

氏 名 八島 妙子 (ヤシマ タエコ)
本 籍 愛知県
学位の種類 博士 (老年学)
学位の番号 博士 第12号
学位授与の日付 2015年3月16日
学位授与の要件 学位規則第4条第2項該当
学位論文題目 高齢者の生活リズムに関する研究

論文審査委員 (主査) 桜美林大学教授 芳 賀 博
(副査) 桜美林大学教授 渡 辺 修一郎
桜美林大学教授 新 野 直 明
千葉大学教授 吉 本 照 子

論 文 審 査 報 告 書

論 文 目 次

第1章 序論	1
1. 研究の背景	1
2. 生活リズムと生体リズム	2
3. 高齢者の生活リズムと生体リズム	4
第2章 生活リズムの定義と概念及び測定	6
1. 生活リズムの定義と概念	6
2. 生活リズムの測定	8
第3章 高齢者の生活リズムに関する先行研究	12
1. 高齢者の生活リズムと基本属性および生活背景との関連	12
2. 生活の変化と生活リズムの関係	14
3. 生活リズム調整への介入	14

第4章 研究の意義と目的	17
1. 研究の意義	17
2. 研究目的	17
3. 生活リズムに関する用語の定義	18
第5章 生活リズム測定尺度 SRM(Social Rhythm Metric)使用可能性の検討	19
1. 研究目的	19
2. 研究方法	19
3. 結果	23
4. 考察	25
第6章 高齢者における生活リズムの実態—1年間の変化も含めた検討	27
1. 研究目的	27
2. 研究枠組み	27
3. 研究方法	27
4. 結果	30
5. 考察	37
第7章 総合的考察	43
1. 高齢者の生活リズム測定について	43
2. 高齢者の生活リズムの特徴	44
第8章 結語	46
謝辞	
文献	47
図表	54

論文要旨

本論文は、第1章 序論、第2章 生活リズムの定義と概念及び測定、第3章 高齢者の生活リズムに関する研究、第4章 研究の意義と目的、第5章 生活リズム測定尺度 SRM(Social Rhythm Metric)使用可能性の検討、第6章 高齢者における生活リズムの実態—1年間の変化も含めた検討、第7章 総合考察、第8章 結語の8章から構成されている。

第1章では、高齢者の健康生活を生活リズムの視点でとらえることの重要性を先行研究をあげて述べている。第2章では、生活リズムの定義と概念及び生活リズムの測定方法について整理するとともに、本研究が準拠した Monk らの Social Rhythm Metric(SRM)尺度に関する信頼性や妥当性を検討した先行研究を詳細にレビューしている。第3章では、高齢者の生活リズムと関連する要因、生活の変化と生活リズムの関連、生活リズム調整への介入の観点から、先行研究をレビューしており、生活リズムの定義をしないまま研究を進めている文献も多くみられたことを指摘している。第4章では、生活リズムの規則性を保

つことは、健康増進のための重要な要素であるにも関わらず、一般高齢者の生活リズムの実態を縦断的に検討した研究が極めて少ないことから、本論文の目的として、①生活リズムを客観的にとらえる測定尺度を検討すること、②検討した尺度を用いて、生活リズムの規則性をその変化を含めて明らかにすること、③生活リズムと基本属性、日常活動能力及び QOL との関連を明らかにすることの 3 点を挙げている。第 5 章では、高齢者自身による生活行動開始時刻の記録と家族による記録を比較し、SRM 尺度の信頼性を検討した。7 例の高齢者とその家族の協力を得て、7 日間の 15 項目からなる記録に基づき SRM スコアを求めた。その結果、高齢者の記録と家族のそれとの生活行動開始時刻の一致率は高く、SRM スコアの相関も 0.93 と高率であったことから、高齢者の自記による SRM 尺度による生活リズムの把握が可能であることを示唆している。第 6 章では、検証した SRM 尺度を用いて、地域在住高齢者の生活リズムの実態を初回と 1 年後の変化を含めて明らかにするとともに、生活リズムと基本属性、QOL 等との関連を明らかにすることを目的に、名古屋市シルバー人材センターに登録している高齢者を対象として、2 回の調査（2010 年、2011 年）を行った。両調査に回答が得られた 89 名を分析対象とした。1 年後に「起床」「朝食」「会話」「戸外」の時間が遅くなり、睡眠時間は有意に長くなることが示された。また、SRM スコアの平均は、初回の 5.1 から 2 回目の 4.8 へ有意に低下した。SRM スコアと基本属性、日常活動能力、QOL との関連は、初回調査ではどの項目でも有意差は認められず、2 回目調査においては、同居が独居より、配偶者有りが無しより生活リズムの規則性が高いことが認められた。さらに SRM スコア変化の特徴的な 5 事例を取り上げ、日常活動能力、QOL、健康状態との関連性についても検討した。第 7 章では、本研究で用いた SRM 尺度は、高齢者の生活リズムを反映する妥当な尺度であり、高齢者への調査が可能であること、今回の調査で規則性が低下した項目や比較的維持されやすい項目などの特徴が明らかにされたことから、15 項目よりも少ない短縮版の検討も可能であること等が示された。また、配偶者や家族との同居が生活リズムの規則性を保つ上では重要であろうことが示唆された。事例の分析からは、生活リズムの上昇や低下は、QOL の上昇、低下と密接に関連すること、生活リズムの低下した事例は、健康状態や活動能力が低かったことから、生活リズムと健康状態、活動能力、QOL の関連する事例もあることが示唆された。第 8 章（結語）では、第 6 章と第 7 章で得られた結果を簡潔に整理、記述している。

論文審査要旨

高齢者の生活リズム尺度の検討とそれを用いた在宅高齢者の生活リズムの実態と特徴を明らかにした研究である。高齢者本人による生活リズム測定のための生活行動記録への記入は、これまで、その信頼性が十分に確認されてこなかったが、本研究は、高齢者本人とその家族による記録の一致度から尺度の信頼性を検証したものであり、生活リズム測定尺度の確立に貢献した意義は大きい。また、これまでの高齢者の生活リズムに関する実証研究は、横断調査によるものがほとんどであるが、本研究は縦断調査により高齢者の生活リズムの実態をその変化を含めて明らかにしたものであり、この点に独創性がみられる。1 年

間で生活リズムの規則性が低下すること、配偶者や家族の存在が生活の規則性の維持に重要な要素であることなど、今後の高齢者の生活リズム維持を考えるうえで有用な結果が得られており、老年学的意義も大きいと考えられる。さらに、事例検討も加えている点など、研究方法にも工夫がみられる。

研究の企画、対象のリクルートから、研究方法の検討、調査の実施、分析と考察、結論までの研究全体を論文提出者が着実に遂行しており、自立して研究活動を遂行する能力を有するものと判断される。

以上のことから、博士論文のとしての水準を十分に満たしており、審査員全員一致で合格と判定した。

口頭審査要旨

公開審査では、30分間の論文概要の発表後、質疑応答が行われた。審査員からは本研究で用いられた生体リズムと生活リズムの概念の違い、SRM尺度の算出方法と限界、調査票の高回収率の理由と倫理的配慮、睡眠時間が国民平均より長かったことの理由、研究結果の対象者への還元の有無などについて質問があった。生体リズムと生活リズムの関連については、図を用いてそれぞれの概念とその概念間の関連性について説明がなされた。SRM尺度の算出方法の限界としては、1週間のうち2日以下の実施頻度での行動はスコア算出から除外せざるを得なかったことがあげられ、さらに、SRMスコア算出のための15項目、1週間の継続記録は対象者の負担が大きいことから、このことが使用の制約となる可能性があること、したがって、短縮版の検討が今後の課題であるとの回答がなされた。調査票の回収率が高かった理由として、普段から人材センター職員と対象者との関係性が良かったことによるものであり、調査への協力要請に対しては義務的協力等が生じないように十分配慮した旨の説明がなされた。また、睡眠時間が国民平均より長かったことの理由として、本調査が冬季であったこともその一因と考えられること、研究の成果は研究協力者にはすでに還元していること等の説明があった。

口頭発表および以上の質疑応答を通じ、主査、副査全員一致で合格と判定した。