

高齢者のタイムスタディから学生の学びの分析 ーライフヒストリーへ円グラフを用いてー

森田 恵子¹⁾, 石川 幸代²⁾, 永田 美和子²⁾

1) 西武文理大学看護学部 2) 名桜大学人間健康学部看護学科

要旨

高齢者の背景や日常生活をイメージ・理解するための教育方法として、ライフ・ヒストリー・インタビュー（以 LHI）時に円グラフを用いてタイムスタディを聴取した。この LHI 記録用紙に記述された「一日の過ごし方から気がついたこと」の学びを質的に分析しカテゴリ化を行った。

150の記録単位、10カテゴリ、27サブカテゴリが抽出され、円グラフを用いたタイムスタディによる学生への学習効果は以下の2点であることを考察した。この教育方法は、高齢者の日常生活の量と質を理解する方法として有効であること、及び IADL の視点を養う効果があることが示唆された。また、それは高齢者の文化・社会的活動の重要性及びその量と質を理解する教育方法として有効であると考ええる。

キーワード：ライフヒストリーインタビュー、タイムスタディ、円グラフ、過ごし方

An Analysis of the Learning Value of Time Studies ー Life History Interviews with a Pie Chart ー

Abstract

As a method of teaching a fuller understanding of the elderly, we had students take Life History Interviews (LHI) and construct pie-charts of their subjects' daily life.

We analyzed students' written reports on what they had learned about how the elderly spend their days. We identified 150 activities, divisible into 10 categories and 27 subcategories.

This method improves student understanding of the quantity and quality of daily life among the elderly, and is useful (in developing) their awareness of the Instrumental Activity of Daily Living (IADL). It is also effective in helping them to appreciate the quantity, quality and importance of the culture and social activities of the elderly.

Key words : Life History Interviews, time study, pie-chart, daily life.

I はじめに

日本の高齢化の現状は、平均寿命は男性79.0歳、女性85.1歳、高齢化率は1990年の12.0%から2007年には21.5%に達し、世界有数の長寿・超高齢社会¹⁾を迎えている。また、入院患者に占める70歳以上の高齢者の割合²⁾は55.0%であるが、一般病床の在院日数は19.2日であり、高齢者であっても早期の在宅復帰が求められている。

一方、看護学教育においては、大正・昭和生まれの高齢者に対し、昭和60年代及び平成生まれの世代の学生がケアを提供するという歴史的・文化的背景の相当異なる背景をもつ者同士がケアを受け、提供するという状況が生じている。しかし、全世帯に占める三世帯同居率は9.1%³⁾と減少し、現代の若者が高齢者と接する機会は減少し、高齢者の背景や日常生活をイメージ・理解することが難しい状況にある。

近年、看護学教育におけるLHI導入の教育効果に関する報告⁴⁾がなされている。筆者らは、高齢者の理解を深めるためにLHIと学生同士のグループワークを実施し、この教育方法が高齢者の多様性や生活等の理解を深めるために有効であること、しかし高齢者の現在の健康状態や現在の生活状況を理解するためにはLHI方法等を改善する必要性があることを報告⁵⁾した。

今回、LHI実施時に円グラフを用いてタイムスタディを聴取し、このグラフから気がついたことを記述するLHI方法の改善を試みた。この結果、学生が高齢者の日常生活の過ごし方をどのようにとらえたのかを明らかにし、高齢者の理解を深めるための教育方法について考察する。

II 研究方法

1. 研究目的

LHI実施時に円グラフを用いてタイムスタディを聴取したことにより、学生が高齢者の日常生活の過ごし方をどのようにとらえたのかについて明らかにし、高齢者を理解するためのLHI教育方法について考察する。

2. 方法

- 1) 対象：看護大学2年生87名中、高齢者看護学概論を履修し同意が得られた58名。内男子学生は12名。
- 2) 研究期間：2008年11月～2009年3月
- 3) 科目の位置づけ 高齢者看護学概論は、2年次後期に開講される1単位30時間（15回）の専門必修科目。
- 4) LHIによる教育方法：15回の講義中、6回目が終了した段階において、原則65歳以上でかつ地域で生活する高齢者1名を対象に研究者らが作成したLHI用紙を用いて、インタビューを実施した。その後、講義7・8回目に各自のインタビュー記録用紙を用い、5～7名によるグループワークを実施した。
- 5) 分析方法
 - (1) LHI記録用紙の5項目中、「一日の過ごし方」項目中の円グラフによるタイムスタディを基に「一日の過ごし方から気がついたこと」に記述された内容を分析した。
 - (2) 分析方法は、1意味1記録単位として、意味内容の類似性に沿いカテゴリ化した。カテゴ

り化は研究者間で検討した。

【倫理的配慮】

名桜大学人間健康学部倫理審査委員会の承認を得た後、対象学生に対し研究の趣旨、匿名性の確保、研究途中であっても拒否する権利があること等を口頭・文書で十分説明し、同意書により研究同意が得られた学生の記録のみを研究対象とした。

Ⅲ 結果

- 1) インタビュー対象高齢者の平均年齢は77.6歳であり、58名中男性高齢者は21名であり、入院中の親族へインタビューを実施した者が1名いたが、他は地域で生活している高齢者を対象としていた。なお、58名中6名は親族以外にインタビューを実施していた。
- 2) 平均インタビュー時間は61.9分、抽出された記録単位は150。カテゴリ（【】）、サブカテゴリ（〈〉）は表1のようであった。カテゴリ数は10、サブカテゴリは27に分類された。カテゴリ及び主なサブカテゴリ・記録内容（「」）は以下のである。

【①老年期における睡眠習慣の特徴】〈早寝早起きの習慣〉「年齢のせいでは朝早くに起きているのか、(夕刊の)折り込みのためなのか気になった。」〈睡眠の個人差〉「睡眠時間を3回に分けてとっている。」「高齢者は早寝早起きのイメージがあったけれど、23時に寝ているのがとても以外で驚いた。」等睡眠習慣についての気づきや疑問が記述されていた。

〈夜間の途中覚醒〉「何度も起きているのを見た事があるので、本当にしっかり寝ているのかなと思った。」という記述もみられた。

【②適度に運動や身体を動かすことの必要性】では、『運動習慣の継続』〈活動量の重要性〉では、「病院に行く以外に外に出ていなくて、運動量が少ないことに気づいた。」「体を動かす時間も一日の中に2回あって、私が想像しているのんびりとした生活というわけではなかった。」「買い物歩いていっているため、健康的ではある。」等が記述され、余暇時間をゆったりと過ごす高齢者のイメージとは異なる活動量の個人差及び買い物や受診のための外出等の手段的日常生活動作（以下IADL）に関する学びが記述されていた。

【③役割や生きがい・趣味の存在】〈役割のある生活〉では、「外出はあまりしないけど、家で掃除や洗濯をすることが自分にとっては楽しいと言っていたので安心した。」との記述があり、親族としての思いも記述されていた。またく多様な活動内容と充実感「おじいちゃん→畑、おばあちゃん→デイサービスとそれぞれやることを見つけているなと思った。」という家族員それぞれの活動内容が異なることに関した気づきが記述されていた。

【④活動と休息のバランスとリズム】〈日々の休息の重要性〉「太陽の日差しが強い12時から14時はあまり畑に出ないように工夫もしていた。」「適度に運動と休息をとっている。」と記述され、〈週のリズム〉「デイケアがない日はテレビを見たり、自分のペースで無理せず読書をしていることで、一日中寝たままにせず無理せず時間を有効に使って趣味などを行っている事に気づいた。」等具体的活動時間も含めたタイムスタディから高齢者の一日及び週のリズムについての学びが記述されていた。

【⑤高齢者の余暇時間】〈余暇時間の増大〉〈余暇時間の内容〉「一人暮らしであるため、テレビを見ることが多い気がした。」等余暇時間の量とその原因に関する記述があった。

【⑥老年期における社会的機能の重要性と変化】では、〈社会的活動範囲の縮小〉「遠出をするわけでもなく、日々の行動範囲がご近所である。」こと、〈社会的交流の重要性〉「友人と立ち話や、訪問したりと交流をもつようにしていることがわかった。」「長男（50歳）が仕事（7時から18時）でいないので、一人で過ごす時間が長く、寂しさを紛らわすために友人と雑談に出かける。」等高齢者にとっての社会機能の維持の重要性や家族関係についても考察している記録がみられた。

【⑦老年期における食事習慣の特徴】〈規則正しく朝・昼・夕の食事習慣〉「朝・昼・晩と3食きちんととれていた。」〈食事内容に関する疑問〉「朝がコーヒーのみが気になった。」「毎日晩酌をしており、体の方も心配である。（お酒で満腹になってしまい、夕食が入らない）」等食事習慣の規則性と質についての気づきが記述されていた。

【⑧健康管理への意識】〈健康管理に対する気づき〉「週に3回は17時から22時までバイトしているが、それ以外の日は意識的にウォーキングをしており、健康について気を使っている。」という記述もみられ、日常生活の過ごし方と高齢者の健康意識についての気づきが得られている。

【⑨加齢や入院生活による生活の変化】〈加齢に伴う日常生活の制限〉「娘たちが毎日交代でやってきて家事（掃除、洗濯、食事の準備など）は行っている。高齢のため」等加齢がIADLに及ぼす影響についての学びが記述されていた。

【⑩介護負担と生活上の制限】〈介護負担〉「一日中、障害者の娘に付きっきりで外出もほとんどしない。」等インタビュー対象者の背景によっては、介護負担に関する記述もみられた。

IV 考察

戦争体験を含む明治・大正・昭和という激動の時代を生き抜いてきた高齢者は、長い時間的蓄積を重ねた存在であり、尊敬や尊重される存在である。様々な不安や悩みを抱え人格的成熟の発達途上にある学生にとっては、自らの生き方を考える上においても、高齢者から蓄積された知識や人生の中で獲得してきた英知が若者へ伝承される機会があることは、若者達が生きる示唆を得る上で貴重な経験となる。また、このような知識や経験の伝承は、文化や社会の発展のためにも大変有意義である。

LHIによる高齢者理解の学習については様々な報告がなされており、高齢者の過ごしてきた歴史的・時代的背景を理解することによる知識的理解や、親族へのインタビューを実施することによる高齢者に対する情緒的理解が促されることが報告⁶⁾されている。

一方、老年期は身体的老いに適応しながら生活すること⁷⁾が、老年期における発達課題として重要である。肯定的に高齢者を捉え、高齢者を尊敬・尊重しながらも、今を生きる高齢者がどのような毎日の日常生活を過ごしているのか、どのような工夫をしながら毎日を生活しているのかについて知ることは大変重要であり、これをもとに支援することが看護職者に求められる。

医療においては、医療費抑制や社会的入院の解消等のため入院日数の短縮が図られ、高齢者であっても早期の在宅復帰が求められおり、高齢者が日常どのような生活を送っているのかを知ることが重要である。このために、LHIを通して日常生活を理解する目的も含めタイムスタディを聴取できるように記録の改善を行ったが、日常生活動作やIADLの視点で高齢者を捉える事が【①老年期における睡眠習慣の特徴】【②適度に運動や身体を動かすことの必要性】【③活

動と休息のバランスとリズム】【④老年期における食事習慣の特徴】等 ADL に関する量と質に関する学習がなされていた。

これらの睡眠、運動、活動、休息、食事は聴取する項目を用紙上に設定した訳ではなく、一日の活動の中でも捉えやすく、かつ食事や睡眠は概日リズムを決定する上での生理的ニーズの項目であったことが影響したものと考えられる。また、円グラフを用いたことにより、高齢者の睡眠や休息の特徴がより視覚的に捉えることを可能にしたものと思われる。体力の低下がみられる高齢者にとっては、夜間の睡眠だけではなく昼間の休息やゆったりした生活リズムは重要であり、これらの視点で高齢者を捉える事は重要であり、円グラフを用いたことは生活リズム全般に関する気づきを促したものと考えられる。

しかし、睡眠の質についての記述「*何度も起きているのを見た事があるので、本当にしっかり寝ているのかなと思った。*」については、インタビュー時に意図して聴取されたものではなく、親族としての日頃の関わりの中で観察されたものであった。今回の円グラフの一日の過ごし方の中で記載されていなかった ADL の項目に排泄が挙げられる。夜間の頻尿は高齢者の睡眠だけではなく、日中の活動にも影響を与えるが、これに関するインタビュー記録は見あたらなかった。排泄の問題は個人のプライバシーに最も深く関わり、高齢者のみならず一般的に訴えにくいニーズでもある。高齢者看護に関わる上で排泄のニーズについて理解することは重要であるが、本学での 2 年次前期での LHI も目的を明確にした上で、

日常生活の過ごし方で最低限聴取する ADL・IADL の項目を提示することも必要であることが示唆された。

高齢者が在宅生活を送るうえでは、ADL だけではなく学生の記録「*娘たちが毎日交代でやってきて家事（掃除、洗濯、食事の準備など）は行っている。高齢のため*」にみられたような掃除、洗濯、食事の準備、買い物、通院等 IADL の支援も重要となる。この点においても学生に円グラフへ聴取する項目を示すことにより、社会生活を送る高齢者の姿をより理解できるものと考えられる。高齢者看護学概論での LHI 方法を改善し、ADL の状況を知することは、2 年次後期の高齢者支援方法論での具体的援助方法の理解に結びつくものと考えられる。

また、高齢者は日頃健康のために、規則正しい食事やバランスのとれた食事や睡眠、適度に体を動かすことを心がけているが、運動や趣味やいきがい活動が意識されていないことが報告⁸⁾されている。学生が聴取した「一日の過ごし方から気がついたこと」においては、【③役割や生きがい・趣味の存在】【⑤高齢者の余暇時間】【⑥老年期における社会的機能の重要性と変化】等一日の活動に占める文化・社会的活動の量や質に視点が向けられたものと考えられる。タイムスタディを用いた一日の過ごし方を知ることは、健康を学習している看護学生にまさに健康に生きる生活を実践しているモデル⁹⁾が示され学習効果として有効であったと考える。

さらに老年期は、身体・精神的・社会的喪失と対峙しながら人生を統合する発達段階にあり、余暇時間の増大とともに社会での生涯発達を支援する上で、生きがいや社会機能維持を支援することは保健・医療・福祉に関わる看護職者として重要な視点である。円グラフという視覚を用いた LHI を通し、高齢者の視点から今を生きる高齢者の社会的な姿を捉えることができものと思われる。一日の過ごし方を聴取した場合には語り手の高齢者の判断により食事や睡眠など自己の関心ある項目のみが語られる可能性があるが、円グラフを用いたことにより、食事や睡眠以外の空白の時間の活用について聴取がなされ、趣味や生きがい活動が聴取でき、学生の気づきが促

されたものと考えられる。

高齢者を生活者として捉える上では、過去の歴史的・時間的経験を含め、ADL や IADL も含め日常生活を理解することは重要である。老年期における統合とは素晴らしく魅惑的な言葉であるが、それは奮闘努力して考え込んだり実行したりすることを要求するものではなく、一日一日をより良く生きるために生活の細部に地道な注意を払いながら大小の活動をこなしていくことを要求するもの¹⁰⁾ である。学生は高齢者の一日の過ごし方を聴取する中で、高齢者がどのような点に注意を払いながら生活しているのかについても学習をしていた。

高齢者の日常生活においては、生きがいや社会的活動の重要性が認識され、タイムスタディ聴取は高齢者の文化・社会的活動の量と質や重要性を理解する教育方法として有効であったと考える。

V 結 論

円グラフを用いてタイムスタディを聴取することによる LHI 学習効果は以下の 2 点である。

- 1) 高齢者の現在の日常生活の量と質を理解する方法として有効であり、IADL の視点を養う方向性も示唆された。
- 2) 高齢者の文化・社会的活動の重要性と量と質を理解する教育方法として有効である。

おわりに

LHI 記録用紙の改善は、この後実施されたグループワークでの学びに対してどのような影響をもたらしたのか、さらなる高齢者の IADL 理解についての教育方法について検討を重ねたい。快くインタビューにご協力を頂いた高齢者の方々、及び本研究に協力頂いた学生に深く感謝いたします。

【注釈】

- ¹ 財団法人厚生統計協会編、『厚生指針 国民衛生の動向』、財団法人厚生統計協会、2008年、37～69頁。
- ² 財団法人厚生統計協会編、前掲書、439～471頁。
- ³ 財団法人厚生統計協会編、前掲書、39頁。
- ⁴ 小泉美佐子・伊藤まゆみ、「ライフヒストリーインタビューによる看護学生の高齢者イメージの変化－高齢者と一般のイメージとインタビューに応じた高齢者の比較から－」、『群馬保健学紀要』第19号、1998年、31～36頁。
- ⁵ 森田恵子・石川幸代・永田美和子、「ライフヒストリー・インタビューを用いた学生の学びの分析－個人の学びとグループワークの学びとの比較－」、『名城大学紀要』第14号、2009年、333～341頁。
- ⁶ 森田ら、前掲書、333～341頁参照。
- ⁷ ハヴィガースト RJ 著、児玉憲典・飯塚裕子訳、『ハヴィガーストの発達課題と教育』、川島書店、1997年。
- ⁸ 奥野茂代・大西和子編、『老年看護学 I 老年看護学概論』、ヌーヴェルヒロカワ、2006年、103頁。

高齢者のタイムスタディから学生の学びの分析

⁹ 寺門とも子・大塚邦子ら、「高齢者理解のための効果的な学習方法—看護学生の個人史インタビューによる人生観・健康観の学び—」、『老年看護学』第17巻1号、2002年、31～36頁。

¹⁰ E.H, エリクソン・J.M, エリクソン著、村瀬孝雄・近藤邦夫訳『ライフサイクル、その完結（増補版）』、みすず書房、2001年、xiv 頁。

表1 カテゴリ・サブカテゴリ・記述内容

※（ ）内は記録単位数

n = 150

カテゴリ	サブカテゴリ	記 録 内 容
①老年期における睡眠習慣の特徴 (32)	十分な睡眠時間 (14)	睡眠時間が21時～6時としっかりとっている事がわかった。
		睡眠を十分にとっている。
		また、仕事が終わって夕方頃からはゆっくり時間がとれていて、睡眠時間もとれている方だと思う。
		一日の睡眠は、毎日約7時間とれていて、
		10時間就寝にとられていたため、良いことだなと思った。
		睡眠時間がきちんと確保されている。
		おじいちゃんもおばあちゃんも割り睡眠をとっているなど思った。
		睡眠時間が9時間、早寝早起き。
		一日に9時間睡眠をとっている。
		また、睡眠をしっかりとって健康のだと感じた。
	早寝早起きの習慣 (11)	睡眠をきちんと6時間以上はとれているし、早寝早起きである。
		睡眠は十分にとれている。
		一日の中で睡眠が一番多い時間の使い方だと気づいた。
		就寝時間がきっちりとれていて、早寝早起きである。
		起床が早いから寝る時間も早い。
		高齢者になると、やっぱり早寝早起きになるだと感じました。
		起床が早いので健康だと思った。
		早寝早起き 早寝早起きの生活をしている。
②適度に運動や身体を動かすことの必要性 (29)	睡眠の個人差 (6)	高齢者の特徴でもある早寝早起きの習慣が現れている。
		早寝早起きだということに気づいた。
		早起きだと思った。
		床の入る時間、起床時間が早い。
		また、年齢のせいで朝早くに起きているのか、(夕刊の)折り込みのためなのか気になった。
		朝早く起きてしまうので、折り込みをしていると思う。
	夜間の途中覚醒 (1)	寝る時間は思っていたよりも遅く、朝起きるのが早いと事に気づいた。
		もっと早くに寝ていると思った。
	運動習慣の継続 (7)	睡眠時間を3回に分けてとっている。
		自分と比べて睡眠時間が分散されていると思った。
		夕方に夕寝をしている為に、就寝する時間が遅くなっている。
		高齢者は早寝早起きのイメージがあったけれど、23時に寝ているのがとても以外で驚いた。
		以前に病院の床ですべったが、直ぐに手が出てけがしなかったと聞いたが毎日やっているストレッチのおかげだろうと母が言っていた。
		運動をしている事を初めて知った。
③活動量の重要性 (12)	活動量の重要性 (12)	健康に気をつけてウォーキングや庭の手入れなどをして体を動かしていることがわかる。
		運動している時間が少ないと思った。
		また、ストレッチやゲートボールなどで体を動かしていて、健康的である。
		また、食事の前後には運動を行い、毎日体を動かしているということが分かった。
		運動している量が多い。
		まだまだ元気な体だったので、活動している時間が多いと思いました。
	運動習慣の継続 (7)	70歳なのだが、体力があり、行動派である。
		病院に行く以外は外に出ていなくて、運動量が少ないことに気づいた。
		最近、家にいることが多く、太り気味の様子。
		地域の人達とのコミュニケーションをとったり、運動したりと活発に活動していると感じられた。
		私が思っていたよりもハードな生活をしていることに気がきました。
		買い物歩いていていため、健康的ではある。
	運動習慣の継続 (7)	体を動かす時間も一日の中に2回あって、私が想像しているのんびりとした生活というわけではなかった。

カテゴリ	サブカテゴリ	記 録 内 容
②適度に運動 や身体を動か すことの必要 性 (29)	活動量の重要性 (12)	<p>体力に応じて体を動かしているのはいいことなんだなあと思った。</p> <p>身体に負担がこないよう、もう少しゆとりのある生活をしてほしいのではないかと思った。</p> <p>早寝早起きをし、家事なども自分でこなしていることから、89歳とは思えない過ごし方だと思った。</p> <p>しかし、その分一人で全てのことを行う必要があるため、一日があつという間に過ぎていくのではなかつた。</p>
	就労による活 動量の維持 (11)	<p>1日8時間程度、週3～4日畑仕事行っていた。</p> <p>畑仕事は好きと言っていたし、充実しているようだった。</p> <p>しかし、毎日畑仕事で体を動かしており、心も体もリフレッシュできているのではないかと思う。</p> <p>75歳になっても畑にしょっちゅう行っているから、スゴイと思った。</p> <p>次に多いのが畑仕事であると気づいた。</p> <p>たくさんの畑管理をしているため、畑作業が多かった。</p> <p>84歳にしては働いていると思った。</p> <p>畑仕事が健康につながっていると感じた。</p> <p>畑仕事もやり</p> <p>年齢のわりには農業をしている時間が長い。</p>
③役割や生き がよい・趣味の 存在 (22)	役割のある生活 (7)	<p>同居している子や孫に全てを任せるのではなく、自ら進んで家のこともやっている。</p> <p>毎日孫の世話をして大変だと思ったけど、生きがいを感じている様なので、本人にとっては幸せなのかなと思いました。</p> <p>とてもきれいだ好きで、家をきれいにしていて、いつもいい気持ちで過ごせているようだ。</p> <p>姑の介護と孫・ひ孫を中心にした生活である。(5世代同居、長女も同アパートに住んでいるので大変賑やかである。)</p> <p>外出はあまりないけど、家で掃除や洗濯をすることが自分にとっては楽しいと言っていたので安心した。</p> <p>毎朝早起きして弁当作りをしている。</p> <p>畑仕事以外にも家での自分のやることがあり、それをしっかりやっている。</p>
	趣味のある生 活 (3)	<p>自分のしたいことをしていて、一日一日をエンジョイしているように見える。</p> <p>趣味を持っていて、忙しいながらも充実した一日を過ごしている。</p> <p>趣味や生きがいが一日の過ごし方に入っているため充実した一日を送っているように感じた。</p>
	多様な活動内 容と充実感 (12)	<p>早起きをして、ゆっくり体操して、病院から帰ってきて、孫と遊び、そして自分自身の時間を作り、しっかりと7～8時間の睡眠をとり、一日を充実して過ごしていると思った。</p> <p>一人暮らしは淋しいかなと思っていたが、ウォーキングから始まり、畑仕事や沢山の趣味があり、毎日が充実していると感じる。</p> <p>時分の趣味や健康に気を使って歩きに行ったり、その気持ち伝わった。</p> <p>外出するのは少ないけれど、家の中での楽しみをたくさん持っていて、充実している。</p> <p>忙しそうでびっくりした。</p>
		<p>趣味が野菜作りなので、畑の手入れを朝・夕回も行っているし、畑に行かない日は友人と一緒に遊びに行ったりもしていた。</p> <p>80歳の割には、一日の過ごし方がとても充実しているのではないかと思う。</p> <p>老後を満喫しているなあと感じた。</p> <p>また、子育てでも終わっているもので、自分の時間が多く持てるので、いい時間を過ごしていると感じた。</p> <p>自分の時間はほとんどないと感じる。</p>
		<p>おじいちゃん畑、おばあちゃん→デイサービスとそれぞれやることを見つけているなと思った。</p> <p>祖母はきれいだ好きで、朝起きて、朝ごはんを祖父にお弁当を作った後、午前中は掃除することが日課で、寝る前にラジオの音楽番組を聴くことも楽しみの一つらしい。</p>
	日々の休息の 重要性 (9)	<p>また、日中の気温の高い時間を避け、休息に充てているのでいいと思った。</p> <p>日中は自宅でゆっくり、のんびり過ごしたり、午前中は趣味である釣りを楽しんでいる。</p> <p>畑仕事の合間に休息を入れているので無理せずやっているなと思った。</p> <p>重労働の畑仕事を炎天下に中長時間行うのに心配。</p> <p>適度に運動と休息をとっている。</p> <p>畑仕事で疲労した分を休息で補っていると考える。</p> <p>太陽の日差しが強い12時から14時はあまり畑に出ないように工夫していた。</p> <p>休息もしっかりとっている。</p> <p>日中も昼寝などで細かに休息を入れている。</p>
④活動と休息 のバランスと リズム (21)	週のリズム(2)	<p>天気の良い日は畑仕事ができるが、雨の日は一日中家で過ごす。</p> <p>デイケアがない日はテレビを見たり、自分のペースで無理せず読書をしていることで、一日中寝たままにせず無理せず時間を有効に使って趣味などを行っている事に気づいた。</p>
	規則正しい生活 リズム (10)	<p>朝は早く起き、すぐ行動に移している。</p> <p>生活のリズムは毎日一定で規則正しい。</p> <p>小学生の頃の自分もこんな感じだった気がする。</p> <p>早寝早起きをし、朝にウォーキングをしていることは一日にメリハリをつけようとしている行動だと感じた。</p> <p>また、朝食夜のご飯を食べている時間や起床、就寝時間が規則正しい生活だと思いました。</p> <p>早寝早起きで、睡眠時間もとれていて、規則正しい生活リズムであり、</p> <p>規則正しい生活をしている。</p> <p>朝早く起きて夜早く寝るなど、規則正しい生活をしているなと思った。</p>

高齢者のタイムスタディから学生の学びの分析

カテゴリ	サブカテゴリ	記 録 内 容
(4)活動と休息のバランスとリズム (21)	規則正しい生活リズム (10)	朝は6時に起きて、夜は22時ぐらいには寝ているし、食事も3食きちんと食べており、生活には問題がないと思いました。
		規則正しい生活をしていて、ゆとりある過ごし方だなあと感じました。
(5)高齢者の余暇時間 (13)	余暇時間の増大 (6)	・人暮らしであるため、自分のために費やす時間が多いように感じた。
		テレビの時間が多い。
		一日一日をのんびりすごしていると思った。
		自分の趣味なんかに費やす時間がある。
		自由な時間が多い。
		自由時間が多い。
	余暇時間の内容 (7)	余暇の時間が多いのかと思っていたけれど、結構充実した時間を過ごしているようだと感じた。
		フリーな時間がとても多く、テレビの前でゴロゴロしているのがほとんど。
		テレビを見る時は、ニュースを見ることによって新しい情報を収集しているのではと気付くことができた。
		・人暮らしであるため、テレビを見ることが多い気がした。
		暇な時間が多く、テレビを見たり、新聞読んだり・・・と時間が結構あるように思えた。
(6)老年期における社会的機能の重要性と変化 (12)	社会的活動範囲の縮小 (5)	ただあまり遠くへ行くことが減っていることがやっぱり年齢なんだなと思った。
		遠出をするわけでもなく、日々の行動範囲が近所である。
		おじいには外に出ることが少なく、お家の中にいることが多い。
		外出することが少ない。
	社会的交流の重要性 (4)	少し外出が少ないかと感じた。
		近所の仲間と家で話をしていてと言っていたので、結構活動的に毎日過ごしていると感じた。
		友人と立ち話や、訪問したりと交流をもつようにしていることがわかった。
		無理しない程度に、体を動かせる時には、ほどほどに動かしてお友達とお話しも大切にしたいと思いました。
	家族とのコミュニケーションの重要性 (2)	長男 (50歳) が仕事 (7時から18時) でいないので、一人で過ごす時間が長く、寂しさを紛らすために友人と雑談に出かける。
		また、二階に息子が住んでいて、たまにおしゃべりをしに来ると言う事なので、そこでの楽しみというのがちゃんとあることが確認できた。
(7)老年期における食事習慣の特徴 (9)	規則正しく朝・昼・夕の食事習慣 (4)	家族とのコミュニケーションの時間もあっていいと思った。
		ずっと祖母というわけではなく、お互いの時間がある。
		食事の良い時間に3食食べている。
	食事内容に関する疑問 (3)	動物を相手にしている仕事 (牧場) だから、ご飯をとる時間が短いなと思った。
		朝・昼・晩と3食きちんととれていた。
	調理時間の特徴 (2)	・3食きちんと食べ
(8)健康管理への意識 (7)	健康管理への意識 (6)	祖父も祖母もいつも朝食をぬいていた。
		また毎日晩酌をしており、体の方も心配である。(お酒で満腹になってしまい、夕食が入らない)
		朝がコーヒーのみが気になった。
		家事をする時間がない。
		一日3食の料理を作るので、一日の料理する時間が多い。
	日々を意識した生活 (1)	週に3回は17時から22時までバイトしているが、それ以外の日は意識的にウォーキングをしており、健康について気を使っている。
(9)加齢や入院生活による生活の変化 (4)	加齢に伴う日常生活の制限	とても健康的な生活をしていると思う。
		テレビも医療に関するものが好きらしく、健康に関心があった。
		毎日、健康的に生活していると思った。
(10)介護負担 (1)	介護負担	運動をしていないのが気になる。
		自炊をしていることやウォーキングをしている事から、自分の健康管理をきちんと行っていると思う。
		まだ一日一日を大切に過ごしているなと感じた。
(11)加齢や入院生活による生活の変化 (4)	加齢に伴う日常生活の制限	現在入院中のため、不自由なことが多いし、病院はやることがないので退屈している。
		でも早く退院できるようリハビリを頑張っている。
		自分がやりたいことはたくさんあるけれど・・・体が思うように動かない。
(12)介護負担 (1)	介護負担	娘たちが毎日交代でやってきて家事 (掃除、洗濯、食事の準備など) は行っている。高齢のため
		一日中、障害者の娘に付きっきりで外出もほとんどしない。