用者になった場合、もしくはそれに備えての対症療法的な対策でしかない。一方で、日本人の平均寿命が女性86歳、男性79歳となった現在²⁾、高齢者と定義される65歳を過ぎてから約20年という期間を高齢期を迎えた居住者として住宅に住み続けるのである。多くの高齢者はそのほとんどの間、必ずしも身体が不自由なわけでは無い。にもかかわらず高齢期を迎えた人への現況対策としては、バリアフリー的な対処法が主たる方法となっている。つまり高齢期を迎えやや身体的な機能が衰えはじめたが、まだ普通に生活でき気も心も十分という人々の住まい、すなわち「高齢期の住環境」がどうあるべきかという議論は、十分になされていない。

身体的なバリアフリー対策が必要になる前に、高齢期

において心身の健康面や日常の行動面で、より快適な住生活を探求し心身のストレスや生活自立をケアする住環境を形成することは、高齢者のQOLを高める上で重要である。また副次的効果として要介護者の減少、ひいては国全体の医療費削減等も期待できる。

そこで本研究プロジェクト³⁾の目的は、心身機能の低下を意識しはじめた前期高齢者の女性を対象に、①そのライフスタイルや心身機能の特徴を明らかにし、②彼女らがポジティブな意識で生活するための室内インテリア・家具・道具・服装の推奨モデル（住環境デザインモデル）を提案すること、である。

研究の特徴は、学際的共同研究として実施する点にあり、高齢者の住環境に関係する「住居学」「インテリア計画学」「服装学」「健康心理学」の諸理論を融合させ、かつ高齢者のための「インテリアデザイン」「生活道具デザイン」「服装デザイン」「色彩デザイン」の諸技術を融合させ住環境の推奨モデルを追及することである。

1) 准教授 インテリア 2) 教授 住居 3) 教授 建築 4) 教授 インテリア 5) 教授 色彩
6) 教授 建築 7) 教授 グラフィック・プロダクト 8) 教授 インテリア 9) 教授 服装造形
10) 教授 健康心理 11) 准教授 服装造形 12) 准教授 健康心理
13) 専任助教 グラフィック・プロダクト

2. 本論文の目的

以上の背景により本研究プロジェクトは8つのテーマを設定した⁴⁾。本論文は、その中の「2) 高齢期のライフスタイルに関する分析」に該当する。具体的には高齢期の方を対象にアンケート調査したデータを元に、高齢期の典型的なライフスタイルを複数類型化し、その特徴について分析・考察した結果について述べる。

3. 既往研究

高齢者（高齢期）のライフスタイルに関する研究は、様々な学問分野にて行われている。建築・インテリア学分野では、沢田ら⁵⁾による一連の研究があり長寿社会における住宅計画の指針づくりを念頭に、熟年・高齢期におけるライフスタイルと住まい方の特徴について考察がなされている。同じく沢田ら⁶⁾は「サポート居住」をキーワードに高齢者のライフステージの移行をテーマにした研究を行っている。同分野では他にも小野ら⁷⁾によるリタイア後の高齢者のライフスタイルと住要求に関する研究や村田⁸⁾による熟年者の高齢期における住まい方に関する研究が行われている。

他の分野では、家政学分野において須田ら⁹⁾による女性高齢者に的を絞った生活意識と生活設計に関する研究が行われ、経済的な面からの女性高齢者の弱さについて考察している。また公衆衛生学分野では佐藤ら¹⁰⁾による研究があり地域高齢者（青森県在住）という視点からそのライフスタイルに着目した分析を行っている。リハビリテーション学分野では身体能力とライフスタイルに着目した中野ら¹¹⁾による研究、デザイン学分野では森ら¹²⁾による製品の使用からみた高齢者ユーザのライフスタイル要因について研究がなされている。看護学分野では旗持ら¹³⁾による中高年者の健康とライフスタイルの研究がなされており、食事量や身体活動量などから健康的ライフスタイルを継続できるための考察を行っている。

何れの研究も高齢期のライフスタイルに関して重要な知見を提供しているが、それぞれの分野に的を絞った研究であり、分野横断的・学際的な研究では無い。本研究は高齢期のライフスタイルを「住居」「服装」「健康心理」等の多分野から多面的・複合的に考察し、「インテリアデザイン」「生活道具デザイン」「服装デザイン」の技術知見を用いて推奨モデルまで具体的に提案するものであり、これらの点において他と異なる新しい知見を提供するものであると考える。

4. 高齢期のライフスタイル類型

以上より、本研究では学際的研究であることを鑑み、高齢期のライフスタイルをどの学問分野にとってもベースとなり得る共通かつプリミティブな要素で構成されるという仮説に基づき設定することにした。

その結果、心の健康状態を示す「心理面」、身体の健康状態を示す「身体面」及び日常の生活状態を示す「行動面」の3つの側面からライフスタイルを規定することにした。具体的には、高齢期のライフスタイルを以下の3つの属性データを用い、それらを統合して類型化した。

① 心理的属性データ

「何もかもがむなしと思うことがある。」など、生きがい等に関する16項目の質問から構成される。これらの質問に対し、現在どのように思っているか判断させデータ化した。

② 身体的属性データ

「広口の瓶詰めふたをあける。」など、身体的な行為に関する9項目の質問から構成される。これらの質問に対し、現在難しさを感じているかどうか判断させデータ化した。

③ 行動的属性データ

日中に過ごす内容として「テレビを見る、新聞を読む、書き物をする、運動をする」など、生活行動に関する13の選択項目から構成される。これらに対し、普段、行っているかどうかを選択させデータ化した。

5. 調査の概要

5.1 調査対象者

データは、文化学園大学（旧文化女子大学）及び文化学園大学短期大学部（旧同短期大学部）の卒業生からなる同窓会組織「紫友会」の方を対象に、「高齢期のよりよい住環境に関するアンケート」調査により得た。

調査対象者は、概ね65歳以上の方（2011年1月1日時点）が調査対象となるよう1967年以前の短大卒業生と1969年以前の学部卒業生とした。これらの人々の中で、住所等が把握できている方全員を対象者とした。その結果、短大卒業生では1365人、学部卒業生では104人の方が調査対象者として選定された。

5.2 調査方法

上述の方に対し、アンケート票を郵送にて配布回収する方法をとった。調査は2010年12月～2011年1月にかけて行われた。アンケートは1372票を配布し、有効回収数846票を得た。有効回収率は61.7%であった。

5.3 調査内容

アンケート票は、A. 現在のあなたの生活、B. あなたの居場所、C. あなたの服装や身だしなみ、D. 色の好み、E. インテリアの好み、F. あなたの心身の様子、G. ご家族やご自宅の7つの内容から構成されている。アンケートには、上記の調査票に加え、インテリアスタイルシートと色票（JCC40）を同封した。

本論文では、「A. 現在のあなたの生活」と「F. あなたの心身の様子」に関する質問の回答結果を用いてライフスタイル類型を行い、他の設問にて各ライフスタイルの特徴を考察する。

6. ライフスタイル類型の分析方法

分析は高橋ら¹⁴⁾によるライフスタイル類型の方法を踏襲し、以下のステップで行った。

心理的属性データ（16項目）、身体的属性データ（9項目）、行動的属性データ（13項目）に対し別々に因子分析を行った。因子数は固有値1.0以上を基準に、また各因子で因子数が大きく異なることの無いよう留意し、心理的属性項目では3因子、身体的属性項目では2因子、行動的属性項目では4因子を抽出した。抽出された9つの因子得点を用いて、クラスター分析を行った。データ

ボリュームに比してクラスター数があまり多いと各類型の違いが小さくなり解釈が困難になる。また逆に数が少なすぎると平均的なライフスタイルしかアウトプットされず、特徴が描けない。そこで先の既往研究や樹系図を参考にして、4つから8つのクラスター数について検討し、各クラスターの意味を解釈しやすいことなどから最終的にクラスター数を5つとすることにした。

最後に5つのクラスターに関して、因子得点（の平均値）や設問のクロス集計、及びフェイスシートの設定から、各ライフスタイルの特徴について考察した。

7. 調査結果の概要

ここでは今回の調査内容のうち、「A. 現在のあなたの生活」「F. あなたの心身の様子」「G. ご家族やご自宅」の回答結果について述べる。

7.1 「G. ご家族やご自宅」について

1) 回答者の年齢構成等

回答者は64-66歳が39.2%と最も多く、67-69歳が21.7%、70-74歳が19.9%、75-79歳が15.1%、80-84歳が2.0%、不明2.0%であった（図1）。平均年齢は69.1歳（±4.5歳）であった。70歳未満が60.9%、70歳

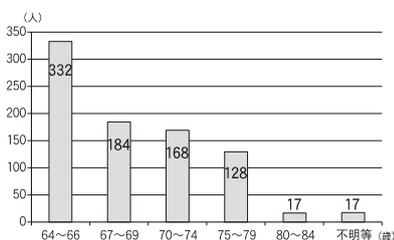


図1 回答者の年齢構成

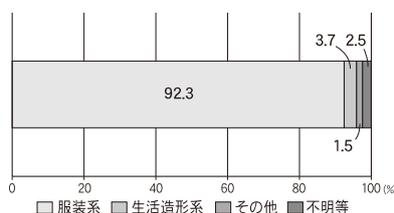


図2 在学時の専門分野

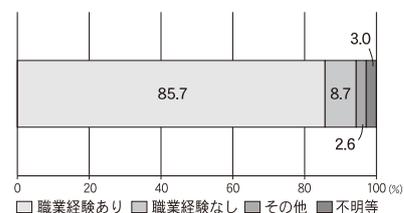


図3 職業経験の有無

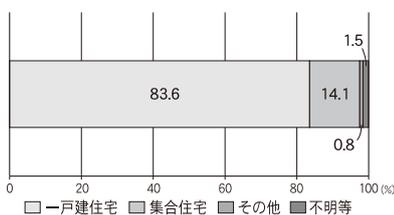


図4 現在の住まい

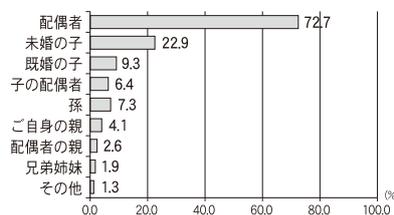


図5 同居している家族

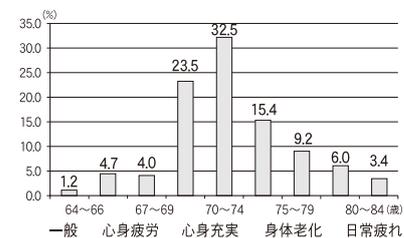


図6 現住所に住み始めた時期

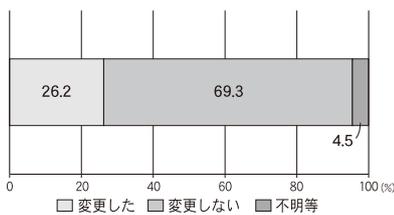


図7 還暦後の住まい方

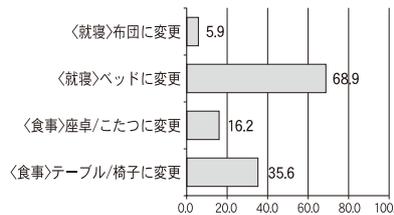


図8 住まい方の変更内容

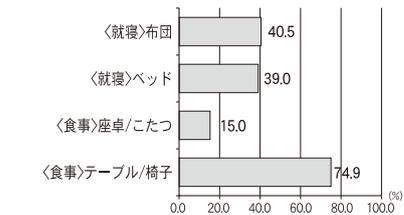


図9 還暦前からの住まい方

代が35.0%であり両方で95%以上を占めた。

在学時の専門分野を「服装系」と回答した人が92.3%、「造形系」とした人が3.7%であり、ほぼ「服装系」の卒業生であった(図2)。職業経験に関しては、85.7%の人が「職業経験有り」と回答し、「無し」と回答した人は8.7%であった(図3)。

2) 現在の住まい等

現在の住まいを「一戸建て住宅」と回答した人は83.6%、「集合住宅」とした人は14.1%であった(図4)。現在同居している家族の続柄に関しては、72.7%の人が「配偶者」と回答した。続いて「未婚の(自分の)子」が22.9%、「既婚の(自分の)子」が9.3%、「(自分の)子の配偶者」が6.4%、「孫」が7.3%であった(図5)。回答者自身の親と同居している人は4.1%、配偶者の親と同居している人は2.6%であり、自分の親との同居率の方が高かったが、孫との同居率はそれらよりも上回っていた。また自分の兄弟姉妹と同居している人は1.9%であった。現在の住まいに住み始めた時期は1970年代が最も多く32.5%であった(図6)。平均年齢が69歳なため、30歳過ぎの時に住居を構え、それから約40年

住み続けている人の多いことがわかった。

3) 住まい方の変化等

還暦を迎えて以降に住まい方を変更したかどうか質問したところ、26.2%の人が「変更した」と回答した(図7)。「変更した」と回答した人の中で最も多かったのが「就寝のスタイルを布団からベッドに変えた」であり68.9%であった(図8)。続いて多かったのが「食事のスタイルを座卓やこたつからテーブル・椅子に変えた」であり35.6%であった。一方、還暦前から継続している住まい方について質問したところ、「食事のスタイルは以前からテーブル・椅子である」と回答した人が74.9%と最も多く、「座卓やこたつ」と回答した人15.0%を大きく上回った。就寝のスタイルに関しては布団派とベッド派が約40%前後で拮抗していた(図9)。

7.2 「A. 現在のあなたの生活」について

1) 仕事、家事、介護等

現在、週に1日以上仕事をしている人は27.3%であり、週5日以上働いている人も10.5%いた(表1)。日ごろの家事(台所仕事・掃除・洗濯など)に関しては、

表1 現在の仕事の有無

項目	人	割合(%)
週5日以上	89	10.5
週3・4日くらい	72	8.5
週1・2日くらい	70	8.3
仕事はしていない	524	61.9
その他	66	7.8
不明等	25	3.0

表2 日ごろの家事

項目	人	割合(%)
ほぼ毎日	755	89.2
週3・4日くらい	46	5.4
週1・2日くらい	19	2.2
ほとんどしていない	6	0.7
その他	8	0.9
不明等	12	1.4

表3 介護や孫の世話

項目	人	割合(%)
ほぼ毎日	116	13.7
週3・4日くらい	28	3.3
週1・2日くらい	76	9.0
していない	544	64.3
その他	59	7.0
不明等	23	2.7

表4 日中の過ごし方

項目	人	割合(%)
新聞・雑誌・読書	639	75.5
テレビ・ビデオ	622	73.5
家族や友人との談話	415	49.1
動物・植物の世話	332	39.2
運動・スポーツ	319	37.7
ショッピング	305	36.1
学習・創作活動	224	26.5
ボランティア活動・NPO活動	166	19.6
おいしいものを食べる	161	19.0
書き物・インターネット	160	18.9
休養・静養・昼寝	155	18.3
娯楽活動	93	11.0
その他	101	11.9

表5 日中の時間を過ごす場所

項目	人	割合(%)
ほとんど家にいる	82	9.7
家にいることが多い	256	30.3
家に居ると外出が半々	399	47.2
外出することが多い	60	7.1
ほとんど外出している	24	2.8
不明等	25	3.0

表6 平均的な1日の生活時間

項目	時刻
起床	午前 6時33分
朝食	午前 7時35分
昼食	午後 12時23分
夕食	午後 6時38分
入浴	午後 8時44分
就寝	午後 11時05分

表7 生活に必要な外出の頻度

項目	人	割合(%)
ほぼ毎日	260	30.7
週3・4日くらい	340	40.2
週1・2日くらい	201	23.8
月1・2日くらい	25	3.0
ほとんどしない	5	0.6
全くしない	1	0.1
不明等	14	1.7

表8 仕事のための外出の頻度

項目	人	割合(%)
ほぼ毎日	71	8.4
週3・4日くらい	81	9.6
週1・2日くらい	83	9.8
月1・2日くらい	42	5.0
ほとんどしない	88	10.4
全くしない	364	43.0
不明等	117	13.8

表9 趣味習い事等の外出の頻度

項目	人	割合(%)
ほぼ毎日	39	4.6
週3・4日くらい	180	21.3
週1・2日くらい	306	36.2
月1・2日くらい	158	18.7
ほとんどしない	62	7.3
全くしない	72	8.5
不明等	29	3.4

表10 外出先の範囲

項目	人	割合(%)
徒歩でいける範囲が多い	83	9.8
どちらかというと徒歩でいける範囲が多い	182	21.5
どちらかというと電車・バスや車で行く範囲が多い	285	33.7
電車・バスや車で行く範囲が多い	254	30.0
不明等	42	5.0

表11 外出時の歩行の不自由さ

項目	人	割合(%)
不自由はしない	758	89.6
少し不自由で、ゆつくり歩杖などを使う	63	7.4
介助なしで車椅子を使う	2	0.2
一人での外出は難しい	3	0.4
その他	3	0.4
不明等	17	2.0

89.2%の人が「ほぼ毎日」行っていると回答した（表2）。身内の介護や孫の世話については、週1日以上行っているとした人の割合が26.0%であり、「ほぼ毎日」と回答した人も13.7%いた（表3）。

2) 日中の過ごし方等

日中の時間を過ごす場所として自宅内と自宅外でどちらが多いか尋ねたところ、「家に居ると外出が半々」と回答した人が最も多く47.2%であった（表5）。続いて「家に居ることが多い」が30.3%、「ほとんど家に居る」が9.7%であった。「外出することが多い」と「ほとんど外出している」を合計すると9.9%であった。

仕事、家事、介護及び孫の世話以外に、日中、何をして過ごしているか尋ねたところ、「新聞・雑誌・読書」と回答した人が最も多く75.5%であった（表4）。続いて「テレビ・ラジオ」が73.5%、「家族や友人との談話」49.1%、「動物・植物の世話」39.2%、「運動・スポーツ」37.7%、「ショッピング」36.1%、「学習・創作活動」26.5%、「ボランティア活動・NPO活動」19.6%、「おいしいものを食べる」19.0%、「書き物・インターネット」18.9%、「休養・静養・昼寝」18.3%及び「娯楽活動」11.0%であった。

平均的な1日の生活時間については、起床が6時33分、朝食が7時35分、昼食が12時23分、夕食が18時38分、入浴が20時44分、就寝が23時05分であった



図10 自分1人で可能な行為

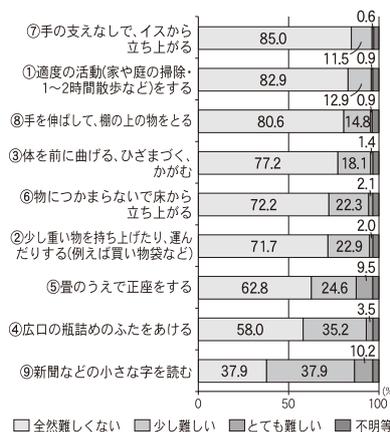


図11 現在の身体の状態

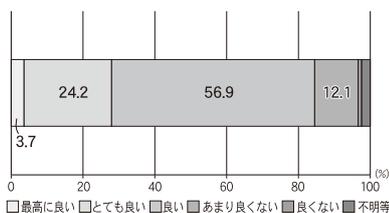


図12 あなたの健康状態

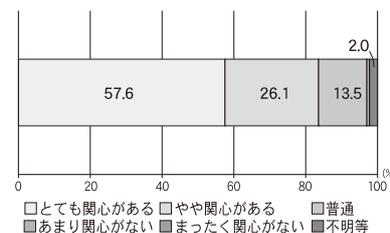


図14 心身の健康に対する関心

(表6)。

3) 外出頻度等

買い物、通院及び郵便局など生活に必要な外出の頻度を聞いたところ、「ほぼ毎日」が30.7%、「週3・4日くらい」が40.2%と両方で7割を占めた（表7）。「月に1・2日くらい」以下の人は4%を下回っていた。

一方、「仕事のための外出」の頻度を聞いたところ、「ほぼ毎日」が8.4%、「週に3・4日くらい」が9.6%、「週に1・2日くらい」が9.8%であり、週に1回以上仕事で外出している人が25%を超えていることがわかった（表8）。また「月に1・2日くらい」の5.0%を合わせると、32.1%にのぼることから、3人に1人は、月に1回以上仕事のために外出していることがわかった。

「趣味・習い事等のための外出」の頻度では、「ほぼ毎日」が4.6%、「週3・4日くらい」が21.3%、「週に1・2日くらい」が36.2%であり、週に1日以上趣味等で外出している人が60%を超えていることがわかった（表9）。「ほとんどしない」「まったくしない」を合計しても15.8%であることから、8割以上の人が趣味や習い事等のために月1回以上、外出していることがわかった。

外出先の範囲は、「徒歩でいける範囲が多い」と回答した人が30.3%、「電車・バス・車でいける範囲が多い」とした人が63.7%であった（表10）。また外出時の歩行の不自由さに関しては「不自由はしていない」と回答し



図13 現在の心の状態

た人が89.6%、「少し不自由で、ゆっくり歩く、杖などを使う」と回答した人が74%であった(表11)。年齢的に少し不自由さを感じ始めている人もいるが、概ね問題無く外出行動を行ったようである。

7.3 「F. あなたの心身の様子」について

1) 身体の状態、生活行動

「階段の上り下りは、自分でできるか」等、複数の生活行為に対し自分1人で可能かどうか質問した(図10)。その結果、食事、イスやベッドへの移動、顔を洗うなどの身だしなみ、入浴、歩行、階段の上り下り及び衣服の着脱について95%以上の人が「はい」と回答した。

次に「広口の瓶詰めのふたをあける」など、様々な動作・行動において、難しいと感じるかどうかが質問した(図11)。難しいと回答したのが最も多かったのは「新聞などの小さな文字を読む」で58.7%、続いて「広口の瓶詰めのふたをあける」が38.7%、「畳の上で正座をする」が34.1%、「少し重い物を持ち上げたり、運んだりする」が24.9%、「物につかまらないで床から立ち上がる」が24.4%、「体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ」が19.5%、「手を伸ばして、棚の上の物をとる」が15.7%、「(庭の掃除など)適度な活動」が13.8%及び「手の支え無しでイスから立ち上がる」が12.0%であった。

また、現在の健康状態について聞いたところ、「最高によい」が3.7%、「とても良い+良い」が81.1%、「あまり良くない」が12.1%と、健康に関しては大体において「良い」という結果であった(図12)。

2) 心の健康状態

「今の生活に張り合いを感じているかどうか」等、心の健康状態について「はい」「どちらでもない」「いいえ」で質問した(図13)。その結果、「私には家庭の内または外で役割がある」に「はい」と回答した人が91.3%と最も多く、続いて「まだ死ぬわけにはいかないと考えている」が85.3%、「私は世の中や家族のためになることをしていると思う」が82.9%という結果であった。「はい」と回答した人が少なかった質問は、「他人から認められ評価されたと考えることがある」の66.4%、「今の生活に張り合いを感じている」の66.7%、「何かをなしとげたと思えることがある」の68.1%であった。

心身の健康に関心があるかどうか質問したところ、「とても関心がある+やや関心がある」が83.7%と8割以上の人が、関心があるという回答であった(図14)。

8. ライフスタイル分析

8.1 心理的屬性データによる因子分析

先の7.3の2)心の健康状態(生きがい等)に関する16の質問に対し、「はい:3」「どちらでもない:2」「いいえ:1」と回答したデータを因子分析(主因子法、バリマックス法)にかけた。その結果、固有値1.0以上で3因子を抽出した(累積寄与率51.1%、表12)。

第1因子は「何のために生きているのかわからないことがある」「何もかもむなしと思うことがある」といった項目の因子負荷量が高いことから、「生きがい感」因子と命名した。第2因子は「私がいなければ駄目だと思えることがある」「私は家族や他人から期待され頼りにされている」といった項目の負荷量が高いことから「存在意義感」因子と命名した。第3因子は「他人から認められ評価されたと考えることがある」「何かをなしとげたと思えることがある」といった項目の負荷量が高いことから「自負自尊感」因子と命名した。

表12 心理的屬性データによる因子負荷量表

項目	fac 1	fac 2	fac 3
	生きがい感	存在意義感	自負自尊感
⑨ 何のために生きているのかわからないと思うことがある	-0.72	-0.21	-0.12
④ 何もかもむなしと思うことがある	-0.70	-0.16	0.00
⑧ 今の生活に張り合いを感じている	0.55	0.28	0.42
② 毎日を何となく惰性に過ごしている	-0.49	-0.11	-0.36
⑫ 今日は何をして過ごそうかと困ることがある	-0.49	-0.12	-0.20
③ 私には心のよりどころ、励みとするものがある	0.46	0.27	0.34
① 私には家庭の内または外で役割がある	0.30	0.25	0.13
⑦ 私がいなければ駄目だと思えることがある	0.03	0.68	0.16
⑩ 私は世の中や家族のためになることをしていると思う	0.29	0.61	0.18
⑬ 私は家族や他人から期待され頼りにされている	0.20	0.55	0.30
⑬ まだ死ぬわけにはいかないと考えている	0.17	0.50	0.06
⑤ 私にはまだやりたいことがある	0.29	0.42	0.33
⑪ 世の中がどうなっていくのか、もっと見ていきたいと思う	0.23	0.40	0.25
⑬ 他人から認められ評価されたと考えることがある	0.10	0.21	0.64
⑮ 何かをなしとげたと思えることがある	0.13	0.17	0.60
⑥ 自分が向上したと思えることがある	0.19	0.16	0.55
固有値	5.4	1.4	1.3
寄与率(%)	34.0	9.0	8.1
累積寄与率(%)	34.0	43.0	51.1

8.2 身体的屬性データによる因子分析

先の7.3の1)身体の状態・行動に関する9つの質問(表13)に対し、「全然難しくない:3」「少し難しい:2」「とても難しい:1」と回答したデータを先と同様の方法で因子分析にかけた。その結果、2因子を抽出した(累積寄与率58.6%)。

第1因子は「物につかまらないで床から立ち上がる」「体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ」などの因子負荷量が高いことから、「脚力系」因子と命名した。第

2 因子は「少し重い物を持ち上げたり、運んだりする」「広口の瓶詰めのみたを開ける」などの負荷量が多いことから、「腕力系」因子と命名した。

表 13 身体的属性データによる因子負荷量表

項目	fac 1	fac 2	fac 3	fac 4
	テレビ系	運動系	買い物系	書き物系
テレビ・ビデオ	0.52	-0.08	0.02	-0.07
新聞・雑誌・読書	0.37	-0.02	-0.11	-0.03
ボランティア活動・NPO活動	-0.34	0.02	-0.09	0.03
学習・創作活動	-0.28	-0.18	-0.11	0.08
運動・スポーツ	-0.05	0.61	-0.01	-0.04
ショッピング	0.07	-0.12	0.56	-0.12
動物・植物の世話	0.01	-0.13	-0.20	-0.02
書き物・インターネット	-0.02	-0.01	-0.02	0.54
家族や友人との談話	0.18	0.04	0.05	-0.23
固有値	1.5	1.2	1.1	1.0
寄与率 (%)	17.1	13.0	12.2	11.5
累積寄与率 (%)	17.1	30.1	42.3	53.8

8.3 行動的属性データによる因子分析

先の6.2の2) 日中の過ごし方等に関する12項目の選択肢(表14)に対し、「する:1」「しない:0」とカテゴリ化されたデータを先と同様の方法で因子分析にかけた¹⁵⁾。その結果、4因子を抽出した(累積寄与率53.8%)。

表 14 行動的属性データによる因子負荷量表

項目	fac 1	fac 2
	脚力系	腕力系
⑥物につかまらないうで床から立ち上がる	0.80	0.24
③体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ	0.72	0.29
⑦手の支えなしで、イスから立ち上がる	0.72	0.20
①適度の活動(家や庭のそうじ・1~2時間散歩など)をする	0.58	0.37
⑤畳のうえで正座をする	0.56	0.26
⑧手を伸ばして、棚の上の物をとる	0.46	0.42
②少し重い物を持ち上げたり、運んだりする	0.47	0.66
④広口の瓶詰めのみたをあける	0.13	0.60
⑨新聞などの小さな文字を読む	0.11	0.26
固有値	4.2	1.1
寄与率 (%)	46.9	11.7
累積寄与率 (%)	46.9	58.6

第1因子は「テレビ・ビデオ」「新聞・雑誌・読書」などの因子負荷量が多いことから「テレビ系」と命名した。第2因子は「運動・スポーツ」の因子負荷量が多いことから「運動系」、第3因子は「ショッピング」の因子が多いことから「買い物系」、第4因子は「書き物・インターネット」の因子が多いことから「書き物系」とそれぞれ命名した。

8.4 クラスタ分析によるライフスタイル類型

因子分析による9つの因子の因子得点を用いてクラスタ分析を行った(ward法)。先に説明した通りクラスタ数を5つとし、クラスタ別の平均因子得点をグラフ化した(図15)。これら因子得点から各クラスタの特徴をみる。

タイプ1は因子得点がどれも0に近いことから、今回の調査対象者(本学卒業生)の平均的なライフスタイルと考えられる。そこで「一般タイプ」と命名した。全体の39.1%(331人)を占めた。

タイプ2は、「存在意義感」が-1.94と大きなマイナスの値になっており、自分の存在意義について非常にネガティブに考えている人々である。また他の心理的属性項目因子もマイナスであり、心がかなり凹み気味であることが伺える。さらに「腕力系」に関しても-0.32と得点が低く、上半身の体力の衰えを自覚している。以上よりタイプ2を「心身疲労タイプ」と命名した。全体の7.8%(66人)を占めた。

タイプ3は、心理面と身体面に関しすべてプラス側の得点となっており、心も身体も健康な人々である。また、行動面に関しては「テレビ系」が-0.60と大きいマイナスの値となっている一方、「書き物系」では+0.56と高いプラスの値であり、日中はテレビを見るより手紙などの書き物をして過ごすタイプの人々である。これらより心身ともに充実していることからタイプ3を「心身

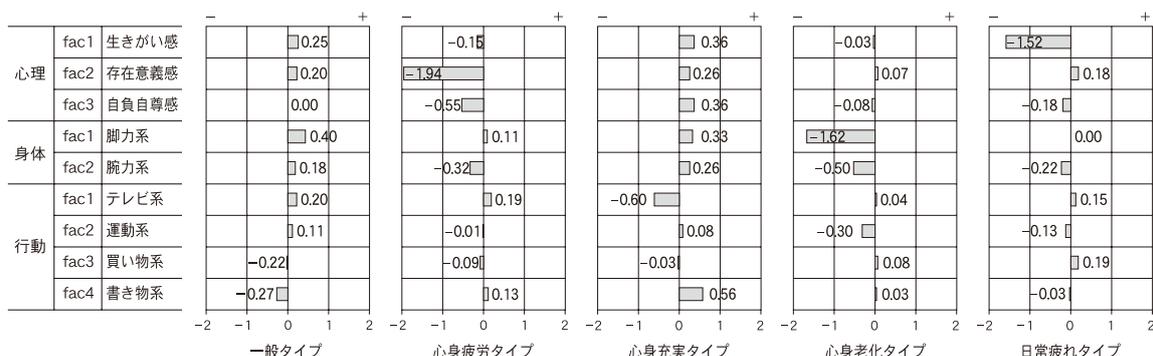


図 15 クラスタ (タイプ) 別の因子得点

充実タイプ」と命名した。全体の18.1%（153人）を占めた。

タイプ4は、「脚力系」「腕力系」がそれぞれ-1.62、-0.50と大きなマイナス値となっており、身体的な面で衰えを非常に強く自覚している人々である。関連して「運動系」についても-0.30とマイナスになっている。心の面に関しては平均的である。つまり心よりも身体に関して強くネガティブであり、また日常行動のアクティブさもあまり見られないことから「身体老化タイプ」と命名した。全体の13.1%（111人）を占めた。

最後のタイプ5は、「存在意義感」の得点は0.18とプラスであるが、同じ心理面の「生きがい感」は-1.52と非常にマイナスの値が大きいのが特徴である。行動面では「テレビ系」が0.15、「買い物系」が0.19とプラス側になっている。これらより普段の生活において自分自身に存在意義や何らかの役割のあることはわかっているが、日常の生活にはまったく張り合いが無く、惰性で過ごしており、ある種のむなしさを強く感じている人々であることが伺える。そこでこのタイプ5を「日常疲れタイプ」と命名した。全体の8.9%（75人）を占めた。

9. 考察：高齢期のライフスタイル類型とその特徴

5つのライフスタイル類型の特徴をより詳細に考察するため、ライフスタイル別に属性等の項目を集計した。

9.1 年齢構成、同居者、住まい方の変化

1) 年齢構成

年齢構成に最も特徴の表れたタイプは「身体老化タイプ」であった（図16）。他タイプと比べ75歳以上の方の割合が44.1%と非常に高く（全体では17.1%）、年齢構成の点からも「身体老化タイプ」の特徴を裏付ける結果であった。他のタイプは概ね同様の年齢構成であった。

図17は、年齢層別に各タイプの割合を算出したものである。これを見ると74歳までは各タイプの構成割合に変化が見られないが、75歳から様々な変化が見られることがわかった。まず急激に「身体老化タイプ」の割合が上昇する一方で、「心身充実タイプ」が大きく減少した。また「日常疲れタイプ」も減少した。よって高齢期のライフスタイルでは、75歳前後が1つの大きな転換点となっていることがわかった。一方、「心身疲労タイプ」は年齢に関係なく、どの年齢層にも一定程度存在していることがわかった。

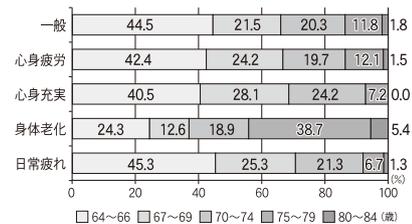


図16 タイプ別の年齢構成割合 (%)

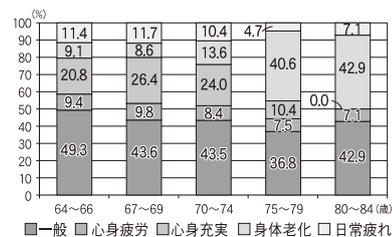


図17 年齢層別のタイプ割合 (%)

2) 同居者

現在の住まいにおける同居者の有無について示したのが表15である。これを見ると「心身疲労タイプ」は、単身者の割合が最も高く（27.3%）、配偶者と同居している割合が最も低い（56.1%）。逆に単身者の割合が最も低く（9.8%）、配偶者と同居している割合が最も高い（81.0%）のが「心身充実タイプ」であった。心身充実タイプは、孫との同居率（8.5%）も最も高い値であった。

一方で「日常疲れタイプ」は未婚の自分（32.0%）や配偶者の親（5.3%）と同居している割合が高かった。「身体老化タイプ」は年齢層が高いことを反映し単身者が多く（19.8%）、配偶者と同居している割合が低かった（67.6%）。一般タイプは「心身充実タイプ」と近い値であった。

これらを総合すると、同居者の有無に関しては、「心身疲労タイプ」と「心身充実タイプ」の比較でわかるように、単身で生活している人の方が、心身の健康に関して問題を抱えている場合の多いことを示唆している。特に「心身充実タイプ」の同居者は、配偶者、自分の親、配偶者の親及び孫との同居率が比較的高いことから、多世代にわたって同じ住まいに住んでおり、このことが、心身の健康に関してプラス面に働いている可能性があることがわかった。

一方、単身でなければいいかということ必ずしもそうではなく、「日常疲れタイプ」に見られるように、未婚の自分の子や配偶者の親と同居することが時としてマイナス側に作用している場合も見られた。これらの原因についてはより詳細な調査が必要である。

項目	一般	心身疲労	心身充実	身体老化	日常疲れ	全体
単身者(一人暮らし)	10.6	27.3	9.8	19.8	13.3	14.4
配偶者	78.5	56.1	81.0	67.6	76.0	73.1
自分の子(未婚)	23.6	16.7	27.5	18.0	32.0	23.2
自分の子(既婚)	10.9	7.6	8.5	9.0	8.0	9.3
子の配偶者	7.9	6.1	6.5	6.3	2.7	6.5
孫	7.6	7.6	8.5	8.1	4.0	7.3
自分の親	4.5	1.5	7.2	1.8	1.3	4.0
配偶者の親	1.8	3.0	4.6	1.8	5.3	2.8
自分の兄弟姉妹	1.2	1.5	2.0	1.8	2.7	1.6

表 15 タイプ別の同居者の有無及び続柄 (%)

3) 住まい方の変化

還暦以降に住まい方を変更したかどうかを示したのが表 16 である。「身体老化タイプ」では食事スタイルを座卓/こたつからテーブル/イスに変更した割合が高く(20.7%)、就寝スタイルを布団からベッドに変更した割合が高かった(35.1%)。また還暦以前から続いている住まい方としては、表 17 のように各タイプとも総じて「元からテーブル/イス」と回答した割合が高かった(70%以上)。特に「心身充実タイプ」が79.7%と高かった。一方、「日常疲れタイプ」では元から座卓/こたつと回答した割合が他と比較して高く(22.7%)、さらに座卓/こたつに変更した割合も高かった(6.7%)。

これらより、住まい方に関しては、年齢による身体の衰えにより座卓がテーブルに、布団がベッドに変更されることがまず考えられる。しかしそれ以外にも「心身充実タイプ」がテーブル/イスの生活を選択する一方で、「日常疲れタイプ」は元から座卓/こたつの生活を選び、還暦後の変更でも座卓/こたつに変更することが少なくないことから、心身の健康面と起居様式などの住まい方に関連のあることが示唆された。

項目	一般	心身疲労	心身充実	身体老化	日常疲れ	全体	
食事	テーブル/イスに変更	6.3	4.5	7.8	20.7	8.0	9.2
	座卓/こたつに変更	3.9	6.1	3.3	4.5	6.7	4.3
就寝	ベッドに変更	16.6	21.2	11.8	35.1	9.3	18.0
	布団に変更	0.9	3.0	2.0	0.9	2.7	1.5

表 16 タイプ別の住まい方(還暦後の変更) (%)

項目	一般	心身疲労	心身充実	身体老化	日常疲れ	全体	
食事	元から座卓/こたつ	17.8	13.6	12.4	8.1	22.7	14.8
	元からテーブル/イス	74.3	75.8	79.7	76.6	70.7	74.8
就寝	元から布団	44.7	33.3	41.8	32.4	52.0	39.4
	元からベッド	37.8	45.5	42.5	41.4	36.0	38.9

表 17 タイプ別の住まい方(還暦前からの継続) (%)

9.2 心理的的属性項目

表 18 によると「心身疲労タイプ」は、ほぼすべての項目で生きがい等に関する質問に対し、ネガティブな反応を示した。特に「私がいなければ駄目だと思うことがある」という質問に対し「はい」と回答した割合はわずか4.5%であり全体の78.4%を大きく下回った。また「家族や他人から期待され頼りにされている」という質問に対しても「はい」と回答した割合は21.2%であり全体の78.0%を大幅に低かった。

「日常疲れタイプ」も全体としてネガティブな反応であることは「心身疲労タイプ」と同じだが、特徴は「毎日怠惰に過ごしている」「はい」と回答した割合が24.0%(全体は7.2%)、そして「何かが空しいと思うことがある」という質問に対しては37.3%(全体は8.9%)が「はい」と回答したことであった。これは「心身疲労タイプ」が自分の存在に対してマイナス志向となっているのに対し、「日常疲れタイプ」はあるべき姿の自分を想定しつつそれをしていない(それができない)自分に対してストレスを感じているように考えられる。

「心身充実タイプ」「一般タイプ」は、両者ともほぼすべての項目でポジティブな反応を示した。両者の違いとして特徴的なのは「他人から認められ評価されたと思える」や「何かをなしとげたと思えることがある」という質問に対し、それぞれ88.2%と69.5%、88.2%と71.6%と20ポイント弱、差があったことである。これらの質問は自分のやってきたことに対する自負心や自尊心であ

項目	一般	心身疲労	心身充実	身体老化	日常疲れ	全体
1 家庭内外で役割がある	97.3	77.3	98.0	94.6	84.0	93.5
2 毎日怠惰に過ごしている	2.7	13.6	1.3	9.0	24.0	7.2
3 心のよりどころ、励みがある	90.9	62.1	98.0	78.4	64.0	84.5
4 何かがむなしと思うことがある	2.1	18.2	3.3	6.3	37.3	8.9
5 まだやりたいことがある	87.9	42.4	98.0	84.7	72.0	83.0
6 自分が向上したと思えることがある	74.6	37.9	87.6	70.3	61.3	71.4
7 私がいなければ駄目だと思うことがある	86.7	4.5	90.8	76.6	86.7	78.4
8 張り合いがある	77.3	33.3	90.8	67.6	20.0	67.9
9 何のために生きているのかわからない	0.9	16.7	0.0	7.2	32.0	7.4
10 世の中や家族のためになることをしている	92.1	24.2	97.4	84.7	78.7	84.6
11 世の中がどうなっていくか見ていきたい	82.8	28.8	87.6	76.6	64.0	75.7
12 今日は何をして過ごすか困ることがある	1.2	1.5	0.0	4.5	20.0	3.7
13 まだ死ぬわけにはいかないと思っっている	90.9	45.5	93.5	90.1	85.3	86.7
14 他人から認められ評価されたと思える	69.5	36.4	88.2	65.8	54.7	68.0
15 何かをなしとげたと思えることがある	71.6	39.4	88.2	67.6	53.3	69.4
16 家族や他人から期待され頼りにされている	86.4	21.2	92.2	79.3	69.3	78.0

表 18 タイプ別の心理的的属性項目 (%)

り、このような心理的な側面が高齢期のライフスタイルの形成に大きく寄与していることがわかった。

「身体老化タイプ」は全体平均と似た反応を示していた。

9.3 身体的属性項目

表 19 によると、「身体老化タイプ」は、ほぼすべての項目で様々な生活行為に対し、身体的に難しいと回答した。特に「物につかまらず床から立ち上がること」を難しいと回答した割合は 97.3%と全体の 25.3%を大きく上回り、「畳みの上で正座すること」も同様に 82.0%と全体の 35.1%を上回った。これらの行為は、脚（下半身）に起因する問題であり、それが顕著になっていることがわかった。

「心身疲労タイプ」は、脚に（下半身）については特に問題は無いが、「重い物を持ち上げたり運んだりする」のが困難とした割合が 34.8%と高く、また「手を伸ばして棚の上の物をとる」も同様に 25.8%が身体的に「難しい」と判断した。つまり腕などの上半身に関係する行為に問題を感じていた。「日常疲れタイプ」も「心身疲労タイプ」と似た傾向であり、下半身よりも上半身に関する行為に「難しい」と回答していた。

これらより、主として年齢に起因する身体の衰えは、「身体老化タイプ」に見られるよう下半身に関係する生活行為の困難さであることがわかった。しかし年齢とリンクしていない「心身疲労タイプ」が、上半身に関する生活行為に難しさを感じていることから、心が疲れていることと腕力等の上半身が疲れていることが関連していることが示唆された。これは、「心身充実タイプ」が先の質問の「重い物を持ち上げたり運んだりする」のが困難とした割合が 10.5%と少なく、「手を伸ばして棚の上の物をとること」のが困難とした割合がわずか 3.3%と少なかったことから推測できる。

項目	一般	心身疲労	心身充実	身体老化	日常疲れ	全体
1 適度の活動をする	1.5	18.2	2.0	58.6	22.7	14.3
2 重い物を持ち上げたり運んだりすること	11.2	34.8	10.5	72.1	37.3	25.8
3 体を前に曲げる、ひざまづくこと	4.2	16.7	6.5	82.0	25.3	20.2
4 広く口の瓶詰のふたを開けること	33.8	53.0	28.1	59.5	53.3	40.0
5 畳みの上で正座すること	19.9	31.8	23.5	82.0	50.7	35.1
6 物につかまらず床から立ち上がる	6.6	19.7	9.8	97.3	25.3	25.3
7 手の支えなしで、イスから立ち上がる	1.2	13.6	2.0	57.7	9.3	12.4
8 手を伸ばして棚の上の物をとること	8.8	25.8	3.3	51.4	12.0	16.3
9 新聞など小さな文字を読むこと	52.6	78.8	56.9	70.3	70.7	60.7

表 19 タイプ別の身体的属性項目 (%)

9.4 行動的屬性

表 20 をみると、日中での過ごし方に最も特徴のあるのが「心身充実タイプ」であり、心理面や身体面で多少似た結果となっていた「一般タイプ」との違いも、この行動的な面に大きく表れていた。「心身充実タイプ」では日中、書き物やインターネットをすとした割合が 56.9%と非常に高く、また学習・制作活動が 43.1%、ボランティア活動も 35.9%と高かった。一方、テレビやビデオの視聴が 37.3%と非常に低く、新聞・雑誌・読書の 56.9%や家族や友人と談話の 36.6%も低い値となっていた。

「一般タイプ」は「心身充実タイプ」とまったく逆であり、テレビやビデオ、新聞雑誌読書の割合が 80%を超え非常に高く、家族や友人との談話も 58.9%と高かった。書き物やインターネットに関してはわずか 1.5%しかなく、学習創作活動も 20.2%、ボランティア活動も 14.9%と「心身充実タイプ」と比較して低かった。

つまり 5 つのライフスタイル類型において比較的ポジティブなタイプに分類される両スタイルであるが、「心身充実タイプ」のように、より高い QOL を実現させようと意欲を感じさせる人々は、知的好奇心を満たすべく志向し、それを実際に実行に移していることが伺える。

「心身疲労タイプ」の特徴は、新聞雑誌読書の割合が全体と比して非常に高く (87.9%)、テレビ・ビデオ (81.8%) や休養静養昼寝 (28.8%) も高い。しかし学習・創作活動は最も低く (19.7%)、ショッピング (28.8%) やボランティア活動 (13.6%) も低い。つまり、日中の過ごし方としては家の中が主で、しかも受動

項目	一般	心身疲労	心身充実	身体老化	日常疲れ	全体
1 テレビ・ビデオ	85.2	81.8	37.3	82.0	85.3	74.7
2 新聞・雑誌・読書	84.9	87.9	56.9	76.6	76.0	76.6
3 書き物・インターネット	1.5	27.3	56.9	20.7	18.7	19.2
4 娯楽活動	15.1	6.1	7.2	5.4	5.3	10.1
5 学習・創作活動	20.2	19.7	43.1	36.0	22.7	26.9
6 家族や友人と談話	58.9	43.9	36.6	45.9	49.3	49.8
7 動物・植物の世話	41.1	37.9	37.9	39.6	42.7	39.8
8 運動・スポーツ	47.4	34.8	43.8	17.1	30.7	38.3
9 おいしいものを食べる	19.9	19.7	13.8	18.0	20.0	18.2
10 ショッピング	36.0	28.8	30.7	45.9	53.3	36.6
11 ボランティア活動等	14.2	13.6	35.9	18.9	13.3	19.9
12 休養・静養・昼寝	16.9	28.8	7.8	27.9	22.7	18.6
13 その他	12.4	9.1	13.1	13.5	6.7	12.1

表 20 タイプ別の行動的屬性項目 (%)

的な内容が多いことが特徴である。

一方「日常疲れタイプ」は、「心身疲労タイプ」と似ている面もあるが、日常の疲れを癒すため、より能動的に活動を行っている。例えば「動物や植物の世話」が42.7%、「ショッピング」が53.3%と5つのタイプの中で最も高い値であった。家の中と外で日常のストレスをとるための活動を行い、積極的にバランスをとっていることがわかった。

「身体老化タイプ」は、全体とそれほど変わりはないが、やはり「運動スポーツ」は17.1%と非常に低い。しかし「ショッピング」は45.9%と全体に比して高い値となっており、むしろ積極的に外出を心がけている。また「学習創作活動」も36.0%と「心身充実タイプ」に続いて高い値であり、身体の衰えをそれ以上の好奇心で支えていると考えられる。

10. まとめ

高齢期のライフスタイルを「心理」「身体」「行動」の面から類型化し、その特徴を明らかにすることを目的に調査を行った。

本学卒業生を対象にしたアンケート調査の結果、高齢期の典型的なライフスタイルとして5タイプを導き、その特性について分析考察を行った。

以下、集計等により解釈した5つのタイプを簡潔に述べ、まとめとする。

① 一般タイプ 39.1%

今回の調査対象者の約4割を占める高齢期の典型的なライフスタイルを呈するタイプである。心も身体も健康であり、行動面においても運動やスポーツに取り組み、また家族や友人とのコミュニケーションも良好である。

② 心身疲労タイプ 7.8%

今回の5つのライフスタイルにおいては、心理面において最も対策を必要とするタイプである。自分の存在意義など心理面に対して非常にネガティブな感情をもっており、心がかなり「凹み気味」である。身体面でも「重い物を持ち上げる」など上半身の体力に衰えを感じている。行動面では、テレビを見たり昼寝をしたりと家の中での活動が多く、積極的に外に出ようという気持ちが少なく、内にこもりがちである。

③ 心身充実タイプ 18.1%

心理面、身体面とも5つタイプのうちで最も健康かつポジティブなライフスタイルを有している。特に心理面において、「生きがい感」を強く持ち、かつ自負心や自

尊心も非常に高い。行動的な面では、日中はテレビを見るより手紙などの書き物をして過ごし、学習・創作活動も行っている。またボランティア活動など、家の外の世界にも積極的に取り組んでいる。高齢期のライフスタイルとしては、目標となりうる1つのタイプである。

④ 身体老化タイプ 13.1%

平均年齢が他のタイプに比して高く、身体的な面で衰えを強く自覚しているタイプである。しかし、心理面に関しては特にネガティブなわけではなく、行動面に関しても運動やスポーツはあまり行わないがショッピングなど外出することを心がけているタイプである。学習・創作活動に関しても高い関心があり、身体の衰えを知的好奇心の強さでカバーしている。

⑤ 日常疲れタイプ 8.9%

5つのタイプの中では、「心身疲労タイプ」に次いで心理面での対策が必要なタイプである。普段の生活において、自分自身に存在意義や何らかの役割のあることは理解しているが、日常の生活には張り合いを感じておらず毎日を惰性で過ごしている面もある。しかし、動物や植物の世話をしたりショッピングをすることで、ストレスを癒すための行動を行うなどバランスをとるための能動的な面もある。

以上より、今後の高齢期の住環境デザインを考える上で上記5つのタイプを基本に置くことで多様性を考慮した高齢者のQOL向上の為の方策を考えることが可能となった。

11. 今後の課題

今回明らかになった高齢期のライフスタイルは、調査対象者が本学の卒業生であることから、一般性・客観性に関しては限定的である。しかしながら、本学の卒業生と一般の高齢期の方との違いを示すことで、全体の中での位置づけは可能である。今後は、それらを示すことが第一の課題である。

また第二の課題としては、今回示した5つのライフスタイルを有する人々が、日常生活の中でどのような居場所を形成し、どのような服装や身だしなみであり、どのようなインテリアを好んでいるのか、明らかにする必要がある。これについては先に述べた「8つの研究テーマ」と絡め、続報で論述したい。

そして最終的には、これらの知識をベースに、高齢期の心身ストレスを減らし生活自立をケアする暮らしの推奨モデルを提案し、その検証を行う必要があると考え

る。これが第三の課題と考えている。

謝辞

本研究は、文化学園大学文化・住環境学研究所にて私立大学戦略的研究基盤形成支援事業（平成22年度から平成24年度）「高齢期の心身ストレス・生活自立をケアする住環境デザイン学際研究」の一環として行われたものである。研究の遂行にあたり、本研究は文化・住環境学研究所の初代所長である沢田知子先生の多大なご尽力のもとに開始されたプロジェクトであることをここに記し、心より謝意を表します。

またアンケート調査にご協力頂きました本学卒業生の皆さま、そして本学同窓会組織「紫友会」の皆さまには、多大なるご協力を頂きました。誠にありがとうございました。重ねて感謝申し上げます。

引用文献・注

- 1) 住宅金融支援機構 HP、部分的バリアフリー工事基準、<http://www.jhf.go.jp>（参照2012.9）
- 2) 厚生労働省 HP、平成23年簡易生命表、<http://www.mhlw.go.jp>（参照2012.9）
- 3) 本研究は文部科学省の「私立大学戦略的研究基盤形成支援事業」の補助により実施している3年間（平成22年度から平成24年度まで）の研究プロジェクトである。プロジェクト名は『高齢期の心身ストレス・生活自立をケアする「住環境デザイン（室内・道具・服装・生理・心理）」学際研究』である。
- 4) 8つの研究テーマは、1)居室可変システムの概要と可能性、2)高齢期のライフスタイルに関する分析、3)高齢期の収納および整理に関する分析、4)高齢期の家具および道具に関する分析、5)高齢期の身体支持具に関する分析、6)高齢期の服装と気分に関する分析、7)高齢期の服装に関する分析、8)その他：インテリアコーディネート・色彩、からなる。
- 5) 沢田知子、熟年・高齢期におけるライフスタイルと住まい方の特徴 長寿社会におけるライフコースの充実・支援に向けた住宅計画 その1、日本建築学会計画系論文集、第547号、2001年9月、pp.95-102
- 6) 沢田知子、浅沼由紀、丸茂みゆき、渡邊秀俊、曾根里子、世代間「サポート居住」中年・壮年・高齢期のライフステージ移行からみた「サポート居住」の動向 その1、日本建築

学会大会学術講演梗概集、2004年8月、pp.195-196

- 7) 小野めぐみ、野口孝博、リタイア後の高齢者のライフスタイルと住要求 高齢社会の住宅のあり方に関する研究、日本建築学会北海道支部研究報告集 No.79、2006年7月、pp.285-288
- 8) 村田順子、熟年者の高齢期における住まい方に関する研究、東大阪大学・東大阪大学短期大学部教育研究紀要、第1号、2004年3月、pp.31-37
- 9) 須田博司、古寺浩、永原朗子、堀田剛吉、女性高齢者の生活意識と生活設計に関する研究 第1報 女性高齢者の生活意識と生活準備、東海女子短期大学紀要、第20号、1994年3月、pp.65-75
- 10) 佐藤秀紀、佐藤秀一、山下弘二、荒賀直子、福渡靖、山中朋子、柴田ミチ、地域高齢者のライフスタイル、日本保健福祉学会誌、第9号、2002年10月、pp.63-79
- 11) 中野善之、小森昌彦、地域在住高齢者の身体能力とライフスタイルの関係、理学療法学、第35号、2008年4月、p.402
- 12) 森亮太、山岡俊樹、製品使用における高齢者ユーザのライフスタイル要因の把握と類型化、デザイン学研究、Vol.54、No.6、2008年、pp.29-38
- 13) 旗持知恵子、中村美知子、中・高年者の健康的なライフスタイルの認識と実践、山梨大学看護学会誌、Vol.7、No.1、2008年、pp.11-17
- 14) 高橋正樹、宮田紀元、南関東地域都市部の集合住宅における居住者及び住居属性からみた居住状況の類型化と類型別の居住環境に対する評価、日本建築学会計画系論文集、第492号、1997年2月、pp.69-74
- 15) 行動的属性データによる分析では、12の質問項目のうち3項目を除外して因子分析を行った。除いた項目は「娯楽活動」「おいしいものを食べる」「休養・静養・昼寝」である。理由はこれらを加えて分析した場合、各因子の解釈が明確でなかった為である。

参考文献

- 1) 渡邊秀俊、研究プロジェクトの概要 高齢期における居場所とモノの関係について 高齢期の心身ストレス・生活自立をケアする住環境デザイン学際研究その1、平成24年度文化学園大学研究発表会要旨集、pp.25-26
- 2) 山崎裕子、長山洋子、浅沼由紀、高齢期における居場所とモノの関係について 高齢期の心身ストレス・生活自立をケアする住環境デザイン学際研究その2、平成24年度文化学園大学研究発表会要旨集、pp.27-30
- 3) 井上瑤子、居室可変システムの概要 高齢期の心身ストレス・生活自立をケアする住環境デザイン学際研究その3、平成24年度文化学園大学研究発表会要旨集、pp.31-34