

愛媛県内の市街地に住む要支援状態にある独居男性高齢者の食生活への思い

平山 沙紀, 首藤 茉奈, 清家 望来, 宮本 陽夏

指導教員：吉田 美由紀

I. はじめに

日本の高齢化率は年々上昇傾向であり、令和4年10月1日時点、日本の総人口1億2495万人のうち65歳以上の高齢者人口は3,620万人、高齢化率は29.0%となった(内閣府, 2023)。それに伴い65歳以上の者のいる世帯について見ると、令和元年現在、世帯数は2,558万4,000世帯と、全世帯(5,178万5,000世帯)の49.4%と約半数を占めている。また、昭和55年では世帯構造の中で三世帯世帯の割合が一番多く全体の半数を占めていたが、令和元年では夫婦のみの世帯及び単独世帯がそれぞれ約3割を占めている。(内閣府, 2022)さらに、昭和55年では65歳以上の男女のそれぞれの人口に占める独居の割合は男性4.3%、女性11.2%であったのに対し、令和2年には男性15.0%、女性22.1%と65歳以上の独居者は男女ともに増加傾向にあることが分かる。(内閣府, 2023)。独居高齢者が増加している背景として、高齢化と共に平均寿命の延伸も挙げられる。我が国の平均寿命は、令和3年現在、男性81.47年、女性87.57年であり、今後男女とも平均寿命は延び、令和52年には男性85.89年、女性91.94年と見込まれている(内閣府, 2023)。このことから、今後さらに高齢化が進み、世帯構造の変化から単独世帯が増加することが推測される。また、老年期は加齢・疾病による健康問題や障害などが生じやすいため、現在日本において独居高齢者に対する支援の重要性が高まっていると考えられる。

独居高齢者を対象にした研究では、独居男性高齢者は独居女性高齢者に比した場合、社会的孤立に陥りやすいこと(小林ら, 2011)(斎藤ら, 2010)や、調理や買い出しなどの食生活において何らかの課題があり(川合, 2011)、栄養状態に影響しやすいこと(北野ら, 2010)が指摘されている。そして、独居男性高齢者は日常生活が困難となった際にインフォーマルなサポートを十分に得られない場合にサポート利用に至っているというデータから、孤立と日常生活との関連性があるということ(山根ら, 2012)も明らかになっており、独居高齢者のうち特に男性において社会的孤立や食生活に関連する課題が大きいことが示唆された。一方、独居男性高齢者を対象にした先行研究は、男性高齢者がサポートを獲得するプロセスを明らかにした研究(山根ら, 2012)のみであり、現在独居男性高齢者だけを対象とした文献は非常に少ない。一人暮らし高齢者に占める女性の割合が高いことから、研究対象者の多くは女性が占めており、独居男性高齢者の現状について明らかになっていることは少ないことが分かった。このことから、本研究では独居男性高齢者が日常生活の中でも特に困難さを感じる食生活に着目し、インタビューにより独居男性高齢者に食生活に対する思いを語ってもらうこととした。そこから、独居男性高齢者の食生活における特徴や思いについて考察し、支援方法を見出すことで食生活の質や満足度の向上に貢献できるのではないかと考えた。

II. 目的

愛媛県内の市街地に住む要支援状態にある独居男性高齢者の食生活への思いを明らかにすることで、独居男性高齢者の食生活支援の質向上に繋がることが期待される。

III. 用語の定義

独居男性高齢者：愛媛県内の市街地で一人暮らしをしている要支援1・2を受けた75歳以上(後期

高齢者)の男性高齢者を示す。

食生活：食事の内容を考え、食べ物の買い出しに行き、食材を選択し、食事の環境を整え、調理をして食べるという日々の食事に関する一連の過程。

IV. 方法

1) 対象者の選定

選択基準は、愛媛県内の市街地で暮らす要支援 1・2 の 75 歳以上（後期高齢者）かつ食生活に何らかの支援を受け、困難を抱えている独居男性高齢者 10 名程度とした。ただし、本研究の協力に同意の得られなかった者、認知症などコミュニケーションが難しく自身の食生活について語れない者、1 時間程度のインタビューに答える体力のない者は、除外基準とした。

2) データ収集方法

データ収集期間は、2023 年 10 月～11 月であった。倫理審査委員会で承認を得られた後、愛媛県内の市街地にある地域包括支援センターに所属するケアマネージャーあてに研究協力依頼文を渡し、口頭と文書で研究の概要や倫理的配慮について説明を行った上で承認を得た。その後、ケアマネージャーが選定基準を満たした独居男性高齢者に研究概要について説明を行い研究に協力する意思が確認された場合、研究者が連絡し、研究の目的、趣旨、倫理的配慮について説明した。説明を行った後、本研究への協力の意思を確認でき同意が得られた者を研究対象者として、食生活への思いについて、研究者が作成したインタビューガイドを用いて半構造化面接を行った。インタビューは、研究対象者の生活に支障のない都合の良い日時を調整し、プライバシーが確保できる場所で行った。面接時間は 30～60 分程度で、面接回数は 1 人につき 1 回、対象者 1 名につき研究者 2 名で行った。インタビュー内容の録音は、研究対象者の同意を得て IC レコーダーを用いて行った。

3) 分析方法

分析の対象は、インタビューデータから得られた情報とし、質的記述的研究方法により次の手順で分析を行った。①インタビューで語られたすべての内容を文字に起こし、逐語録を作成した、②作成した逐語録を独居男性高齢者の食生活への思いに着目して熟読し、研究目的に関する記述を 1 つの記録単位とし、文節または文章で区切り対象者の言葉のまま抽出した、③抽出された文節、又は文章を記述の意味を損なわないように、また意味内容が伝わるように省略された主語などを補いながら簡潔に表現し、コード化した、④すべてのコードを対象者にとっての意味内容の類似性に沿って分類し、意味内容を表現するサブカテゴリとした、⑤サブカテゴリをさらに意味内容が同類のもので集めて、意味内容を表現するカテゴリとした、⑥分析結果の信頼性と厳密性の確保のため、研究者 4 名で議論を重ね意見の一致を図った。

4) 倫理的事項

研究対象者が住む地域の地域包括支援センターに所属するケアマネージャーに研究協力の承諾を得た後、研究対象者にとって生活に支障のない都合の良い日時にインタビューを設定した。研究対象者には、口頭及び依頼文書で研究の趣旨及び目的、内容と方法、研究参加・中断離脱の任意性、個人情報保護の保護、プライバシーの保護、目的使用の制限・成果の公表、研究参加の不利益とその対処方法について説明し、文書で研究への参加協力の同意を得た。なお、本研究は愛媛大学大学院医学系研究科看護学専攻研究倫理審査委員会の承認（看 2023-5）を得て実施した。

V. 結果

1. 研究対象者の概要

研究対象者は、愛媛県内の市街地で暮らす要支援 1・2 の 75 歳以上（後期高齢者）かつ食生活に何らかの支援を受け、困難を抱えている独居男性高齢者 10 名程度であった（表 1）。独居期間は、3 か月～33 年で、平均 172.5 か月（約 14 年 4 か月）であった。10 名のうち、8 名はサービスを利用しており、残り 2 名のうち 1 名は、家族からの支援がある状況であった。研究対象者へのインタビュー時間は 36 分～64 分、平均 50.1 分で、対面で行った。

表 1 研究参加者の概要

研究参加者	インタビュー時間	年齢	独居期間	介護度	支援状況
A	36 分	75	30 年以上	要支援 1	デイ（週 1） ヘルパー（週 2） 4 点杖レンタル
B	56 分	78	16 年	要支援 1	サービス無
C	47 分	75	3 か月	要支援 2	ヘルパー（週 2） 電動車いすレンタル
D	57 分	84	5 年	要支援 1	デイ（週 1） ヘルパー（週 1）
E	57 分	95	15 年	要支援 2	デイ（週 2） 4 点杖レンタル
F	40 分	85	4 年	要支援 1	サービス無 娘（近くに在住）
G	64 分	78	33 年	要支援 2	デイ（週 2）
H	50 分	81	10 年	要支援 2	ヘルパー（週 2） 電動車いすレンタル
I	48 分	84	約 20 年	要支援 1	ヘルパー（週 2） 作業所（週 2）
J	46 分	82	10 年半	要支援 2	配色サービス（夕食）

2. 愛媛県内の市街地に住む要支援状態にある独居男性高齢者の食生活への思い

愛媛県内の市街地に住む要支援状態にある独居男性高齢者の食生活への思いとして、214 コード、29 サブカテゴリから、【体力低下に伴う食生活への億劫さ】、【思い通りの食生活への諦め】、【人を頼って自分の希望を叶えることへの申し訳なさ】、【食えることへの義務感】、【現在の身体を維持するために食生活に気を付けることが大事】、【誰かと一緒に食べるのが理想】、【他者からの支援やサービスによる食生活への充足感】、【保ち続けたい食生活へのこだわり】、【1 人での食事であっても感じられる楽しみや喜び】の 9 カテゴリが見出された（表 2）。以下、各カテゴリについて説明する。なお、【 】はカテゴリ、〈 〉はサブカテゴリ、{ } はコード、斜体字は研究対象者の語り、括弧内は主語や目的語等の語りの補足事項を示す。

表2 愛媛県内の市街地に住む要支援状態にある独居男性高齢者の食生活への思い

カテゴリ	サブカテゴリ
体力低下に伴う食生活への億劫さ	年齢や疾患によるしんどさから調理することが嫌になっている。
	独居になったことで、誰かのために食事を用意することがなくなり、やる気が起きない。
	天候や季節の影響で買い出しのために外出するのがしんどい。
	食事に手間をかけることや食事をするまでの行動自体が面倒くさい。
	老化や疾患により外で食べるという行為が身体的にしんどく、外食が難しい。
	調理器具やスーパーの惣菜など便利な物を活用して、簡単に手軽に食べたい。
思い通りの食生活への諦め	年を取ってから食事が美味しい、食べたいと感じなくなっている。
	安全に食生活を営むために、制限を受け入れなければならない。
	他人が作った自分好みでない食事に少し不満はあるが、それを食べるしかないので仕方がない。
	食生活において困っていることは特になく、これ以上良くしたいという希望はない。
	食生活に対して希望はあるが、体調や老化により自分で自由に買い物をすることや好きな物を食べることを諦めている。
	サービスの時間・回数といった制度に対して不満に思っているが、仕方がない。
人を頼って自分の希望を叶えることへの申し訳なさ	料理経験がないことや自分の目で見ても買い物ができないことにより、食べたいものが食べられないことが残念だ。
	金額を気にして食材を選んでいるため、食べたいものが食べられないことがあるが、やむを得ない。
	友達や家族など親しい人に頼るのは迷惑をかけるため、助けてもらうこと自体が申し訳ない。
食べることへの義務感	ヘルパーやデイサービスの従業員など他人が助けてくれることはありがたいが、これ以上要望を伝えることに申し訳なさを感じ我慢している。
	食事を摂るのは薬を飲むためだ。
現在の身体を維持するために食生活に気を付けることが大事	生きていくためには食べなければならない。
	持病や老化による身体的な変化から、食べやすさや疾患に考慮した食材を選ぶよう気を付け、身体状況を悪化させたくない。
	味付けの濃さや栄養バランスなどの食事内容、食事回数に気を付け、健康を維持していきたい。
誰かと一緒に食べるのが理想	友達や家族と食事をする機会が減り、話す人もいないため、一人での食事が寂しい。
	一人よりもみんなと一緒に食事をする方が楽しい。
他者からの支援やサービスによる食生活への充足感	友達やヘルパーによる買い出しの支援が助かっている。
	食生活を補完してくれるサービスによって提供されるバランスの良い食事に満足している。
保ち続けたい食生活へのこだわり	健康面は気にせず、自分の好きなものを食べたい。
	体調や疾患によって買い出しが困難であっても、自分のできる範囲で食事の買い物をしたい。
	お酒やコーヒーなど自分の好きな嗜好品が生きがいや活力になっており、生活に欠かせない。
1人での食事であっても感じられる楽しみや喜び	食べ物を大切にしたいという強い思いがある。
1人での食事であっても感じられる楽しみや喜び	1人での食事であっても、食事を準備することや食べることに楽しみや喜びを感じている。

1) 【体力低下に伴う食生活への億劫さ】

【体力低下に伴う食生活への億劫さ】とは、老化や疾患により、買い出しのために外出したり手間をかけて調理をしたりなど、以前までは難なく行っていた食事の準備や買い出しに対し、しんどさを感じていることを示している。このカテゴリは＜年齢や疾患によるしんどさから調理することが嫌になっている＞、＜独居になったことで、誰かのために食事を用意することがなくなり、やる気が起きない＞＜天候や季節の影響で買い出しのために外出するのがしんどい＞、＜食事に手間をかけることや食事をするまでの行動自体が面倒くさい＞、＜老化や疾患により外で食べるという行為が身体的にしんどく、外食が難しい＞、＜調理器具やスーパーの惣菜など便利な物を活用して、簡単に手軽に食べたい＞、＜年を取ってから食事が美味しい、食べたいと感じなくなっている＞の7つのサブカテゴリから構成された。

「全部自分でしよったんよ。飯も炊いたり煮炊きも全部しよったんよ。やけど、今年になってからかね、たいぎいになってね、それでもう煮炊きはやめてね。今はもう飯はパックに入っとるんあるでしょう？ああゆうの買うてくるんです。」E氏

2) 【思い通りの食生活への諦め】

【思い通りの食生活への諦め】とは、自分で買い物や調理ができず食べたい物が食べられないことや、サービスの時間・回数といった決まりにより食生活に制限があることにに対し不満はあるが仕方がないと思っていることを示している。このカテゴリは＜安全に食生活を営むために、制限を受け入れなければならない＞、＜他人が作った自分好みでない食事に少し不満はあるが、それを食べるしかないので仕方がない＞、＜食生活において困っていることは特になく、これ以上良くしたいという希望はない＞、＜食生活に対して希望はあるが、体調や老化により自分で自由に買い物をすることや好きな物を食べることを諦めている＞、＜サービスの時間・回数といった制度に対し不満に思っているが、仕方がない＞、＜料理経験がないことや自分の目で見て買い物ができないことにより、食べたいものが食べられないことが残念だ＞、＜金額を気にして食材を選んでいるため、食べたいものが食べられないことがあるが、やむを得ない＞の7つのサブカテゴリから構成された。

「もう脳梗塞した後はもう全然もう。血尿血便が出だし始めてからはもう好きなものはもう一切食べるんやめたね。」G氏

3) 【人を頼って自分の希望を叶えることへの申し訳なさ】

【人を頼って自分の希望を叶えることへの申し訳なさ】とは、デイサービスやヘルパー、家族、友人などによる食生活への支援に感謝している一方で、他人に迷惑をかけたくない気持ちから、自分の希望を叶えるために人を頼ることに申し訳なさや頼みにくさを感じていることを示している。このカテゴリは＜友達や家族など親しい人に頼るのは迷惑をかけるため、助けてもらうこと自体が申し訳ない＞、＜ヘルパーやデイサービスの従業員など他人が助けてくれることはありがたいが、これ以上要望を伝えることに申し訳なさを感じ我慢している＞の2つのサブカテゴリから構成された。

「息子もやっぱり自分の生活があるけんね。言うたら来てくれるけどねあんまり無理は言えれん。」C氏

4) 【食べることへの義務感】

【食べることへの義務感】とは、薬を飲むため、あるいは生きていくためには食事が大切であると

考えており、食欲がないときや体調がわるいときでも何かは食べなければならないといった食事への使命感を示している。このカテゴリは<食事を摂るのは薬を飲むためだと思っている>、<生きていくためには食べなければならない>の2つのサブカテゴリから構成された。

「あんま食べたくない思いながら、それでも時間が来たけん飯食うかって。飯食うたらもう薬飲まないかんけん。薬飲むために飯食べるとかそんな感じやね。」B氏

5) 【現在の身体を維持するために食生活に気を付けることが大事】

【現在の身体を維持するために食生活に気を付けることが大事】とは、自分の疾患や身体状況を考慮して食材を選ぶ、あるいはヘルパーに願ひする、また食事の内容や回数などに気を遣うことで健康を維持できる食生活を送りたいと思っていることを示している。このカテゴリは<持病や老化による身体的な変化から、食べやすさや疾患に考慮した食材を選ぶよう気を付け、身体状況を悪化させたくない>、<味付けの濃さや栄養バランスなどの食事内容、食事回数に気を付け、健康を維持していきたい>の2つのサブカテゴリから構成された。

「お魚もね A の栄養士の先生はねお魚ね新鮮のお魚やったら食べてええって言われた。やけんども、万が一っていうもんがあるけんね、お腹が痛なった時にはね、困るけんね。」G氏

6) 【誰かと一緒に食べるのが理想】

【誰かと一緒に食べるのが理想】とは、家族や友人と一緒に食事をしていた思い出やデイサービスでお話しながら食事をする経験と比べ、自宅で一人で食事することに寂しさや孤独を感じ、誰かと一緒に食事をしたいと思っていることを示している。このカテゴリは<友達や家族と食事をする機会が減り、話す人もいないため、一人での食事が寂しいと思っている>、<一人よりもみんなと一緒に食事をする方が楽しいと思っている>の2つのサブカテゴリから構成された。

「ほら、隣も1人じゃけど、ほな来いや言うわけにはいかんかろう。隣ももう一人やけんの。」H氏

7) 【他者からの支援やサービスによる食生活への充足感】

【他者からの支援やサービスによる食生活への充足感】とは、友人やヘルパーが買い出しの支援をしてくれること、デイサービスでは普段食べられないような食事を提供してくれるためバランスが良く美味しいと感じられることから、充足感を持っていることを示している。このカテゴリは<友達やヘルパーによる買い出しの支援が助かっている>、<食生活を補完してくれるサービスによって提供されるバランスの良い食事に満足している>の2つのサブカテゴリから構成された。

「自分で、もししたときには、今見たみたいの種類は作れないわね、せいぜい二品くらいやろうね。やけどあれ(配食サービス)見たら、7品くらいあるから、それは助かってます。」J氏

8) 【保ち続けたい食生活へのこだわり】

【保ち続けたい食生活へのこだわり】とは、健康面を気にした食材よりも嗜好品を含めた自分の好きな物を食べたいという思い、食べ物を粗末にしてはならないという価値観、自分でできる範囲のことは自分でしたいという希望を示している。このカテゴリは<健康面は気にせず、自分の好きなものを食べたい>、<食べ物を大切にしたいという強い思いがある>、<お酒やコーヒーなど自分の好きな嗜好品が生きがいや活力になっており、生活に欠かせないと思っている>、<体調や疾患によって買い出しが困難であっても、自分のできる範囲で食事の買い物をしたい>の4つのサブカテゴリから構

成された。

「みかんとバナナが案外カリウムが高いっていわれてね。あれ、ちょっと辞めとんやけどね。それでもやっぱりみかんはちょっとぐらいと思ってたまに食べる。」D氏

9) 【1人での食事であっても感じられる楽しみや喜び】

【1人での食事であっても感じられる楽しみや喜び】とは、自分で食事の準備ができていることに満足したり誰かに合わせることなく好きな物を食べることができたりなど、一人での食生活の中にも楽しみや喜びを見出せていることを示している。このカテゴリは<1人での食事であっても、食事を準備することや食べることに楽しみや喜びを感じている>の1つのサブカテゴリから構成された。

「でもね、独居者の生活は、できるだけまあ自分で自己達成するっていうことが喜びなんですよ。」J氏

VI. 考察

愛媛県内の市街地に住む要支援状態にある独居男性高齢者の食生活への思いについて考察し、その内容から独居男性高齢者が健康的にその人らしく地域生活を続けられる食生活の支援のあり方の示唆を得た。

1. 食事への満足度に影響する調理や買い出し

本研究の対象となった独居男性高齢者は、<年齢や疾患によるしんどさから調理することが嫌になっている>という【体力低下に伴う食生活への億劫さ】や、<食生活に対して希望はあるが、体調や老化により自分で自由に買い物をすることや好きな物を食べることを諦めている>という【思い通りの食生活への諦め】を感じており、十分に満足した食生活を営めていないという特徴があった。食生活に満足するためには好きなものを食べることが重要であるが、本研究の対象者は<自分の目で見ても買い物ができないことにより、食べたいものが食べられないことが残念だ>と思っており、必要な食材の購入ができず好きな物が食べられない状況にあることが明らかになった。先行研究において、調理することが食事の満足度を高める(楠原, 河野, 2003)と言われているが、男性高齢者は女性高齢者に比べて調理習慣がない人が多く(川合, 2011)、調理法も限られている(楠原, 河野, 2003)と指摘されている。本研究の対象者は【料理経験がなく、どのような食材を準備しておけば良いかわからないため、ヘルパーさんに作ってもらいたくても、頼めない】と思っており、自分の希望する食事に必要な食材がわからない状況があることから、食べたい物が食べられず満足が得られていない。つまり、男性高齢者においては調理ができないことによって食事への満足度が十分に満たされていないことが推察される。さらに、独居男性高齢者は【体力低下に伴う食生活への億劫さ】から<調理器具やスーパーの惣菜など便利な物を活用して、簡単に手軽に食べたい>という思いを抱いており、調理や買い物をできるだけ簡便に済ませたいと思っている。これらのことから独居男性高齢者にとって調理や買い出しへのハードルは高く、食事への満足度を高めることにおいては課題があると考えられる。

2. 食生活における嗜好品の影響

本研究の対象者の中には<お酒やコーヒーなど自分の好きな嗜好品が生きがいや活力になっており、生活に欠かせないと思っている>といった【保ち続けたい食生活へのこだわり】を持つ者が多く、男性高齢者にとって食生活における嗜好品の必要性が高いことが伺えた。お酒を適量でたしなんだり、好物のコーヒーを毎日の楽しみとして飲んだりなど、日々の生活の中に上手く取り入れ、生きがいとしている者も多くいた。四大嗜好品の(酒, 茶, コーヒー, タバコ)には“リラックス反応”, “コミュ

ニケーションの促進”，“ポジティブな気分の獲得”といった機能的側面（横光，金井，松木，2015）があることが先行研究でも示されており，特に独居高齢者にとって，生活の楽しみである嗜好品は生きがいとして尊重されるべきである。しかし中には，「（お酒を1日6本飲むため，1日2回の食事であってもお腹は）空かないね。やっぱりもうそのサイクルになってるから。」といった語りや，＜昼食を食べに行けなく，空腹であっても，自分の嗜好品であるたばこやコーヒーがちゃんとあればいい＞という思いから，嗜好品でお腹を満たしてしまっている実態も明らかとなった。嗜好品でお腹を満たしてしまう背景には，【食べることへの義務感】や【体力低下に伴う食生活への億劫さ】により，食事を準備して美味しく食べることもより簡単に空腹を満たすことができる嗜好品を選んで摂取していることが影響していると推察された。嗜好品に偏った食生活は，【現在の身体を維持するために食生活に気を付けることが大事】という思いに反し，健康を損なうことにつながる可能性がある。嗜好品をバランス良く取り入れ，楽しみながらも健康的な食生活を営むために，【体力低下に伴う食生活への億劫さ】に対する支援が求められるのではないかと考える。

3. 食生活において人に頼ることに對する申し訳なさ

インタビューでは食生活において人に頼ることに對する申し訳なさが語られた。＜友達や家族など親しい人に頼るのは迷惑をかけるため，助けてもらうこと自体が申し訳ない＞＜ヘルパーやデイサービスの従業員など他人が助けてくれることはありがたいが，これ以上要望を伝えることに申し訳なさを感じ我慢している＞という思いから，高齢者は身体・認知機能の低下から人に頼らなければならない場面が増え，自分の希望を叶えるために人に頼ることに對して申し訳なさを感じ【思い通りの食生活への諦め】があるのではないかと推察された。山根らによると，独居高齢者は親族に迷惑をかけないことに価値をおいている（山根ら，2012）と述べられていることから，本研究の対象者においても迷惑をかけないことに価値を置き，多少自分の希望と合っていないかとしても仕方がないと思我慢していたと考える。独居男性高齢者の食生活の支援において，申し訳なさを感じさせない関わりや，希望が叶った食事となっているかどうかの思いを引き出す関わりが必要と考える。

4. 自立した食生活への喜び

本研究の独居男性高齢者は生活の中で【体力低下に伴う食生活への億劫さ】や【思い通りの食生活への諦め】，【人を頼って自分の希望を叶えることへの申し訳なさ】などを抱いている一方で，＜健康面は気にせず，自分の好きなものを食べたい＞，＜体調や疾患によって買い出しが困難であっても，自分のできる範囲で食事の買い物をしたい＞といった【保ち続けたい食生活へのこだわり】があったり，{自立した食生活を送れているということが喜びである}といった【1人での食事であっても感じられる楽しみや喜び】を見出したりしていた。これは，老化や疾患により完全に自立した食生活が困難になっても，自分でできることは自分でしたい，自分の食べるものは自分で選びたいという思いがあること，自ら実行できることに對して幸福感や達成感を抱いていることを示している。山根らは，男性高齢者は一方的に援助を受けるだけの状況は自尊心の低下を招き，精神的健康がおびやかされる恐れがある（山根ら，2012）と指摘している。そのため支援が必要な状態であっても，申し訳なさを軽減し，それ以上に自分でできることに喜びを感じられる環境を作ることが必要であると考えた。

5. 食生活に対する支援への示唆

独居男性高齢者は，【体力低下に伴う食生活への億劫さ】から，食事への満足度に關連する調理や買い出しへの困難さが生じ，手軽に入手できて楽しめる嗜好品に偏った食生活になりやすい状況にあることが明らかになった。また，自分の食生活の希望を叶える上で人に頼ることに申し訳なさを感じている一方で，自分でできることには幸福感や達成感を感じていることが分かった。

これらを踏まえ、食生活の支援においては、独居男性高齢者が抱く支援を受けることへの申し訳なさを軽減させながら、それ以上に自分でできることに喜びや幸せをより多く感じられるようにすることを食生活の支援の基盤にし、食生活への満足につながる調理や買い出しの支援を考えることが重要であると考えた。調理に対する支援としては、まずは、独居男性高齢者が持つ調理へのハードルを下げる必要がある。具体的には、電子レンジなどを使った簡単な調理方法の紹介をしたり、一緒に簡単な調理をして独居男性高齢者が自分でも調理できるという自信を持てるようにしたりするなどである。これらの支援は、食べたいものを食べるために何をかうべきかをイメージする力を強化する支援にもなっていると考える。他方、買い出しに対する支援としては、食べたい物を自分で選択できるようにする支援が重要となるため、通話やメールでタイムリーに情報を共有しながら買い物を支援したり、移動スーパーにヘルパーと一緒に行って自分で選んだりするなど、できるだけ自分で選ぶことを重視した支援を行うことが必要と考える。また、買い出しの際、支援者はカット野菜などの調理がしやすい食材を選択するといった配慮により、独居男性高齢者の調理への億劫さを軽減し、食べたいものを調理したいという意欲が高まると考える。そして、独居男性高齢者は、支援者に対する申し訳なさによって自分から要望を伝えられないことが多いため、食べたい料理について尋ねるなど支援者側から声を掛け、その人のニーズや希望など思いを理解しようとすることが重要と考える。このように、独居男性高齢者の質の高い食生活の支援においては、支援者が一方的に援助するのではなく、高齢者が自ら選択し持てる力を発揮できるような食生活の自立支援が重要と考えられた。

Ⅶ. 研究の限界

本研究では、愛媛県内の市街地で暮らす 10 名の独居男性高齢者を対象にインタビューを行ったが、スーパーまでの距離やサービスの利用状況に差があったため、独居男性高齢者全般の結果として一般化することは難しい。

Ⅷ. 結論

本研究では、市街地で暮らす独居男性高齢者の思いとして、【体力低下に伴う食生活への億劫さ】【思い通りの食生活への諦め】【人を頼って自分の希望を叶えることへの申し訳なさ】【食べることへの義務感】【現在の身体を維持するために食生活に気を付けることが大事】【誰かと一緒に食べるのが理想】【他者からの支援やサービスによる食生活への充足感】【保ち続けたい食生活へのこだわり】【一人での食事であっても感じられる楽しみや喜び】の 9 つが見出された。

これらの結果から、独居男性高齢者の食生活において、調理能力が低いことや買い出しが困難なことから食生活への満足が得られていないことが明らかとなり、その背景には億劫さが影響していることが推察された。そのため、手軽に行える調理方法の提案や自分で選択することを重視した買い出しへの支援の必要性が見出された。また、支援を受けることへの申し訳なさを感じており、自立した食生活を営むことに幸福感や達成感を抱いていることから、支援の際には持てる力を活かし、自尊心を尊重した関わりが必要であると考えられた。

引用・参考文献

- (1) 内閣府(2023).令和 5 年度版高齢社会白書
- (2) 内閣府(2022).令和 3 年度版高齢社会白書
- (3) 小林江里香,藤原佳典,深谷太郎,西真理子,斉藤雅茂,新開省二 (2011) .孤立高齢者におけるソー

- シャルサポートの利用可能性と心理的健康. 日本公衆衛生雑誌. 第 58 卷(6 号).446-456
- (4) 斉藤雅茂,藤原佳典,小林江里香,深谷太郎,西真理子,新開省二 (2010) .首都圏ベッドタウンにおける世帯構成別にみた孤立高齢者の発現率と特徴. 日本公衆衛生雑誌. 第 57 卷(9 号).785-795
 - (5) 川合承子(2011), 要支援・要介護認定を受けたひとり暮らし在宅高齢者の買い物・調理と日常生活自立度との関連および実行に必要な要因についての検討.国際医療福祉大学紀要.第 16 卷.(1 号).54-62
 - (6) 楠原清里,河野篤子(2003),高齢者の食生活－男性と女性の比較－.食物学会誌.58.19-25
 - (7) 北野直子,江藤ひろみ,北野隆雄 (2010) .熊本県一農山村に居住する高齢者の健康状態と食・生活習慣との関連について.栄養学雑誌.第 68 卷(2 号).78-86
 - (8) 横光健吾, 金井嘉宏, 松木修平(2015). 嗜好品摂取によって獲得できる心理学的効果の探索的検討. 心理学研究, 第 86 卷(4 号), 354-360
 - (9) 山根友絵,百瀬由美子,松岡広子(2012). 要支援一人暮らし男性高齢者のサポート獲得プロセス, 日本看護研究学雑誌. 第 35 卷(5 号). 1-11