

一人暮らし高齢者の健康度・幸福度

内閣府の高齢社会白書によると、一人で暮らす65歳以上の人は全国で約700万人にのぼり、同世代女性の22%、男性の16%を占めると推計されている。
20年後にはさらに増え、900万人に迫ると見込まれる。

一人暮らし高齢者の健康状態を調べると、一人で暮らしているかどうかよりも、社会とのつながりの有無が健康状態の鍵を握っていることが分かった。社会との接点を多く持っている人は、心身の刺激が多く健康な人が多い。

一人暮らしでなく、家族と同居している人でも社会的なネットワークが低い人の方が要介護になる割合が高かった。

幸福度については

身体的・精神的な健康状態が良いこと
好きなことがあり 没頭できる
会話が毎日あること
会話の頻度は外出の機会に比例して多くなる
経済的な暮らし向きに心配がない

などが主な要因となる。

「気遣ったり、見守ったりしてもらっている」と感じていない単身高齢者は健康感が低く、将来の孤立への不安を感じやすかった。

就労の場がある人は、自然と出かける機会も多く、会話も多くなる。仕事に対する達成感もあり、精神衛生に良い。プラスの収入があると、暮らし向きもよくなり、心にゆとりが出る。

高齢者の働く場(例)……無理なく働くことが大切

区のシルバー人材センターに登録し自分な好きな職種で好きな時間だけ働く
家庭の庭の清掃、除草、マンションのごみ出し、他…
一か月2~5万円位

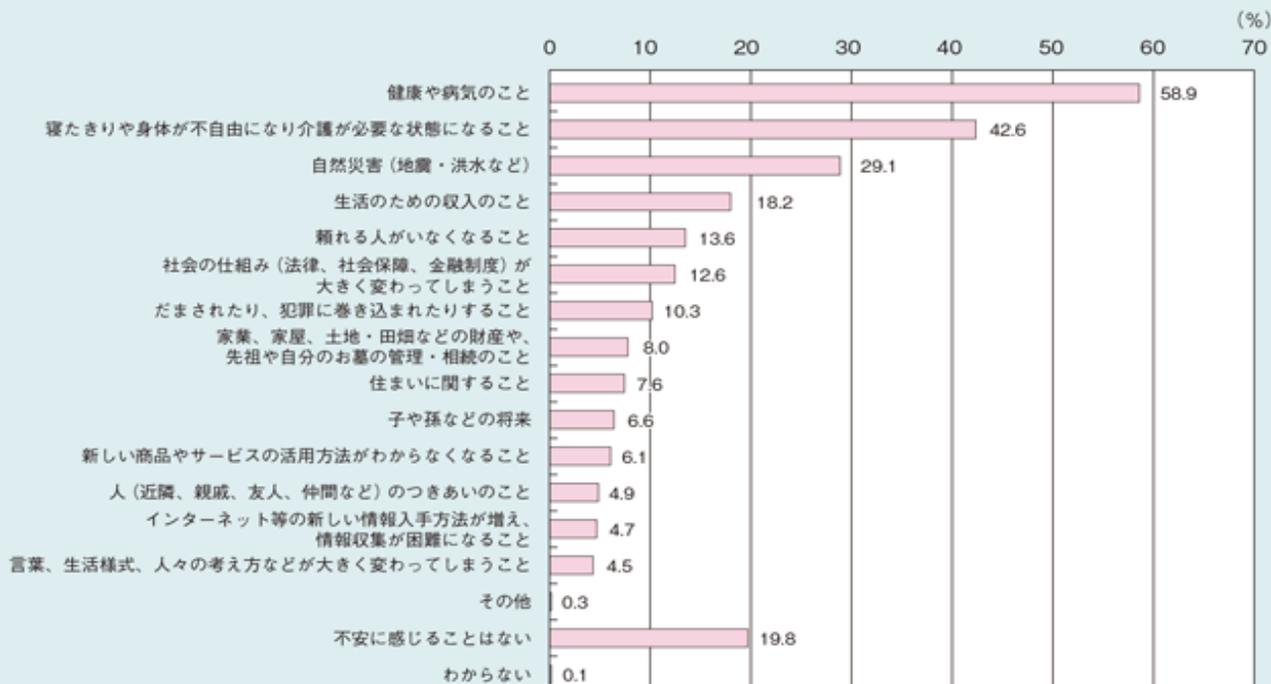
不動産会社のチラシまき(ポステイング)……一日一時間、散歩がてら近所にチラシをまき、自分の好きな時間に配布 1日2時間まいて翌日休んでもOK
1か月2万円位の収入

クローネコヤマトの早朝軽作業、朝に強い人向き
5時~8時 1時間1300円位 1週間で1万円
1か月4万円位になる

全国老人保健施設協会の「介護助手」
軽作業 週に3回ほど 一回3時間
月に2~4万円の収入

図1-3-3 日常生活の不安(複数回答)

内閣府 平成26年



資料：内閣府「一人暮らし高齢者に関する意識調査」(平成26年度)
(注) 対象は65歳以上の一人暮らしの男女