

「意欲的」高齢者の性格と生活活動ならびに食生活状況について

堀江和代* ○菅瀬君子** 堀江祥允***

(*愛知学泉大, **愛知学泉短大, ***名古屋市立大学)

【目的】超高齢化社会を目前に控えて、高齢者の「健康寿命」を延ばすことは重要な課題の一つであり、この一助とするために、「超健康的」と思われる高齢者の生活活動状況の実態を調査した。その結果、社会活動（野外スポーツ、読書、旅行など）が活発で外出回数も多いことを第51回本大会で報告した。今回は引き続き、この「意欲的」高齢者を対象に、かれらの性格と生活活動ならびに食生活状況について報告する。

【方法】対象者は「健康づくりのための筋力アップトレーニング」の呼びかけに、自主的に参加し、健康診断でトレーニングの許可の出た65歳以上の高齢者22名（男性7名、女性15名）である。比較に用いた対象者は、老人会に所属して日常生活にスポーツをする習慣を持たない元気な高齢者32名（男性13名、女性19名）である。食物摂取量調査は、秤を用いた実測法と面接法聞き取り法を併用した。生活活動・食生活状況調査は国際栄養科学連合・老人の栄養に関する調査項目を用い、面接聞き取り法でおこなった。性格調査は日本心理テスト研究所のYG（矢田部・ギルフォード）性格検査用紙の一般用を用いた。

【結果】YG性格検査5類型判定によると、対象者が19%であったのに対して、「意欲的」高齢者の80%が安定積極型の性格を有し、不安定積極型は皆無であった。12尺度による性格特徴は、身体活動が高く、深く物事を考えず、支配的で社交的な傾向がみられた。実際にエネルギー消費量は「意欲的」高齢者は高く、カルシウムの摂取量および乳類の摂取量が顕著に高かった。