

琉球大学学術リポジトリ

90歳以上高齢者の口実に基づく健康長寿の要因に関する質的研究

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部 公開日: 2021-10-07 キーワード (Ja): キーワード (En): Healthy longevity, Lifestyle, Eating habit, Daily exercise, Human network 作成者: 下地, 敏洋, 石川, 清和, 砂川, 直子, 森田, 侑希, Shimoji, Toshihiro, Ishikawa, Kiyokazu, Sunagawa, Naoko, Morita, Yuki メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/49860

90歳以上高齢者の口実に基づく健康長寿の要因に関する質的研究

下地 敏洋¹, 石川 清和², 砂川 直子³, 森田 侑希⁴

Qualitative Research on Factors for Good Health and Longer Life Based on
Narration by Old People Aged 90 or Over

Toshihiro SHIMOJI¹, Kiyokazu ISHIKAWA², Naoko SUNAGAWA³, Yuki MORITA⁴

Abstract

Background and Objectives: This article was to clarify the possible factors for good health and longer life based on the narration by old people aged at 90 or over.

Research Design and Methods: Thirteen participants aged at 90 or over for this study were introduced by a medical doctor of a medical clinic. Nine females and four males, and average age was 93.54. Fifty to 70 minutes interview for each participant was conducted by two interviewers including a nurse at participants' houses or the medical office.

Results: The results showed that people with good health and longer life paid more attention to their daily meals and tend to participate into community and traditional events as well as daily exercises positively. The results supposed that people with good health and longer life also had good relationship with family, friends, and neighbors.

Discussion and Implications: Although people with good health and longer life experienced hardships when they were young, they tended to accept their lives positively. The result from this study should be compared with that of centenarians to show the more important factors for good health and longer life.

Keywords Healthy longevity, Lifestyle, Eating habit, Daily exercise, Human network

1. はじめに

我が国の総人口は1億2,571万人(2020年10月1日現在、内閣府)で、65歳以上人口は3,619万人で、高齢化率は28.8%である。65歳~74歳人口は1,747万人(総人口に占める割合は13.9%)、75歳以上人口は1,872万人(総人口に占める割合は14.9%)となり、65歳~74歳人口を上回っている。2065年、65歳以上の高齢者は約2.6人に1人、75歳以上は約3.9人に1人になると推測されている¹⁾。

また、日常生活に制限のない期間(健康寿命)は、2016年時点で男性が72.14年、女性74.79年となり、

2010年と比べて延びている。具体的には、男性が1.72年、女性1.17年延びている。さらに、同期間における健康寿命の延びは、平均寿命の延びを男性1.43年、女性0.84年上回っている。このように、健康寿命は延伸し、平均寿命と比較しても延びが大きくなっている。

なお、100歳以上の高齢者(百寿者)数は、老人福祉法が制定された1963年に全国で153人、81年に1,000人、98年に1万人を超えた。さらに百寿者はこの20年間で6.86倍と増加し、現在は80,450人(男性9,475人、女性70,975人)で、そのうち女性が約

¹ 琉球大学大学院教育学研究科 教授

² 沖縄県今帰仁診療所 院長

³ 沖縄県今帰仁診療所 看護師

⁴ 恩納村福祉健康課 保健師

88%を占め人口10万人あたり63.73人である¹⁾。

沖縄県は、1,453人（男性142人、女性1,073人）、人口10万人あたり83.62人で、全国19位である。人口10万人あたりの全国1位は島根県で127.60人、47位は埼玉県の40.01人である²⁾。

沖縄県は、1995年8月18日、「世界長寿地域宣言」を行い、長寿県として国内外に宣言した。しかし、最近、他の都道府県と比較し、平均寿命の伸びが鈍化し、全国の順位は低下し続けているが、健康で長寿者が多い地域もある。その地域の一つに、沖縄本島北部に位置する今帰仁村（なきじんそん）がある。今帰仁村の人口10万人あたりの百寿者は336.80人（人口9,451人中32人）である³⁾。

今帰仁村は、古民家や自然の美しい海岸線など素朴な沖縄の風景がひろがる風光明媚な地域で、世界遺産の今帰仁城跡がある。歴史的に首里王朝文化の影響を受け、首里地区から移住してきた武士を祖先とする人々も多く住み、伝統文化の継承や学問に対する意識が高いものがある。また、スイカ、マンゴー、パイナップル、シークワサー（みかん）などの農作物の収穫、野菜の栽培、海産物の漁獲、牛や豚の飼育など畜産業の盛んな地域でもある。

本研究の目的は、90歳以上の高齢者（今帰仁村在住の341人）の中から、健康長寿者13人に対して、聞き取り調査を実施し、語られた生活史を通して、健康長寿者の特徴やその影響要因を明らかにすることである。

II. 研究方法

1. 研究協力者

研究協力者は、長年にわたり地域医療に携わり、医療だけでなく地域の歴史や文化及び食生活習慣に精通している医師から紹介をもらい、本人及び家族等の承認を得て決定した。

健康長寿者（研究協力者）は、90歳以上で言語的コミュニケーションが可能で、かつ自立している高齢者13人とした。上田は、「老年期の適応生活と満足度に関与する因子は年齢それ自体ではなく、健康やその他である」と述べ⁴⁾、健康が日常生活に及ぼす影響について述べている。本研究においては、身体的、精神的、社会的に良好な状態のみを重視するのではなく、自立している高齢者

を対象とした。調査場所は、研究協力者が指定した場所（自宅、今帰仁診療所）で行われ、聞き取り調査は、調査員2人がその場所に訪問して実施した。

2. 調査方法

本研究では、面接調査者が厳密に同じ方法で聞き取ることよりも、研究協力者が自由に話し、健康長寿に関する考え方や態度、感情、経験を述べてもらうことが大切である。

本研究の調査者は、筆者、看護師（1人）の2人であった。調査実施前に、約1時間のオリエンテーションを実施した。主な内容は、①本研究への参加について所定の手続きを踏んで同意をとってから調査を行うこと、②本研究の目的を念頭に置き、22の半構成的質問項目に沿って面接すること、③高齢者が出来るだけ多く自由に語ることが出来るように面接すること、④高齢者のペースに合わせることであり、⑤高齢者の健康状態を的確に把握すること、であった。

3. 調査項目

聞き取り調査は半構成的質問で、地域の高齢者医療に長年携わっている看護師と一緒に、研究協力者の自宅や診療所において実施した。1人当たりの聞き取り調査は、調査票に従い、40分～70分であった。その際、本人及び家族に録音調査について説明を行った上で、了承を得た。主な質問項目は、健康長寿の要因、食生活、地域交流、家族、人生観、人生のやり直し、伝統行事、地域行事、運動、住み続けること、嬉しかったこと、苦勞したこと、等であった。調査期間は令和元年5月～7月であった。

4. 分析

分析は研究会を開催して行なった。研究会の構成員は、高齢者の研究者である医師、大学教員、看護師及び高齢者ケアの実践経験のある4人で、診療所及び大学で開催した。研究会では、整理された回答内容並びに分析案を提示し、検討した。

22の質問項目から健康長寿への影響要因として、協力者が述べた多様な回答内容を取り出した。回答内容は全て原文のまま記述し、類似した内

容を集め（小分類）、代表的な内容で表示し、さらに研究の目的、すなわち健康長寿に及ぼす影響要因を明らかにするという研究の趣旨に照らして分類（大分類）、命名し、健康長寿の影響要因として推測した。

5. 倫理的配慮

本研究の調査参加者には、調査員により研究目的や調査内容を説明し、かつ調査への参加は自由であり、途中で中断しても何ら不利益もないことを説明した上で、文書による同意を得て実施した。

III. 結果

1. 語られた生活史

本調査への協力者は90歳以上の13人（男性4人、女性9人）であった。協力者の性別と年齢は次のとおりであった。

- ①Aさん 男性 98歳
- ②Bさん 男性 98歳
- ③Cさん 女性 98歳
- ④Dさん 女性 97歳
- ⑤Eさん 女性 95歳
- ⑥Fさん 男性 95歳
- ⑦Gさん 女性 92歳
- ⑧Hさん 女性 91歳
- ⑨Iさん 女性 91歳
- ⑩Jさん 女性 91歳
- ⑪Kさん 女性 90歳
- ⑫Lさん 女性 90歳
- ⑬Mさん 男性 90歳

事例1 男性 98歳

1. 家族背景

子どもは男性2人、女性3人の計6人で、長女は死去した。

現在、独居であるが、娘が近所で暮らしており、毎日訪問している。長寿家系ではない。長男は、公務員を退職後、農業に従事している。次男は公務員として勤めている。子ども達の活躍が本人の自慢であり、生きがいである。

本人は、10名兄弟の長男として生まれた。

職業は、タバコやスイカ栽培等をした後、生業は主に牛の売買であったが、多くの仕事を経験した。

出身地は、今帰仁村運天（ウッパマ：「くんじゃー」西側で出生）で、戦後、現在の渡喜仁に移り、暮らしている。

2. 人間関係

自宅の後隣に住んでいる友人（50歳代）がたまに自宅に来てくれる。普段、お互いに方言で話すことが多い。「本当は方言が好きで、今日も方言を使いたい」と話す。子ども達とは、今でも方言で話しをしている。運転免許証を返納するまで、公民館に通って、三線（古典）を弾いていたので話す機会は多かった。

子ども達とは、毎日の仕事ぶりや健康のことを話しながら、交流している。

長男が隣町（名護市）に住んでいる。現在、息子嫁も勤めている。運転は大丈夫だが、交通事故など何かあってはいけないと思い、子ども達に迷惑がかかるので、昨年運転免許証は返納した。その際、運転免許証返納に関する本人の記事が県内新聞に掲載された。

3. 地域行事への参加

現在、遠慮する気持ちもあり、特に参加していない。デイサービスには通っているが、基本的に何でも自分でやるようにしている。自分の健康を維持するためにも人に頼らないことが大切であると話す。現在でも、農協でカマを購入して、野菜作りなど農業に従事している。農作業等は立ってすることはできるが、屈んではできない。そのスタイルが自分に合ったやり方で、長い時間はできないので、農作業は立ってやる。また、自分の体力に合った道具を使って農作業を行っている。

4. 伝統行事への参加

シーミー（清明祭）は、兄弟が集まり、お墓で行っている。「写真で人数を確認しますか」と聞く。

「写真を見ると（人数の多さに）びっくりしますよ」と話す。妹の二人が、すでに亡くなってしまった（笑い）。

5. 生活（人生）で嬉しかったこと

特にないが、子どもが立派になったこと、特に、自分の子どもが公務員で警察署長になったことである。そういうことが嬉しく、普段から笑いが絶えない。本人は人に面倒をかけるのが嫌いな性格である。

6. 生活（人生）苦労したこと

生活に一番苦労したのは、戦争から戻った時に

お金がないことであつた。たばこ作りなどいろいろなことをやった。人がやらないことを何でもやるのが好きで、たばこを栽培し、養豚業もやった。6名でたばこの乾燥葉の組合を作つたが、これで飯が食えないということで、スイカ作りを始めた。50年前に農連市場でセリをかけたことは、今帰仁では初めてのことであつた。生活するために(食べるために)、何でもやった。

7. 理想とする寿命

人生100年時代、あと2年くらいは大丈夫だと考えている。あまり欲を出さない。自分が驚くことは、毎月薬をとるために診療所へ行く時、ほとんどが自分より年下の人々だが、皆が年上のように感じるのだ。認知症に罹つた人もいるが、先生も私が健康で元気だと思っている。

8. これからの生活(人生)で期待していること

一番望んでいるのは、人に迷惑をかけないことと子ども達(孫)が成長すること。最近、新聞にいろいろな犯罪に関する記事があるが、今頃の若い連中は、何を考へているかと思ひながら、毎日新聞やテレビを観る。今は、昔のあの当時の(何事にも挑戦する)心を持ってないのだなと思つている。そういった意味で、自分の子どもがしっかり成長したことは嬉しいし、孫たちも立派に成長している。人に迷惑をかけないような子どもや孫に成長した。孫も警察官として勤めている。

9. これからの生活(人生)で心配していること

あんまり心配しないようにしている(笑)。これが健康の秘訣である。年をとつたら体が不自由だが、動くのが一番良いと思ふ。

10. 人生のやり直しできたら変へたいこと

本人は、学校に通っている時から勉強しなかつたため、成績は真ん中くらいであつた。名護市に三中、那覇市に一中、二中があり、みんなで課外勉強をしていた。授業が終わつても勉強して、三中に入学したいと思つていたが、父が生業の漁業の最中に事故を起こしてしまつた。三中は合格したら必ず行くことになるので、入試そのものを断念した。

11. 生活(人生)で自慢できること

健康に恵まれて働いたこと。だから、よくお客さんが来てくれると思つている。妻の妹も他の人と同じように、私が若いと話していたが、これは

自分で努力して作つたものだと思つている。食べ物は何でも食べる。農業委員を勤めていた頃は、毎年視察(県外)の行き先々で、早起きして、運動をしていた。

また、郵便屋さんも自宅周辺の福木並木をほめていた。渡喜仁に山はないが自然は美しい。屋敷は台風の時に窓を開けていても、福木が守ってくれるので大丈夫である。今帰仁村には福木のような大木が多く、木は成長するのに何年も要するので、一本でも切らないように進言したことがある。

12. 今帰仁村の歴史や文化で誇りにできること

渡喜仁の照屋と小那覇姓の人々は、首里からの寄流民で、住む場所によって長男原と次男原がある。本人の住んでいる地区は次男原で、長男原は上本部に照屋家がある。旧2月25日には、本人は長男原を訪問する。

「ウマチー」をやる。金武町あたりからも来る。武家の文化で、昔は嫁も百姓の家からはもらわないという時代もあつた。百姓侍の習慣が残っていた。

13. 食生活

一日三食、サツマイモであつた。北部精糖工場が操業したので、経済状況が良くなり、米を食べることができるようになった。農業もサツマイモからサトウキビの時代となり、現金収入が入るようになり、初めて一日三食を食べることができるようになった。

何でも食べるが、特に季節の野菜と豚肉が好きである。野菜は、自分が食べる分だけを屋敷の菜園や畑でつくっている。今はナーベラ(ヘチマ)を植えている。近くに住む娘たちが持つてくるレタスを自分で茹で、一週間分を準備する。

牛肉は、妻が食わず嫌いで食べていなかった。本人も牛肉を食べなかつたので、自然と豚肉を好むようになった。

14. 睡眠時間

午後8時30分から午前6時30分までの10時間くらいが、普通の睡眠時間である。

午後9時までには起きていることは大丈夫だが、良いテレビ番組があると、9時30分ぐらいに就寝することもある。

15. 現在の楽しみ

テレビ番組で「ぼつんと一軒家」を観ることが楽しみである。番組の中で、おばあさんが一人で

一軒家に住んでいるのを観ると、女性でもできるから自分一人でも大丈夫だと思った。キャベツは90才くらいまで作り、今でも種は保存している。

16. 運動

娘が家事を手伝ってくれるし、日曜日には長男も必ず来てくれる。洗濯は自分ですが、実際には洗濯機がする(笑い)。ご飯は自分が作ったものが一番おいしい。一番大切なことは、健康作りである。自分のやりたいことができるからだ。体は筋肉で支えられているので、うまい具合に筋肉を作らないといけない。今腰掛けているが、腰掛けを利用して体操もできる。診療所では、多くの人が手で腰掛けに掴まって立ち上がるが、自分は足だけで立ち上がれる。

17. 知ってもらいたいこと

五感が良く、声も明瞭である。

10名兄弟の長男として生まれ、家族を養うことが使命だったので、随分苦労した。負け戦のパプアニューギニアに行くことはなく幸いだったが、結果的に苦労した。

昭和17年、徴兵検査に合格して、兵隊となる。同年9月28日、中国へ行き、3～4年で帰国したことは一生忘れられない。昼も夜も行軍で、最初の1年間は瀋陽の北部地域、かんこう(かんさんちん：武漢三鎮)で1年駐屯した。シナ(中国)全体で、総軍が戦争を始めた。昨今の20歳の若者を見ると、彼らがこんなことをできるのかと思う。4年間を野宿して過ごし、戦時中は人間を人間とも思わなかった。同じ部隊で隊員が倒れても、どうすることもできなかった。(鉄砲の)弾があらゆる方向から飛んでくることも経験した。

兄弟の次男は海軍に志願して、台湾に行き、ずっと後になって帰ってきた。その後、戦争中ではなく、東京で亡くなった。兄弟がパプアニューギニアあたりで戦死した。中国では勝ち戦、パプアニューギニアあたりは負け戦であった。

戦後、今の屋敷は焼野原(の中)で、今帰仁村渡喜仁公民館前にテントを立て、家族はそこで暮らしていた。テント小屋に帰ってきたわけである。ずっと後で、社会が平和になり、今帰仁村渡喜仁に移り住んだ。仕事を始める前、渡喜仁は何もない状態だった。人もおらず、全てが戦争でやられていた。

ある時を境に、大島と与論島は沖縄から分離され、全てアメリカ(米国)に支配された。沖縄県も米軍に支配されていたので、週1回程度密航で、沖永良部島と与論島に牛を売るために行き、持ち帰った牛を販売することで商売は上手くいった。

畑は約3,000坪で、長男が退職後に農業を始めて、現在スイカ作りをしている。40歳代には、スイカやキャベツを植えていた。若い時は、キャベツ農業も全てを一人で行ってた。その後に、家畜をした。沖永良部島と与論島に行き、牛を買い付け(当時約30ドル)、手数料を加算して約60ドルの値で転売して儲けた。それで生活ができた。今だったら、表彰されると思うくらい頑張った。

五感が良く、自然に体を動かすことが健康に良い影響を与えている。現在でもスクワットができ、1日に10回の3セットを行っている。

朝のわずかな時間を利用した手足の体操も40年、50年以上続けているので調子が良い。自分で健康体操と名付けていて、腕が痛い腕まわしを頭から足にかけて行う。

新聞は、定期購読している。

性格は、完璧主義である。例えば、長男がトラクターを使用する時、必ずチェックする。例えば、エンジンを止めた後で、トラクターの下の草を取るように話している。ちょっとしたミスで事故を起こす人も多いことが、注意する理由である。長男は公務員を退職後に、農業機械を使い始めたため、気づかないことも多いと思っている。「メンドウガラサ」(いろいろうるさく話す人)みたいで、長男に嫌われているかもしれない。

警察署長の次男が仕事で、ヘリコプターに搭乗し、渡喜仁の上空を飛んだ時、これ以上の屋敷はないと話していた。

事例2 女性 91歳

1. 家族背景

子どもは男性5人、女性4人。娘3人が東京、男2名が埼玉、次男が浦添市、次女が今帰仁村に住んでいる。現在独居である。

夫は60年前、下の子が0歳の時、40歳で死去した。その際、多額の借金を残したが、近所の人たちが協力してくれたお陰で、子ども達を育てることができた。

本部町伊豆味の出身で、兵庫県にも住んでいた。祖父は、大阪のクボタで働いていたが、不景気で沖縄に戻ってきた。戦争当時、再度クボタに呼び戻されて働いた。

夫とは、本人の知らぬ間に婚約、結婚となった。夜、家出を試みたが、義母の足に絡まってしまい、下着のみで家の外に追い出された。計画は頓挫してしまった。料理はほとんどしない。職業は、農業一筋である。夫の死後、農業を継いで、パイン作りを続けた。

2. 人間関係

現在の自宅は丘の上で、友人はほとんど訪ねてこない。同級生や近所の住民も多くが亡くなったので、話す機会もあまりない。家族の方に車で送ってもらい、たまに来る程度である。本人が車を運転中に交通事故を起こしてしまい、子ども達の勧めで運転免許証を返納した。

社会福祉協議会主催の「活き生き教室」に、週1回参加している。

病院での定期的な診察は、月1回である。ほぼ毎日、共同売店まで新聞の受け取りのため、往復30分の距離を週6日歩いている。公民館にはほとんど行っていない。

(仏間の隣部屋の壁いっぱい誕生祝いの名札を貼っていた。百人分くらいあった。)

子ども達や親せきは近所にいないが、次女が村内(謝名)に住んでいて、娘婿も良くしてくれる。次男は浦添市内に住んでいる。母の日に婿が巨大な花をプレゼントしてくれた。

昔の思い出話ができる。夫も義父も病死し、隣近所の人たちが子育てしてくれたことに、感謝の気持ちで一杯である。実際、実家や親戚よりも、辛い生活の支えとなってくれた。姑も実母も厳しい人だった。近所の人々には、パイン栽培とサトウキビ畑も手伝ってもらい、お陰で北部でも収穫が1位となり、10回以上表彰された。私も男性には負けなかった。夫の友人には、畑を売ったほうが良いと勧められたが、借金返済を待ってもらい、隣近所の協力もあり農業を続けることができた。このように、苦しい時に何でも協力してくれた方々が、次々と亡くなっていくのが寂しい。

3. 地域行事への参加

あまり参加しない。地域行事のアブシパレーは

区長さんが中心となってい、書記担当は重箱、区長がウートートー(お祈り)をしていた。御嶽と大宮にウートートーした後、公民館で「ウサギ」(食事会)をしていた。

4. 伝統行事への参加

清明祭は、本島内に住む子ども達と一緒にやっている。特に、謝名に住んでいる婿が良くやってくれる。地域や班ではやらない。

毎月1日と15日に屋敷の拝みを行っている。特に、連帯保証でとられた大屋敷から安く手に入れた現屋敷は縁起の悪い土地とされていたが、真っ先にその土地に拝みを欠かさないようにして、良い土地にしたいと思っていた。そのことで、子孫たちが繁栄している。

5. 生活(人生)で嬉しかったこと

子ども達が、家に来るときは嬉しい。わざわざ東京(調布)から掃除に来てくれる娘もいる。

6. 生活(人生)苦労したこと

夫や義父が病気がした時、健康保険制度がないため経済的に大変だった。夫と義父が亡くなった時、土地の借金などが多額で、周りの人々からは借金は孫の代まで返せないと言われていた。それくらい多額の借金が残った。夫の死は末っ子が生まれて20日目で、子ども達9人を隣近所の人々の協力で何とか育てることができた。また、子ども達も成長してからは、手伝ってくれた。下の子3人は、父親の顔を憶えていない。

夫が亡くなった時、姑が子ども達に対して、「これからは、お母さんがお父さんの代わりに働くから、家事は全て子ども達でやるんだよ」と、言い聞かせていた。毎日、歩いて名護市為又の畑で必死に働き、借金を減らすことができた。子ども達も畑仕事をよく手伝ってくれた。昔は、冬に霰が降ることもあり、すごく寒かった。

借金返済のため、畑を売却することも考えたが、子ども達も一生懸命働いてくれたので、少しずつ借金は減っていった。子ども達もそのことを良く理解し、よく仕事を手伝ってくれた。その頃、パインが流行り、畑も名護の為又にあり、家と離れていたが、毎日歩いて行って働き、立派な畑にした。隣近所の人々と子ども達の協力が大きかった。

7. 理想とする寿命

明日逝ってもいいと思っている。あまり長く生

きたくない。

104歳まで生きた祖父がいて、死ぬ2日前まで正座で三線を弾いていた。その祖父が「人生は90歳まででいいよ」と言っていた言葉が印象に残っている。孫や子たちには、大切にされているが、友人達は亡くなってしまい、つまらない。車の運転もできないから自由に動けないこともつらい。

今、実家の田港家は近くにいないし、孫やひ孫も近くにいない。友人や隣近所の人々もだんだん亡くなっていき、ほとんどいない。班の方々も、自分一人残して全員逝ってしまった。孫やひ孫は数えきれないほどいるが、近くにいない。電話だけではつまらない。

8. これからの生活（人生）で期待していること
特に、何もない。

9. これからの生活（人生）で心配していること
特に、何もない。

10. 人生をやり直してきたら変えたいこと

恋愛をしたい。自分が知らないまま、結婚相手を決められ、相手も結納日の当日に知らされた。知らぬ間に結納、結婚となった。嫁いだ家から夜逃げを試みたことがあるが、不運にも姑の足に絡まり、計画がばれた。その後、着物をはぎ取られ、下着姿のまま家の外に追い出された。結局、逃亡計画は頓挫した。姑は、頭が良く、かつ自分にも他人にも厳しい人であった。

11. あなたの生活（人生）で自慢できること

夫や義父の残した多額の借金を一人で返したことが、隣近所の人々や子ども達の協力もあった。姑は、子ども達に何でも自分で作るように指導していた。家事一切を子ども達で分担し、自分は夫の代わりに畑仕事だけをやった。

12. 今帰仁村の歴史や文化で誇りにできること

特に、思い浮かばない。

13. 食生活

昔は、サツマイモを主食としていた。

家庭菜園はあるが、ここしばらく野菜を作っていない。ウチナーチュ（沖縄の出身）だから、好きな食べ物は豚肉である。婿が買ってきてくれるので、近くの売店で肉は買わない。

14. 睡眠時間

午後10時から4時までの5～6時間である。朝4時頃目を覚まし、我慢してテレビを観て6時頃

寢床を出る。

15. 現在の楽しみ

屋敷に菜園があるが、ここしばらくやっていない。おかげで色白になった。

16. 運動

難儀だから、意識してはやらない。近くの売店まで毎日（週6日）新聞を取りに行くため、坂道を含め約3kmを歩いている。屋敷が広いので、花の手入れや草取りでよく歩いている。あとは家事で動く程度である。

17. 知ってもらいたいこと

猫は好きではないが、ハブ用心のために薦められて、もらい受けて飼っている。以前、庭の菜園でハブにかまれ、自分で救急車を呼んで受診入院したことがあった。

現在、住んでいる屋敷は、前の住人から土地が良くないと言われた。昔、首里の官僚の接待が行われるくらい「霊が強くて場所」で、神が宿っているとされた。自分は毎月1日と15日に屋敷の拝みを欠かさず、真っ先に神を崇めて、感謝した。そのおかげで、子ども達9人全員健康で立派に成長している。前の住人は、塩を撒いてお祓いしたが、私は崇めた。それで良い屋敷になったと考える。

運転免許証を3年前に返納したため、近くの売店まで歩いて買い物をする。一度、娘と一緒に市内のスーパーへ行っただが、疲れるのでそれ以来、行かなくなった。車はもう少し運転したかった。

畑まで行きたいが、子ども達に禁止されている。一度、（名護市）為又まで歩いて行き、子ども達に怒られた。畑仕事は苦勞したが、近くの方々が6名くらい遠距離を歩いて、手間賃を貰っていたとはいえ、天気の条件の良い時は、自分達の畑よりも私の仕事を優先してくれた。畑の近くに住む親戚よりも親身になってくれた。おかげで何度もパインで一番になり表彰された。子ども達も休日、雨の日、あられの降る寒い日も、休むことなく、率先して畑仕事を手伝った。とても寒い日に、畑仕事を休ませようかと思った時もあったが、すでに長女がカマを研いで待っていて、「お母さん、いつ借金返すの」と言われた。

家事は、次々と下の子に継いでいき、末っ子が家を出た時、自分では何もできず、料理でまごま

ごしていた。今でも料理が下手である。

IV. 考察

研究協力者の口述より、健康長寿の影響要因と推測される健康長寿に対する考え、食生活、地域交流、人間関係、人生観、人生のやり直し、地域行事への参加、伝統行事への参加、運動、住み続けること、人生で嬉しかったこと、苦勞したこと、期待すること、自慢できること、趣味、心配すること、理想とする寿命、趣味、習慣、性格について考察する。

1. 健康長寿について

健康長寿のために大切なことは、“健康であるためには、食べ物と少しの運動”から〈食べ物〉と〈適度な運動〉が重要であり、日常の食生活及び軽度な農作業や家事を担うことで日常活動に積極的に行っていた。また、性格的な特徴としては、“頑固である”、“負けん気が強い”、“あまり心配しない、これが健康の秘訣だ”から頑なさ、柔軟さ、大らかさ、前向きな性格が影響していることも推測できる。

“長生きは気持ちが大切、いつも元気な気持ち、そんなに疲れたという気持ちは感じない“や”規則正しい生活をしているからである“から前向きな思考と自然体で物事に対応したり、規則正しい生活リズムを維持することが健康長寿に必要な要因であると考えられる。

広瀬と新井(2013)は、百寿者は動脈硬化が少なく、糖尿病も少ない。さまざまな障害があるにも関わらず、元気で生活して方が多い、と述べている⁵⁾。今回の研究協力者は90歳代であるが、胃腸など4回の手術を受けたり、人工肛門を造設後20年以上も装着して、自立生活するなど多くの病を抱えるなど、慢性疾患を抱える高齢者もいた。また、身体機能は良好で、研究対象者の全員に認知症はみられず、かつ自立していた。

尾崎他(2003)は、百寿者の日常生活活動の自立、認知機能の保持、心の健康の維持に共通して関連が認められた要因は、男性では運動習慣、身体機能としての視力、食事のかたさであり、女性では、運動習慣、身体機能としての視力、自然な目覚め、食欲、同居家族であると述べている⁶⁾。90歳代を対象とする今回の研究においても、これらの要因

は同様であった。

2. 食生活について

朝食に、“ゆで卵”“落花生”“チーズ”“バナナ”“朝の食事で「やっかんみかん汁」”など、自分で判断しながら好物を食べ、かつ栄養バランスに気をつけており、毎日朝食を欠かさず、欠食する者はみられなかった。

“好き嫌いなし”で何でも食べる、“好き嫌いはない、食べられないというものはない”、“大盛りで食べる。ご飯とみそ汁があればよい”で、基本的に好き嫌いのない食生活習慣が確立しており、このことが栄養バランスを良くすることに寄与しているものと考えられる。

“家庭菜園で野菜を育て収穫する”、“野菜は自分が食べる分だけつくる”、“今はな一べーら(ヘチマ)を植えている”など、自分で育てた野菜や地元で採れた野菜を食べ、結果的に旬の野菜を多く食べる食生活となっていた。

“豚肉が好き”、“(野菜と)三枚肉を食べる”、“テビチ(豚足)は毎日でも食べる”から、肉類は豚肉が主で、牛肉を多くは食べず、野菜と肉をバランス良く食べている献立となっていた。昔から、豚肉が季節の行事ごとに食卓に上ったこともあると考えられる。消化の面からも良いと考えられる。

また、“昔から現在までサツマイモを主食としている”、“一日三食、芋(サツマイモ)であった”の回答にみられるように、同地域に住む他の健康長寿者と同様にサツマイモ等の芋類を継続的に食べていることが理解できた。

“(ブラジルでは)朝食は必ず豆をしっかり炊いて、それをご飯と混ぜて食べた”、“毎日食べるのは豆腐”のように、豆類も好んで食べており、栄養バランスの良い食生活となっていた。

“買って来た食料品は、(惣菜用に料理した)チキンでも何でも、必ず火を通してから食べる”ことから“腹痛を起こすこともないというくらい健康である”のように、健康管理についても自分自身でよく考えている。

“味は濃いのが好きである”と語る人もいるが、味は好みがあるものの、味の濃い食事の頻度は少なく、かつ具だくさんの料理が好まれている。

歴史的には、“現金収入ができ、初めて三食を食べることができるようになった”、“北部製糖工

場ができたから、白米を食べることができるようになった”で、地元企業の繁栄により生活力が向上した関連も明らかとなった。

黒川（2013）は、高齢者の食の異常について、食べ物を買うお金がないなどの経済的背景、胃腸障害、嚥下障害など身体的病気や障害などの身体的背景、鬱病などの心理的背景などを指摘している⁷⁾。今回の調査では、隣近所の人々と野菜を分け合うなど、食生活に困っている様子はなく、かつ地産地消を実践していた。

3. 地域交流について

“社会福祉協議会主催の「生き生き教室」に週1回参加”等の〈デイケアセンターでの交流〉、“地域の皆さんと年齢差はあるが、みんな仲良し”、“公民館への訪問減少”の〈異世代間交流〉、“隣近所の目があり、付き合いと何でも話し合う機会の確保”の〈相互交流〉があった。

また、“毎日の仕事ぶりや健康のことを話しながら交流”、“友人と一緒に行動は楽しいし、生きがいにもなる”で、〈ユンタク・情報交換〉をすることで、交流が促進されると考えられる。

一方で、“相談する人はいたが、だんだん亡くなっていく”、“苦しい時に何でも協力してくれた方々が、次々と亡くなっていくのが寂しい”“同級生と近所の方々の死亡で話す機会減少”など（知人の他界），“自宅が丘の上で友人の訪問減少”“90歳の「おばあちゃん」（高齢）で、模合に誘われなくなった”など（疎遠）で、《友人・知人の減少》に直面している現状があった。

なお、体力作りや趣味に没頭することで、“今、地域との交流はほとんどなく、畑仕事のみ”の〈自分の生活スタイルを重視〉した日常生活を過ごす高齢者もいた。

4. 人間関係について

“昔の話ができる”、“戦争の話から家族の話、昔の話を子どもとも何でも話す”ことができることで、心の安らぐ場となっていることが窺えた。

また、“子ども達との電話での対話は、精神的、頭脳的にもとても良い”ことで、〈精神的満足〉や考える機会やコミュニケーションを増やしているものと考えられた。

なお、“みんなで（家族間で）おしゃべり（し）、子ども達との電話での会話”があること、及び“子

ども達と話すと、私自身とても「生き生き」することは、元気の源となっていた。

一方、子ども達が成長し、“子ども達や親せきは近所にいない”ことで、話す機会が少なく、疎遠となっていた。それでも、家族は心の〈安心〉、安全を生み出す源で、自分の存在感を確認する場ともなっていると考えられた。

黒川（2013）は、高齢者にとって、周囲に何かを施される側、ケアする側に身をおくよりも、周囲にささやかなことでも貢献し、ケアする側に身を置く機会が、喪失体験にとって大いに意味があると述べている⁷⁾。

5. 人生観について

“死に損ないだから、死ぬのは何も怖くない。生きるのも精一杯生きる”で天命を生きることを自覚し、“人がやらないことを何でもやるのが好き”“感動する心が大切だと思っています”“人に面倒をかけるのが嫌い”など、自分の人生を生ききる《信念や人生哲学》を持っていた。

また、“間違ったことをしない、性格は完璧主義”と〈完璧〉な性格と“ない時はないで嬉しく、あまり嬉しかったら興奮して眠れない”の〈心配性〉の性格と共に喜びを共有する心など柔軟で強い意志を備えていた。

6. 人生のやり直しについて

もし若い時代に戻れたら、“土地を移動して、広い家に住んでみたい”、“（今ちょっと浮かぶのは）カウンセラーになりたい”、“三中（現在の名護高等学校）を断念したため、学校に行きたい”という〈挑戦の気持ち〉があり、“恋愛をしたい、知らぬ間に結納、結婚となった”ため、可能であれば好きな人と〈恋愛し結婚〉したいという願望があり、《挑戦》の気持ちを持っていた。

7. 地域行事への参加について

“三線は週一回続けている”など〈趣味〉の延長線上にある交流、“楽しみは退職教員女性の会、毎月の行事がある”などの会員制の〈サークル〉、“村の行事に参加する”の〈地域の行事〉、“たまに老人会の総会”の地域の〈老人会〉への参加があった。

一方で、“あまり参加しない”ため〈機会の喪失・疎遠〉になったり、“以前は公民館などで開催される多くの行事で琴を弾いたが、現在そのような

機会は殆どない”で異世代間交流の機会が減少、“ゲートボールは参加しない”自粛していることなどが窺えた。

今帰仁村では、エイサー（6月23日）をはじめ、路次楽（8月9～15日）、国頭さばくい（8月9～15日）、七福神（8月9～15日）、小獅子舞（8月9～15日）などの村踊りが盛んに行われている。

また、湧川地区では毎年豊年祭が行われている。ムラウドゥイと呼ばれ、道スネーの他獅子舞や棒術や路次楽などがある。また、神人になされる神行事（ニングウチイマチー、前田折目、アブシバレー、嶽の御願、ウブユミ、ワラビミチなど）も根強く残っている⁸⁾。

一方、古宇利島では、旧暦の4月と9月の吉日に悪疫払いのための祭祀のフーチ御願が行われる⁹⁾。また、嶽の御願とムシバレー（虫払い）は旧暦の4月の吉日に行われる。

今帰仁村では、「今帰仁村年間行事カレンダー」「小学校、中学校、高等学校の年間行事」「村の年間行事（住民健康診断、陸上競技大会を記載）」を高齢者や村民に配布しており、高齢者も地域行事参加することが容易となっている。

8. 伝統行事への参加について

正月や旧盆を楽しみにしているが、最も大きな行事は清明祭であり、“県内に住む子ども達と一緒にやっている”、“これはきちっとやっている。清明はみんな揃ってやっている、（足の調子が良くないので）今回からは私はもう行かない”、“親戚、親子が集まる”、“清明祭の料理作りには労力が必要で、オードブルを買い、準備して行っている”“シーミー（清明祭）は、兄弟が集まって、お墓でやります”と語っていた。清明祭は、高齢者の役割や義務を果たし、これまでの経験が活かせる大切な行事でもあり、健康長寿にも一役買っていることが理解できた。

また、“1日、15日のウチャトー、屋敷の拌みで、子や孫たちが繁栄している”と語るほど、〈屋敷拌み〉など《季節の行事》も重要な役割を果たしていた。このことは、義務と役割と通して、祖先との精神的つながりを確認できる場となっていた。

9. 運動について

“毎日、イキイキサービス”、“活き生きデイサービス”、“毎週火曜日は「活き生き教室」(社協)

で運動、手仕事。いろいろおしゃべりは非常に良い”“みんなで、家族のように毎日笑ったり、ものごとを習ったりして、私はこれを一日も欠かしたくない”など、〈活き生きサービスへの参加〉で運動する機会を増やしていた。

“一番大切なのは健康作り、自分のやりたいことができる”、“体は全部筋肉で持っているので、うまい具合に筋肉を作らないといけない”、“朝のわずかな時間を利用しての体操も40年、50年以上続いているので調子が良い”、“自分で健康体操と名付けていて、腕がいたい、頭から足にかけて行う”、“98歳でスクワットを1日10回の3セット行っている”など〈健康作り〉に取り組んでいた。

また、“共同売店まで新聞の受け取りにほぼ毎日、坂道を含め約3kmを週6日歩いている”ことで、〈体力作り〉を行っていた。

“三線を弾く時も、ちゃんとした姿勢で座っている”“部屋及び庭の掃除を行っている”、“身体が柔らかく、運動はしなくても常にストレッチ。別称「タコ」と呼ばれ、“運動は苦手。膝が痛いので、清掃や炊事をすることが多い”、“腰掛けを利用して体操ができています”、“自然に体を動かすと良い”等生活のリズムとして、日頃から体を動かすことが大切である。

“屋敷が広く、花の手入れや草取りでよく歩き、家事で動く程度”等〈草花の手入れ〉をすることで、体を動かすことも運動として考えることができる。《日常生活で動く》ことも、運動として考えることができる。

一方で、“難儀だから、やらない”と〈特にやらない〉といっているものの、庭の掃除等でこまめに体を動かしており、このことは運動をしていると捉えることができる。

10. 住み続けることについて

“郵便屋さんも自宅周辺の福木をほめていた”、“今帰仁には木が多く、成長するのは何年もかかるので、一本でも切らない方がよい”、“渡喜仁に山はないが自然が美しい”など〈治安と環境〉の良さが理解できる。

“人間関係、今帰仁の人ってみんな付き合い易いような気がする”、“付き合い易いと思い、誰をみても楽しい感じがする”、“相談する人はいたが、だんだん亡くなっていく”など、〈良好な人間関係〉

が構築されていることが推測できる。

“いろいろ昔のことがわかる”、“「ウマチー」をやる”など〈歴史・文化の共有〉ができることも住み続けることの強みである。

“武家の文化で、昔は嫁も百姓の家からはもらわないという時代もあり、百姓侍の習慣が残っていた”ことから〈差別〉意識も残っていたことが理解できる。

以上のことから、地域に住み続けることは《歴史・文化の理解》が深まると考えられる。

“医師は、祖父母の代から旧知の仲で安心できる”理容室は、“結婚式や本土に行く方の予約を早朝4時に入れることもある”という〈安心〉と相互依存の関係が成り立っていることが考えられる。

さらに、“福祉関係も非常に充実している、幸せ”は〈福祉の充実〉を実感できていると推測できる。

11. 嬉しかったことについて

生活が苦しい中でも、“隣近所の人々と子ども達の協力が大きかった”〈地域との交流〉で培った絆、“嬉しいことはたくさんあるが、一番嬉しかったことは、ちょっと答えにくいですね”という遠慮がちな“満足”感、“今は、生き生きサービスに行っている時が一番楽しい”という〈年齢の受容〉と現実の理解で嬉しさを感じることができている。“子ども達が、来るときは嬉しい”と人生を繋いでいく喜びで、〈孫・子ども・家族・親戚との交流〉があり、《交流》そのものが嬉しさを生み出していると考えられる。

子ども達が“大学とかに合格した時は、一番嬉しかった”、“特にないんだが、子どもがりっぱになったこと”、“自分の子どもが警察署長になり、嬉しく、普段笑いが絶えない”、“子どもや孫たちも立派に成長して嬉しい”、“人に迷惑をかけないような子どもや孫に成長した”等、〈子・孫の成長と活躍〉は、人生の楽しさをもたらし、高齢者の人生にも輝くものとなっている。

“たくさんあるが、特に琴の師範の取得と理容店の開店”と自分が成し遂げた資格技能の取得や〈仕事の成功〉は、人生に対して満足感、楽しさ、潤いをもたらしていると推測できる。

12. 人生の苦勞について

“苦学の末、理容管理師の免許を取得した”、“結

婚して、現在の土地に移り住み、もののない時代に苦勞して店を開店した”ことなど、交通事情が悪い中、生計を立てるための〈仕事・職業〉に關することで苦勞が多かったことも窺える。

また、“夫や義父の病気で、当時健康保険の適用がなく、経済的に大変だった”、“夫と義父が亡くなった時、土地の借金などが多額で、周りの人々からは借金は孫の代まで返せないと言われるくらい多額の借金が残った”、“タバコづくりなど、食べるために、何でもやりました”、“10代の戦争の貧乏のお陰で今がある”、“うんと苦勞をし、もう肉体的にも精神的にも、いっぱいであった”、“戦争から戻って、一番苦勞したのはお金がないこと”など〈生活環境の（悪さと）・貧乏〉に苦勞したことが、現在の人生を支えていることが伝わってきた。

なお、“5歳でサイパンに渡り、8歳で帰国した、家族の5名中、3名（母、兄弟2名）が死去”など、医療及び食料事情等が良くない状況の中で、現実から逃げることのできない〈家族の病氣〉は経済的及び精神的な重圧となったことが考えられる。“子育て”と仕事の両立という状況は、苦勞に迫り打ちをかけたものと考えられる。

さらに、“結婚していきなり大勢の家族に入り、それから苦勞が始まった”のように、恋愛結婚や見合い結婚ではなく両親の決めた納得のいかない強制結婚のケースもみられ、結婚生活にも苦勞が多かったことが推測される。

まさに、苦勞の体験が人生を支えているように考えられる。

13. 今後の人生への期待について

“何もない”という〈自然体〉で気丈に今後に備える期待、“子ども達が全員元気で夫婦仲良く、子ども達（孫）を立派に育て、良い家庭を持ってくれること”、“（人に迷惑をかけないことと）子どもが成長すること”にみられる〈子や孫の成長と期待〉があった。

また、“精一杯生きていく”と覚悟を決めた〈希望・夢実現〉や“人に迷惑をかけないこと”で人生を全うしたいことで、自分の〈健康と人生〉は自身で責任を持つという考えを持っていることも考えられる。

14. 人生での自慢について

“夫や義父の残した多額の借金を一人で返した”のように、不可能と思われたことを粘り強い努力により成し遂げた成就感、“琴を30年続けている。師範の資格を取り、習うことは卒業した”、“国家公務員（屋我地：愛楽園）として、45年勤めた”、“計算、家計簿、日記を継続していること”などのように、〈職業・資格取得〉は、人生の中で自慢できることであった。

また、“6か年皆勤、8か年皆勤もらった人間です”、“マスタース陸上をやっている、平成17年全国大会で優勝した”、“体が健康で働いたこと。だから、よくお客さんが来てくださる”、“私が若いと話していたが、これは自分で努力して作ったものだと思っている”のように、長寿と健康は〈健康管理〉が重要であることを語っているように考えられる。

15. 趣味について

“テレビ番組「ぼつんと一軒家」を観ること”〈テレビ鑑賞〉、“読書や書き物”などの〈新聞・読書〉、“90歳になり古典が合うような気がする”などの〈伝統芸能〉、“歌はみな聴くが、カラオケはしない”の〈歌を聴く〉等自分の年齢や好みに合った琉歌、書道、料理、自伝、筋トレ、裁縫など幅広い趣味を持っていることも窺える。

16. 今後の人生への心配について

“健康第1位、沖縄の将来”などのように、自分自身の心配事を超えて、〈社会問題〉まで心配しており、普段の生活の中で、幅広い情報収集と子孫が影響を受ける地球規模の危機に対しても考えていることが理解できる。

また、“財産相続等いろいろいっぱい問題がある”ように〈遺産相続〉など、将来子ども達の間でもめ事になることも心配している様子が窺える。

“これもあれも心配してしまう”〈心配性〉、“年を取ると、女性の一人暮らしは厳しいものがある”の〈自分の将来〉への不安と現在の生活での課題、“亡くなったら永代供養にして欲しいということ”、“年は取るもんじゃない”という現実への対峙等、今後の《自分の老後》を心配していることも推測できる。

17. 理想の寿命について

“明日逝ってもいいと思っている”という〈死

ぬ覚悟〉と人生の受容ができていた。

“あまり長く生きたくない”、“私が「今死にそうにない」と言うと、皆が笑う”、“今、あの世に行きたいが、そうもいかない”という〈自然体〉の人生の受容があった。

“95歳。今までは子どもが定年なることだけを待ちかねて、そのあとはもうどうでもいいさと思っていて”、“人生100年時代、あと2年くらいは大丈夫だと考えている。あまり欲を出さない”という〈理想の年齢〉を自然に任せて生きようと覚悟を決め、《天寿を全うする》ことが大切であると考えられる。

18. 習慣について

“起床すると、人工肛門の処置を行う”の〈疾病管理〉、“4時頃（に）目を覚まし、我慢してテレビを観て6時頃床を出る”の〈規則正しい就寝・起床時間〉、“新聞を読むのが日課（14）”など規則正しい生活と〈情報収集〉に秀でていた。

19. 性格について

性格については、完全主義と考えている高齢者もいれば、物事はあまり考えないと超える者もいるが、自分のことは自分の責任で行うなど、責任感の強さや金銭管理をしっかりとしている高齢者が多い。石井他（2014）は、東京百寿者研究参加者の性格の特徴として、男女とも神経症傾向が低く、外向性が高く、女性では親和性が高いことが示されたと述べている¹⁰。このことは、今回の調査の90歳の高齢者にも同様である。また、マイペース型の高齢者が多く、誠実で、規則正しい生活を心がけていることが際立っていた。

一般的に、多くの沖縄百歳の性格的特徴は、我が強く、時間には無頓着であるが、お金には几帳面であった。

V. まとめ

今回の研究調査は健康長寿者への影響要因を把握することであるため、そのことに影響が大きいと考えられる食生活、運動、健康状態、人生での苦勞、地域行事と伝統行事への参加、生活習慣についてまとめる。

1. 食生活

食生活については、90歳代高齢者の昔の食事メニューは、三食ともサツマイモと野菜と味噌汁が

ほとんどであった。今回の調査で、研究協力者は幼少期から贅沢をせず、現在も自分自身の食生活のスタイルを維持しており（3年以上）、地元で採れる季節（旬）のゴーヤー、カンダバーなどの野菜や芋類を十分に食べている。野菜や芋は自分で育て、収穫しているケースが多い。大豆など豆類や豆腐も食べる機会が多くなっていった。

また、豚肉や魚介類を食べることで動物タンパク質もしっかり補給している。洋食や外食は控えており、塩分や糖分に気を使っていることが窺える。栄養バランスを第一に考え、自分で料理する機会も多く、結果として日常活動となることで、自立した生活にも役立っていると考えられる。

なお、白米はあまり食べず、間食はしないことも特徴であった。

2. 運動

日常の生活の中で、活動し、運動も行っている。現在も野菜作り等農業に従事する高齢者も多い。庭の草花に散水や花の手入れもしている者が多い。目覚めた後、寝床で手足を伸ばしたり呼吸を整えたり体操する者が多くみられ、中には起床後にスクワットで足腰を鍛えたり、マシンを利用して運動やマッサージをする者もいた。

また、洗濯や掃除など家事を行う高齢者も多く、朝夕の自宅周辺の散歩や共同売店で定期購読の新聞を取るため、片道約30分歩く者もいた。女性の中には、屋敷御願など季節毎のお祈りを行い、毎朝神棚に供物を供えるなど普段の生活で考え活動している者が多い。男性の中には、毎日午前と午後の2回、ウコン栽培など畑仕事に従事、かつマスターズ陸上に参加、入賞する者もいた。

運動習慣は、運動する内容は異なっているけれども日常的に身体労働を継続していた。

3. 健康状態

一病息災、人工肛門を装着した生活や心臓手術等の既往歴はあるが、基本的には幼少期から健康で、体が頑丈な者もいた。また、自分が健康であると自覚して自己健康度が高く、実際に聴力、視力、味覚など五感が良好で、身体機能がしっかりしていた。なお、基本的に長命の家系ではあるが、Aさんのように短命家系の食生活習慣を反省し、日々の運動や食生活に気をつけて努力することで、100歳に到達目前の例もあった。石井他(2014)

は、百寿者で特に既往歴が低かったのは糖尿病で、わずか6.0%、一方高かった疾患は高血圧63.6%、骨折46.4%、白内障46.4%であった。予想に反して、病歴のない百寿者はほとんどなく、97%の百寿者が何らかの病歴を有していた、と述べている¹⁰⁾。

既往症とADLの関連では、Takayama (2007)は、脳血管障害と骨折が百寿者の身体機能の低下と有意な関連を示し、これらの疾患の予防が超高齢期においてもなお身体機能の維持に重要であることを示唆している¹¹⁾。

健康への関心度には2通りがあり、全く無頓着な者と、逆にまた常に気を使っている者がいた。

4. 人生での苦勞

幼少期には物理的及び精神的苦勞を経験している者が多かった。

戦争を経験し、戦後は経済的困難や食料不足に喘ぎ、社会福祉制度が十分行き届かず、教育施設や社会福祉に関する制度が不十分であったため、農作業と育児等の苦勞を経験している傾向があった。また、結婚においても、自分の意思が反映されることは少なく、多くの場合、両家の親同士が決めた結婚であり、結婚後の生活も自由がなく、農作業の厳しさに加え、多額の借金や家族の医療費の工面で生活が困窮し、大家族や姑や舅との人間関係で苦勞したケースがみられた。

5. 地域行事や伝統行事への参加

地域行事や伝統行事に積極的に参加している者が多かった。

年を重ねることで、地域の多くの伝統行事を仕切る役割も多くなり、かつ若い世代に継承していくという義務や役割が課されることで、自分の置かれている立場を理解するようになる。また、その役割や義務を担うことで、祖先との繋がりを強いものにし、かつ継承することで子どもや孫との絆を強くしている。そのことは、生きる意味や生きがいを考えることで、人生を受容する機会ともなっていることが考えられる。

地域行事への参加は、地域の人々とのコミュニケーションによる相互信頼や体を動かす活動の場であり、体力作りや健康作りの場と位置づけることができる。

6. 生活習慣

起床、着替え、移動、食事、トイレ、入浴・洗顔、

会話、服薬及び金銭管理等の自立した日常生活ができていた。電話と買い物については、同居する家族が対応することもあった。聞き返したりすることもあるが、概ね聴覚は補聴器なしで内応しており、視覚、触覚、味覚、嗅覚の五感は良かった。

睡眠 生活リズムは、早寝早起き型で8～9時間程、毎日しっかりと睡眠をとっていた。また、どんなことにも興味をもって、それを楽しく、前向きに積極的に学ぼうとする人々であった。

死に対する考えは、人は必ず死ぬ、人生は一回しかない、人はいつ死ぬかわからないということを考えながら生きてるように考えられた。つまり、メント・モリ（日々死を見つめて生きる）を無意識ながら考えて行動していた。

米井（2019）は、長寿には遺伝的要因も大きく影響すると考えられるが、食生活習慣など本人の努力や安全な生活環境要因も大きいと考えられる。特に、健康長寿となると、遺伝的要因に加えて、食生活習慣、運動習慣、地域交流、地域の治安、ストレスなども大きく影響することが推測される、と述べている¹²⁾。

今帰仁村の高齢者が大切にしている①健康的な食生活、②必要なビタミンや栄養の摂取、③日常生活における肉体的労働を含めた運動の度合い、④ストレスの軽減、⑤睡眠時間の確保、⑥治安や自然環境の良さ、⑦空気が汚染されていない、⑧高齢になっても生きがいを感じられる社会環境、⑨交友関係が保てている、⑩スーパの冷めない距離に兄弟や子ども達がいて、交流ができる、⑪差別のない平等な社会などが健康長寿に役立っていると考えられる。

秋坂（2002）は、90歳以上長寿者のライフスタイルに関する研究で、生活リズムは、早寝早起き型で、毎日しっかりと睡眠をとり、運動種は異なっても現役で日常的に身体労働を続けていたと述べている¹³⁾。また、秋坂（2001）は、沖縄北部一農村における在宅百歳の生活史に関する調査で、100歳に達するような長寿者は、単に分子論的あるいは医学生物学的研究のみで完全に理解することは困難で、人間として有する個別的な特性ならびに人生の総合的結果としての長寿を考慮する観点も必要ではないかと思われる、と述べている¹⁴⁾。

今回の聞き取り調査から、男女を問わず、思春

期の頃より早くも「生活苦」というものを体験していたことが把握できた。そのため、比較的若い時期より自律性・独立性は獲得されていると推測できる。

平均寿命、高齢化率、百歳老人の出現率については、沖縄県内においても地域差が存在し、高齢化率と百歳老人の出現率（人口1,000人あたり）の高い地域がある一方で、高齢化率は高いが百歳老人の出現率低い地域も存在する。また、高齢化率は低いものの、百歳老人の出現率の高い地域もある。その背景要因を明確にすることは、超高齢社会を生きる高齢者及び若者世代に対して、健康で生活の質を向上に高めていくライフスタイルを形成していく上で示唆を与えるものと考えられる。

VI. 文献

1. 内閣府（2021），高齢者白書：2021年度版。
2. 厚生労働省（2021），都道府県別の100歳以上高齢者（出典：厚生労働省），(<https://www.mhlw.go.jp/content/12304250/000672203.pdf>：2021年4月30日取得)。
3. 沖縄県（2019），沖縄県基本台帳年齢別人口/沖縄県 (<https://www.pref.okinawa.jp/site/kikaku/shichoson/2422.html>：2019年4月30日取得)。
4. 上田礼子，生涯人間発達学，三輪書店，p.223，2005。
5. 日本老年学会（2013），老年医学系統講義テキスト，百寿者（センテナリアン）の生物学，pp.56-57，西村書店。
6. 尾崎章子他（2003），百寿者のQuality of Life維持とその関連要因，日本公衛誌，第50巻第8号，pp.697-712。
7. 黒川由紀子（2013），日本の心理臨床5 高齢者と心理臨床—衣・食・住をめぐる—，誠信書房，pp.64-65。
8. 沖縄県今帰仁村教育委員会今帰仁村歴史文化センター（1998），今帰仁研究8「すくみち」（第30号～32号），p.3。
9. 沖縄県今帰仁村教育委員会今帰仁村歴史文化センター（1998），フーチ御願：旧暦の4月と9月の吉日に行われる祭祀，今帰仁研究8「すくみち」（第30号～32号），p.34。

10. 石井直明・丸山直記 (2014), 老化の生物学
ーその分子メカニズムから寿命延長までー,
化学同人.
11. Takayama M., et.al (2007), J. Gerontol.
A Biol. Sci. Med. Sci., 62. 774
12. 米井嘉一 (2019), 抗加齢医学入門第3版,
pp.5-7, 慶應義塾大学出版会.
13. 崎原盛造 (2002), 沖縄におけるサクセスフル・
エイジングに関する縦断的研究.
平成13年度厚生科学研究費補助金 (長寿科
学総合研究事業) (課題番号: H13-長寿-
013) 平成13年度総括・分担研究報告, 平成
10~12年度総合研究報告, pp.57-65.
14. 崎原盛造 (2001), 沖縄における社会環境と
長寿に関する縦断的研究, 平成12年度厚生科
学研究費補助金 (長寿科学総合研究事業) (課
題番号: H10-長寿-020) 平成12年度総括・
分担研究報告, 平成10~12年度総合研究報告,
pp.53-61.