

一人暮らしの高齢者の保健行動と動機づけ

○増井 亜紀 (高知医科大学医学部附属病院)
谷 めぐみ (高知医科大学医学部附属病院)
西村亜希子 (高知市保健所)
畠中 麻衣 (横浜市立脳血管医療センター)

I. 目的

1. 一人暮らしの高齢者にみられる保健行動の内容を明らかにする。
2. 一人暮らしの高齢者にみられる保健行動の動機づけとその内容を明らかにする。

II. 方法

1. 対象者：H村で1人生活している65歳以上の高齢者15名
2. データ収集方法：面接方法
3. データ分析方法：KJ法

III. 結果

1. 保健行動の内容

1) 保健行動

○生活を維持する行動

体調を管理する行動・生活をしやすい行動

○可能性の追求・自己向上を目指す行動

身体的健康を求める行動・心理的満足感を求める行動

○症状を緩和する行動

医療従事者の指示を守る行動・身近にある方法で症状を緩和する行動

2. 保健行動の動機づけとその内容

1) 事実・出来事

○病気・老化の症状の自覚

身体症状・身体的不自由さ・病気の診断

○生活状況の変化

1人暮らし・障害をもったこと

○過去の体験

過去のよくない体験／よい体験

○他者からの情報

医療・保健・福祉関係者からの助言・行政の広報活動マスコミからの情報・身近な人からの情報

2) 行動にうつすために行う判断

○効果の判定

やってみた結果・予想された結果・社会資源に対する結果

○行動そのものがもつ条件の吟味

利便性・安全性

○行動をおこすための条件の吟味

天候の良し悪し・居住、施設環境・時間的ゆとり・気兼ね仲間の有無・費用の有無・移動の容易さ

3) 目的

○自分らしさを維持・獲得する

自由でいる・生活スタイルを保つ・達成感を得る・学び・役割を持つ・人に迷惑をかけない

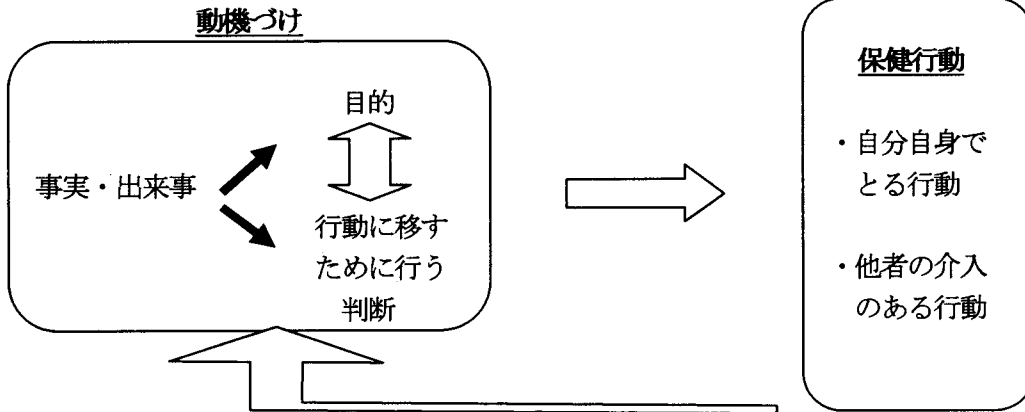
○心理的安定を保つ

気分転換をする・安心感の獲得・孤独感の回避

○1人暮らしが保てるだけの健康状態を維持する

病気にならない・現在ある疾患の悪化を防ぐ・症状を軽減する・情報を得る・転倒を防止する
知的レベルを保つ

IV. 概念図および事例紹介



72歳 女性

事実・出来事

- ・生活状況の変化 : 1人暮らしになった(3年前)
- ・病気・老化症状の自覚: 歩きにくくなった(身体的に不自由を感じている)

目的、行動に移すための判断

- ・1人暮らしが維持できるだけの健康状態を保ちたいと思っている
- ・自分の好きなように生活している(自由でいる)

保健行動

- ・食事に気をつけている・休養をとるようにしている
- ・社会資源(ミニデイサービス)を利用している
- ・自ら外出して他者と交流をもとうとしている
- ・健康になるための情報を他の人から得ている
- ・服薬管理をしている
- ・病気に合わせた食事をとっている

V. まとめ

1. 1人暮らしの高齢者は、今の生活を継続あるいは発展させるために、個々の健康状態や生活に合わせて様々な保健行動をとっている。
2. 保健行動の中には、長年の生活によって築かれた習慣が多く含まれており、その行動を保健行動であると意識していないケースもみられた。
3. 保健行動をとる際には、目的に向かって各々の基準で、行動にうつすために必要な様々な条件を吟味・判定している。
4. 今回、保健行動を[自分自身でとる行動]と[他者の介入のある行動]の2つの視点に分類したことにより、看護者が高齢者へ関わる時には、その保健行動に介入している他者へも視点を広げていくことが必要であることが明らかになった。

保健行動の内容・その動機づけの内容を看護者が理解し、地域で生活している1人暮らしの高齢者に関わっていくことが、その高齢者の保健行動の実施及び、その行動を促すことにつながる。また高齢者が自らの健康を自らで守るという意識を高め、地域での1人暮らしの生活を継続していくことにつながる。

平成14年6月22~23日、高知市にて開催の第5回日本地域看護学会で発表
(スライドより抜粋)