

市民講座特集

総合テーマ「家政大学は市民生活の質（QOL）向上のために、何ができるか、何をなすべきか」（平成19年12月～20年3月、狭山）

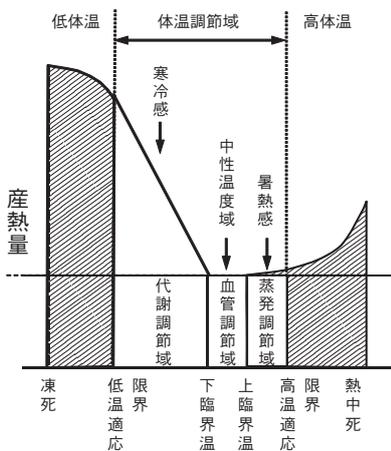
高齢者と介護の視点から、快適で豊かな衣生活を目指して —— 被服学の立場から ——

岡田宣子（東京家政大学服飾美術学科）

ただいまご紹介にあずかりました岡田と申します。本日は、健康の視点から人と衣服と環境とのかかわりについてお話をさせていただきます。高齢者にとって、快適で豊かな衣生活のあり方を考えていただく一助になればと願っています。

(1) 人の体温調節反応

私たちは衣服を着て生活していますが、ヒトがこの世に存在し始めた頃には衣服はありませんでした。裸でも生きていける気候の東アフリカに生息していたと思われまます。人の体温調節域(図1)をご覧ください。裸で生息できる地域は血管で調節できる範囲ということで、大変限られています。ご自身の手を触ってみてください。温かいでしょうか、人の深部体温は37℃になるように脳のサーモスタットで調節されているのですが、体温が上がりすぎないように手の毛細血管から放熱しているのが温かな状態なのです。寒い場合は、深部体温が下がらないように、手や足を冷たくしてコントロールするしくみ



気化熱(潜熱): 1g水分が蒸発すると、0.58Kcal(0.67w・時)の体熱が奪われる。

汗腺 エクリン腺
生後2才半までにその数が決定している。能動汗腺数: 日本人 230万個
不能汗腺は閾値の高い汗腺のようなアポクリン腺(有毛部)

中性温度域:
裸体で休息している時、血管収縮のみによって、体温を保ちうる範囲(32~28℃位)を示す。

図1 人の体温の調節域
温熱生理学 理工学社(1981) P.362より著者作成

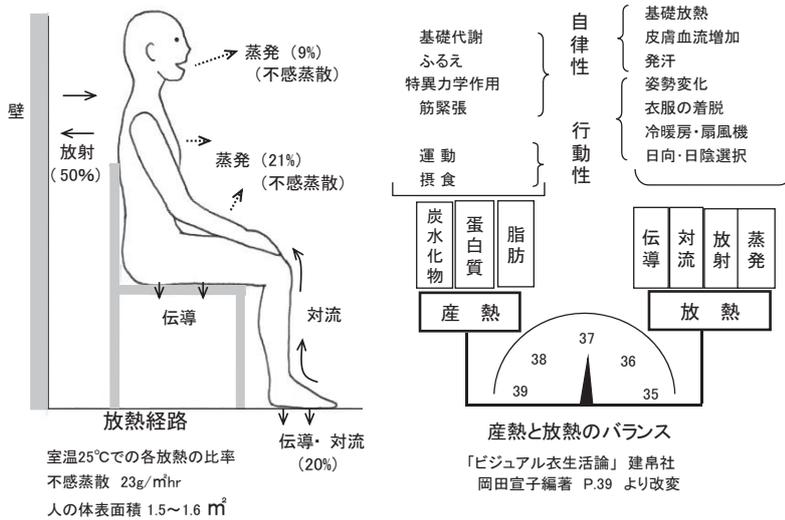


図2 人の産熱と放熱

冷たくしてコントロールするしくみになっていきます。さらに暑くなりますと汗をかき、蒸発調節域に入ります。1gの汗が乾く時には0.58kcalの熱を奪いますので、大変涼しく感じます。暑すぎて水分補給もなく調節できなくなると、高体温で熱中死に、逆に寒くなりすぎて代謝調節することができなくなりますと低体温に、そして凍死に至ります。

人の産熱と放熱(図2)をご覧ください。脳の視床下部で計りのように、生きている間は絶えず産熱と放熱のバランスをとっているのです。食べ物を摂取し代謝する過程でエネルギーは生活活動と体温の熱源に振り分けられ、人は生きて行動できるのです。

外気温が低いと人体から外に熱が出ていきます。私たちの体は発熱体なのです。その放熱経路(図2)をみますと、目にはみえませんが私たちは電磁波を空間を横切って発している、熱エネルギーを伝えています。それを①放射といいます。腰掛け椅子は今、温かいでしょうか、接している物体間の熱は高い方から低い方へ伝わりますがこれを②伝導と言います。体表面が温かいと接していた空気(流体)は温められ上昇します。そこにまた空気が入りその結果、③

対流が起こります。また人の皮膚表面からは水蒸気が(不感)蒸散しています。これを④蒸発と言います。

(2) 衣服の水分透過性と快適性

体の表皮からは、気相として湿気のほかに、液相として発汗が生じます。先ほど申しましたように液体が気体

に変わる時大変有効な熱移動手段になるのです。ここでは快適性の視点から、衣服の水分透過性についてみることにしましょう（図3）。皮膚とそれに接する肌着の間（衣服最内層）には液相としての汗と気相としての水蒸気が混在します。皮膚を濡らす汗を肌着に吸い取らせ外にすばやく放出させる。湿気を肌着に吸湿、あるいは繊維間から透湿させ外に放出することで、いかにすばやく蒸し暑さを解消できるかが快適性に大きく影響するのです。特に、ご高齢の方や身体機能の衰えた方、未熟な乳幼児には、汗や湿気をうまくコントロールできる快適な下着の着用がデリケートな皮膚を守るために必要になります。繊維の水分率の高いものは湿気を吸い取りやすい性質がありますのでメリノやレーヨン、絹・綿などの肌ざわりのよい天然繊維が皮膚にも優しいとされます。

快適であるための 湿性放熱への対策

- ①発汗：汗の濡れの解消
- ②不感蒸散：蒸し暑さの解消

繊維の水分率
(標準状態:20℃、65%)

繊維	比率(%)
レーヨン	12.0~14.0
キュプラ	12.0~14.0
アセテート	6.0~7.0
ナイロン	3.5~5.0
ポリエステル	0.4~0.5
綿	7.0
羊毛(メリノ)	16.0
絹	9.0
麻	7.0~10.0

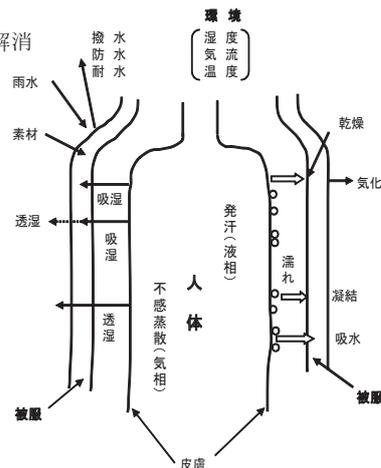


図3 衣服の水分透過性 岡田作成資料

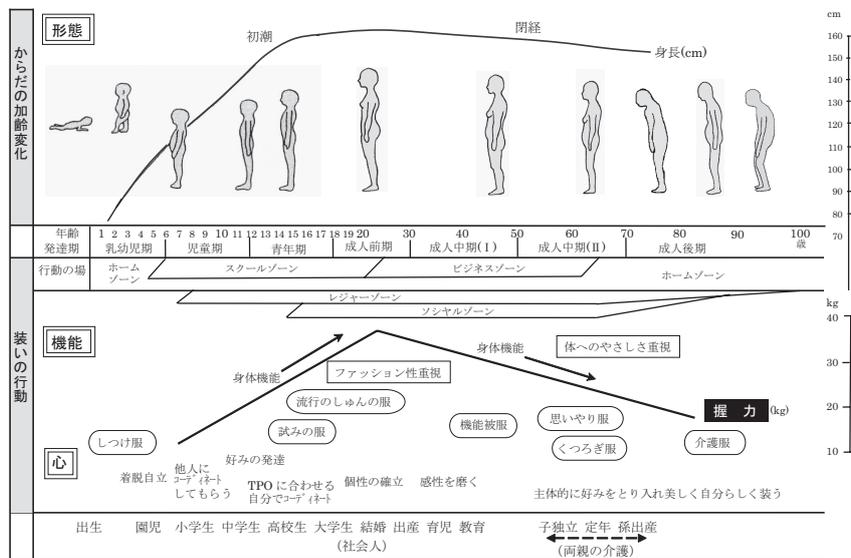
(3) 衣服内気候と快適性

人は衣服を考え出し、裸体の上に何枚か着装することで、衣服最内層の温度と湿度を快適に保って快適環境を作る工夫をしながら、東アフリカから生活圏を世界中に広げていったのです。暑熱・寒冷環境にかかわらず、衣服最内層が、 $32 \pm 1^\circ\text{C}$ 、 $50 \pm 10\% \text{RH}$ 、気流 $0.15 \sim 0.25 \text{m/s}$ の範囲にあれば快適であると言われています。これは(図:略)体に衣服を着装したときの各層の温度と湿度の変化から、衣服内気候を示しています。最内層は快適範囲を示していますが外層に近いほど、温度も湿度も外の環境に近づいています。熱伝導率の値 (kcal/m h $^\circ\text{C}$) (表略)をご覧ください。熱伝導率の値が小さいと体熱が伝わりにくいということになります。この熱伝導率の数値(括弧内数字)から冬季には毛(0.036)、夏季には綿(0.068)・麻(0.054)の使用が適します。でも各種繊維よりもっと熱を伝えにくいものに空気(0.022)があります。そこで、体で温められた空気の有効活用が考えられます。冬季に保温性を保つには襟や袖口など開口部を閉じて、静止空気を閉じこめると温かく保温性が高まります。逆に夏季にはできるだけ通気性を高め、気流を作り、煙突効果で温められた空気をすばやく排出して涼しく着ることがポイントになります。環境に応じた衣服を選ぶにはその他に、衣服のあきの位置やあきの大きさ、衣服のゆとり量や素材、デザインなどに細かい配慮が必要になります。

(4) 衣生活意識と行動

人と衣服と環境の関わりについてみてきましたが、ここからは、私たちの衣生活をみていきたいと思います。

人は生まれてから生を全うするまでの長いライフステージの中で、成長・発達し、体つきが変わり、成人になってからも加齢とともに姿勢や形態が変化していきます(図4)。また身体機能、ここでは握力を示していますが、20歳代でピークを示



「ビジュアル衣生活論」 建帛社 岡田編著 P129 より引用

図4 ライフステージと装い(女性の事例)

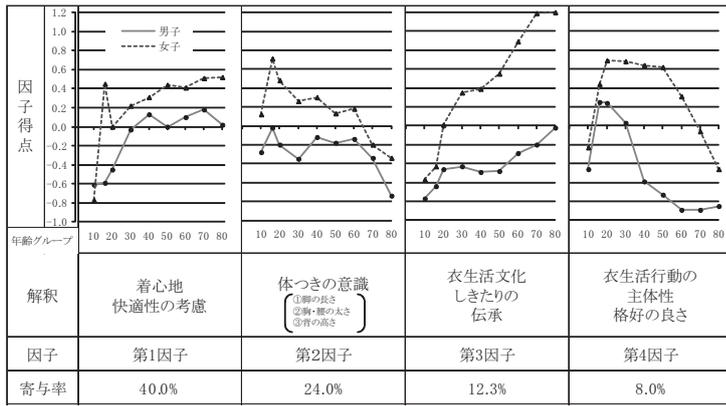


表1 日本人の衣生活意識の年齢的变化

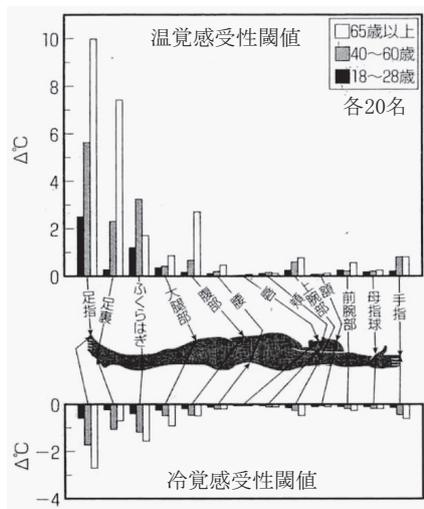
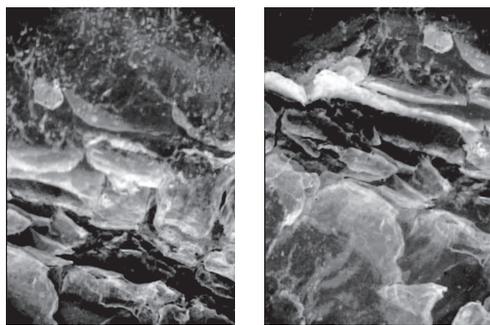


図5 タッチの加齢変化

ビジュアル衣生活論 建帛社 p.29より引用
Stevens JC, Choo KK: Temperature Sensitivity of the body surface over the life span. Somatosens Mot Res 15 (1998)



母指腹部末節

図6 高年の手の皮膚の荒れ 岡田資料

いたため、寒さへの対応が遅れ、気がついた時には体が冷えきっているなどの事例が見られます。周りの人が、感度の鈍くなっている高齢者を見守り、配慮することも必要となります。

図6は高齢者の皮膚を拡大してみたものです。若年と比べ皮膚に潤いがなくなりかさつき、表皮がひび割れ深い溝が真皮にまで達して痛みを伴うこともあります。皮膚の弾力がなくなり皮膚変形の復元力も低下し、神経終末が表皮に伸びチクチクなどを感じやすくなるなど、外からの刺激を受け取る皮膚自体が高齢になると変わって来るとも考えられます。

しその後次第に低下していきます。衣服の着脱のしやすさにはその人の身体機能がかなり影響します。若者は格好がよければとファッション重視になるのに対して、高齢者では体に負担にならない着心地のよい物が好まれ、衣服に対する要件が若者とは大きく異なります。

ここで、今まで取り上げてきました「着心地・快適性」が私たちの衣生活にどれくらい関わっているのかみてみようと思います。10歳代から80歳代まで、各年齢男女各グループにつき約100名ほどの調査で得られた衣生活にかかわる質問

25項目を使って因子分析(表1)しました。第一因子に「着心地・快適性の考慮」が抽出され、日本人の衣生活意識の40%がこの因子で説明でき、衣生活では最も重要な要因であることがわかりました。この因子は加齢とともに意識が高くなっています。ちなみに第二因子は「体つきの意識」で、これら二つの因子で衣生活意識の64%を説明できます。いずれの因子も男子より女子で意識レベルが高くなっています。

(5) 感覚受容器としての皮膚

「快適性」とは何でしょうか4つあげられます。①温熱的な快適性：暑い・寒い・涼しい、②触覚的快適性：風合い・肌触り・接触感、③運動的快適性：重量感・圧迫感・拘束感、④心理的快適性：社会・文化的快適性で誇らしい、似合わない、場違いであるなどです。①②③の快適性について感じるセンサーはこの薄い皮膚に存在します。表皮まで伸びている自由神経終末で、温感・冷感、暑い寒いや・痛いなどを感じとり、真皮では色々の感覚受容器が作用して運動を感じ取り、圧覚・触覚など複雑に情報を入手し、脳へ伝達する精巧なしくみになっています。皮膚は外界情報を察知して人の健康を守っているのです。

これらのセンサーの感度はどうでしょうか、母指球の振動刺激では65歳以上で振動刺激の感知が遅れ、パチニ小体の感受性の低下で加齢変化がみられることが示唆されています。

図5をご覧ください。温覚と冷覚の感受性の弁別閾値(Δ°C)をみています。弁別閾値が小さいと、感度が高いこととなります。高齢者はいずれも足指・足裏・ふくらはぎなどで、若者と大きく差が生じ、感度が低下しています。そのため、ご本人の気づかぬうちに低温やけどをしていたり、寒いと感じられない

つぎに圧迫感についてみてみましょう。これは（図略）ウエストにカフベルトを巻き、ウエストベルトの圧としてよいと申告した許容限界加圧量を対数変換してタテ軸に、年齢を横軸に示しました。右下がりのグラフから加齢とともに圧迫を感じやすくなっています。これは（図略）、ウエストにご本人の申告加圧量でカフベルトを巻き、一定速度で3回しゃがみ動作をしてもらいその間の血圧と脈波の経時変化をとらえたもので、若年と中年とを比較しています。若年では3回しゃがみ動作後初回のレベルに戻っています。中年では2回目まではなんとか最初のレベルに回復していますが3回目では元に戻らず血圧が1メモリ上がっています。外見上ではわかりませんが、血圧が上がったり、心拍数が変わったりと生理的に若者より体に負荷がかかってくるのです。ご高齢の方は、半数以上の方が「ウエストはゴムがよい」、「ウエストはゆるめがよい」との要望を持っておられることがアンケート調査でわかりました。無意識であってもご本人が体験して身体に負荷がかかることを感じておられるのです。

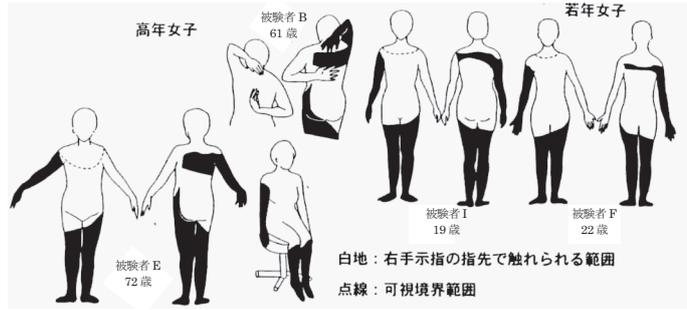


図7 手指の身体可触範囲と可視境界範囲

高齢者服設計のための基礎的研究 若年・中年との比較に基づく高齢の身体運動機能と着脱動作, 民族衛生, 1999, vol. 65, P.182-196より引用

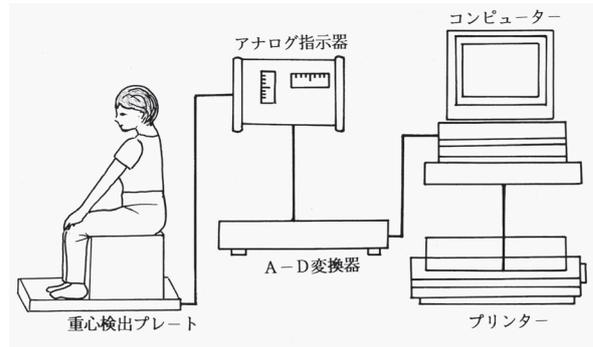


図8 重心動揺測定装置

(6) 更衣しやすい衣服とは

ここまで感覚についてみてきましたが、ここからは体の動きやすさや柔軟性に着目して、更衣動作とのかかわりをみてみます。図7は片手で体の表面に触れられる範囲と可視境界範囲をみたものです。若者と比較しますと、ご高齢の方は背中に手が回りにくく、後ろに届かない範囲が広がっています。可視範囲も首の周りから遠のきます。さらに白内障・緑内障なども影響し、ボタンのめはめはずしを目で確認するのが難しくなったりします。

では実際の衣服の着脱動作が、身体へどのくらい負担になるのかをみていきたいと思えます。機能の低下のみられる方に、センサーをつけて実験することはできませんので、図8に示すように重心動揺計の測定板の上に置いた箱の上に腰掛けて更衣動作をしていただき、重心動揺と所要時間でとらえました。

実験はこちらから被験者の元へ出向くフィールドワークで進めました。更衣に困難を感じながらも自立して生活をしていらっしゃる方を対象として問題点をとらえたいと思ったからです。早く実験にご協力くださった、多くの被験者とそのご家族の皆様へ深く感謝し、得られた結果をお話しようと思えます。

これは（図略）71歳の女性ですが、大変お元気な方です。椅座位ではなく立位で更衣したいとおっしゃるので、丁度体に合っているフィットサイズと一サイズ大きいゆとりサイズのTシャツを着ていただきました。人の体は前後・左右にゆれながら立位姿勢を制御しています。さらに更衣動作が負荷されると、重心動揺はその影響を受けます。左右振幅と前後振幅をざっとご覧下さい。元気とおっしゃる方でもゆとりサイズとフィットサイズでは相当波形が違いますね。6秒で着ることができたゆとりサイズと16秒以上かかっているフィットサイズでは、ご本人は意識しておられませんが身体にかかる負担が違うのです。

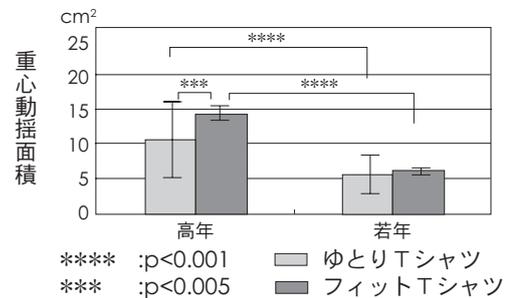


図9 Tシャツ着衣時の重心動揺の高年・若年比較
民族衛生, 1999, 65巻 4号 191頁, 図3-1より引用

重心動揺面積が広いと着衣する時、身体を多く動かしている指標になります。



図10 衣服の着脱動作 岡田資料



図11 前あきシャツの着勝手のよさの比較

家政学概論 メジカルフレンド社 酒井豊子編、1999. P. 93 著者資料より引用

特に一番注意しなければならないのがソックスです。なぜならソックスを履く位置まで体を前屈しながら体の一番遠い位置にある足部を、履き口に入れ込まなければならないからです（図略）。片方をはくのに、87歳の方では25秒、90歳の方では50秒かかっています。

これは（図略）比較的元気な高齢者を対象に行った各種衣服の更衣動作について、重心移動距離の平均値を示したものです。重心移動距離は、前あき、ポロシャツ、Tシャツと段々増しており、身体負担が大きくなっています。ただし、ズボン・スカート・ワンピースでは一度立ち上がって足を通してからまた座るといった動作が加わった結果ですので、重心移動距離はかなり大きくなっています。それでも、一番数値が大きいのは椅座位のまま操作するソックスです。このことから、ソックスは履き口にゆとりのあるもの、扱いやすいものを配慮する必要があります。

先ほど、Tシャツの着脱実験から、ゆとりがあると更衣が楽になることをお話しましたが、ゆとり量が多すぎても体には負担になります。そこで適切なゆとり量をとらえようと考えました。若年はTシャツや前あきブラウスを図10のように肩関節を90度外転してすばやく更衣することができます。これに対し高齢者では肩関節が動きにくくなりますと、肩関節はあまり広げないで、首を前に前屈して、ゆっくりと手を使って、頭をぬいたり、かぶったり、腕を入れたりぬいたりするようになります。でもこの場合は腕ぬき、腕入れの動作のためのゆとり量を多く確保しなければなりません。このゆとり量が不足しますと、かぶり式の衣服は扱いづらく好まれなくなります。同じように着る・脱ぐでも、ゆっくりした動作で高齢者は行うため、上衣を反対側に送り反対側の腕を入れるためには、上衣の背わたり寸法にゆとりが必要となります。この寸法が不足しますと図11のフィットサイズのように手首や肘の関節を無理をして曲げなければならなくなり、痛みをとまったり、曲げられず、袖に手を入れることができなくなったりします。

そこで、ゆとり量を変化させた実験衣を着用してもらい、高齢者が更衣するのに必要なゆとり量について検討しました。その結果若者が必要とするゆとり量より、高齢者では12～13cm多く必要であることがわかりました。実際にはこれらをすべてゆとり量とするのではなく、素材で伸縮性のあるニットを使用するとか、着やすく見栄

図9はゆとりTシャツとフィットTシャツを着る時の重心動揺面積の平均値を高齢者と若年で比較したものです。若年ではいずれのTシャツでもゆとり量の影響は見られませんが、高齢者ではゆとりのある方が身体への負担が少なくなっていました。図中の星印は統計的に有意な差があることを示しています。

つぎにフィットTシャツを90歳と87歳の方に腰掛けて脱いでいただいた結果（図略）を示します。更衣動作の各段階で、体の動きがスムーズに動くかどうか更衣のしやすさに影響します。90歳の方の場合、更衣姿勢をとるため体を前方に構える時も、前後振幅の波形がググッと前に出ているのがおわかりになると思います。所要時間は90歳では約35秒、87歳では14秒かかっています。少しでも身体負担の少ない衣服を工夫することで、先ほどのゆとりサイズの図9のように快適に更衣できるようになるかもしれないのです。

えのよいデザインに工夫することが必要になります。

つぎに、少し体にハンディキャップのある方についてみていくことにします。

女子はリュウマチ（80歳）とパーキンソン（80歳）の発症者を対象に、健常な女子（87歳）と比較しました。これは（図略）女子3名について椅座位1分間での重心移動距離（括弧内数字）をみたものです。健常者（61.9cm）と比べてみますと、リュウマチ（85.6cm）とパーキンソン（134.0cm）のお二人とも椅座位姿勢を保ただけでも揺れが大きく、この状態でさらに衣服を着ますと、身体に相当負担がかかることとなります。この方たちが（図略）ソックスを片方履く時の重心移動距離と所要時間（括弧内数字）をとらえたところ、健常者では160cm位（25秒位）であるのに、パーキンソンの方では520cm（52秒）、リュウマチの方では430cm（39秒）で、重心動揺の波形は症状により異なっていました。

つぎに男子についてお示します。右手麻痺（81歳）と左側麻痺（80歳）のある方、健常な男子（77歳）について更衣動作を観察しました（図略）。右手麻痺の方が「Yシャツが扱いやすい。」とおっしゃるので、お持ちのYシャツとポロシャツで着脱動作を比較しました。その結果着ると脱ぐとでは、いずれも着る方が負担は大きくなりました。また、着る方の所要時間をみますと、Yシャツ（約20秒）はポロシャツ（42秒）の半分で着衣できました。ポロシャツの方が身体負荷の掛かることを、無意識であってもご自身の経験から分かって行動していらっしゃるのです。

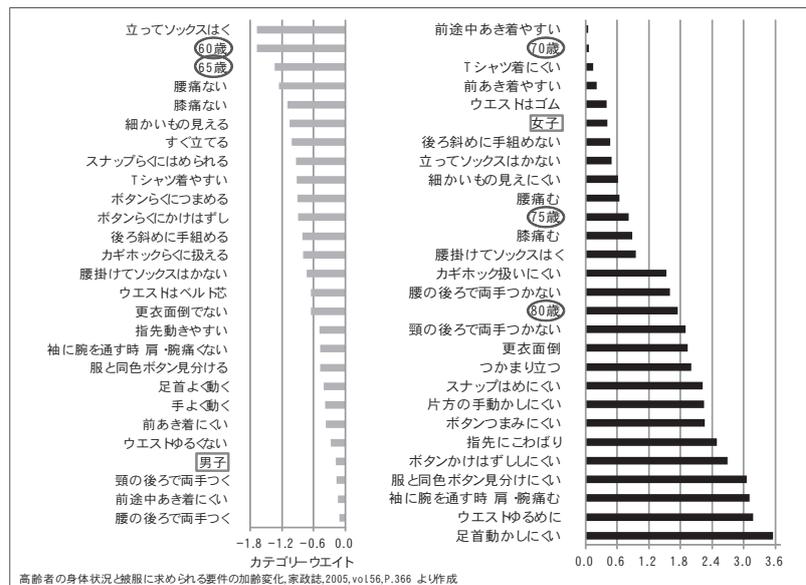
これ（図略）は健常の方ですが、「Yシャツが好き。」とおっしゃるので、同様に比較しました。その結果ポロシャツの方が2倍位時間を多く要していました。ポロシャツの重心動揺は、左右振幅と前後振幅ともに大変大きく動いていたのです。なぜこのように大きく波形が動くのかを確かめるため、もう一度着ていただきました。大変おしゃれな方で、整髪料をつけて髪型を整えておられました。両手で、衿開口部を強くひっぱり頭に触れないように広げて、頭髪の崩れるのをとても気にしていらしたのです。「ポロシャツが良い。」とおっしゃる左足麻痺の方についても、ポロシャツの方がYシャツより重心動揺は小さい結果が得られ、これらから次のようなことが裏付けられました。生活行動で示された選択傾向や好み、ご本人が「着やすい」とおっしゃるものには無意識であっても、身体に負荷の少ないものを選んでおられるのです。ご本人の好みを非常に大事に考えていく必要があることに気づかされました。

ハンディキャップのある方と健常な方、計6名について椅座位重心動揺を1分間測定し、重心移動距離をとらえますと（図略）、最も重心移動距離が長いのは、右手麻痺の方、つぎにパーキンソン病の方でした。この重心動揺データをスペクトル分析したところ、周波数帯域別の被験者ごとの折れ線グラフ（図略）では、神経麻痺のパーキンソンの方と左側麻痺の方は似ている結果でした。このことから、左側麻痺は神経の麻痺で脳の部分に障害が起こっていることが示唆されます。このように、どこに障害があるかを突き止めるのにもスペクトル分析を使うことができます。

（7）衣服選択の要件

ここまで、重心動揺をみてきましたが、高齢者、ハンディキャップのある方の衣服にはつぎの要件が挙げられます。①着用目的に合っていて快適であること、②更衣しやすいこと、③日常生活動作（トイレ動作を含む）が

表2 身体機能と更衣の難易性の加齢変化 高齢者の一般解をとらえる
更衣にかかわる検討48項目と各年齢男女の 카테고리ウエイト



しやすいこと、④サイズ・体形に合っていること、そして、最も重要なのが、⑤好みに合っていることです。これらを重視していただきたいと思います。例えば介護なさる方がご自分の感覚ですべて決めてしまわれるのではなくて、着る方を中心に考えることが重要と思われます。お一人お一人の長いライフステージの中で、いろいろの思いや経験を積み重ねて過ぎてこられた、現在はその中の1点であることを心して、その方らしい生活や好みをできるだけ取り込んで、心豊かに過ごせるような環境を整えていくことが大切ではないかと思います。

(8) 身体機能と更衣の難易性の加齢変化

つぎに、高齢者は加齢と共にどのような順番で衣服を扱いにくくなるのか、一般的な傾向を見ていきたいと思えます(表2)。健康な高齢者、60歳から5歳刻みで65歳、70、75、80歳の男女各グループにつき約100名を対象にアンケート調査を行い、その回答を数量化Ⅲ類法で解析し順序付けすることができました。60歳と65歳は更衣にまったく問題はありませぬ。それ以降も、腰痛などもありませぬし、細かいものがよくみえ、スナップ・ボタンも楽に扱え、Tシャツが着やすく、ウエストはベルト芯の物でよく、更衣は面倒でない、そしてウエストゆるくないと続きます。ここで早くも男子(平均値)が位置づけられ、更衣を早期に煩わしく感じています。そして、70歳を越しますと、Tシャツ着にくい、前あき着やすい、ウエストはゴムとなり、女子(平均値)がここに位置づけられます。背中に手を回して左右の手が背中で届くかどうか、ちょっと試してみてくださいませぬか、左右どちらかで手が届いた方は手を挙げてください。若い方でも10%は届かない人がいらっしゃるのですがいかがでしたでしょうか、この動作には手首・肘・肩の各関節の可動域が総合的に反映されています。後ろ斜めに手が届かないと後ろあきは誰かにしてもらわないと操作できません。首の後ろや腰の後ろで手が届かなくなると襟を正せないとか、ネックレスがとめられないとか、帯が結べないので大好きな和服が着られなくなるとか、色々支障が生じてきます。そして、80歳を過ぎますと更衣が面倒になってきます。老人ホームなどに伺うことがあるのですが、男性のお部屋に用事で伺った時に、ベッドの上にコートと上着がそっくり二重になって脱いだまま置いてありました。「これ、はずしましょうか、」と申しましたら、「そのままにしておいてください。」とおっしゃるのです。せっかくコートの袖に上着の袖が入っているのですから、つぎに着るときには楽なのだと思っておられたのです。更衣が大変になっておられるのだと実感しました。健康な人でも、上着の上にコートを羽織る時、滑りの良い裏地が付いていない場合などは摩擦抵抗で腕を通すのが大変になりますから。老人ホームの壁に、朝起きたら寝間着は必ず着替えましょう。着替え励行のポスターが貼ってあります。ところが、よく見ますと、この辺からパジャマの衿がちょっと覗いていて「あら」と思うことがあるのです。それは、ご本人が面倒になっておられるのです。面倒というより更衣が大変なのです。3日に1回の入浴時がチャンスで衣服を総取り替えするようにしているとスタッフの方がおっしゃるように、更衣動作の身体負荷が大きいのです。

ボタンのことについて、ずいぶん前ですが、ご高齢の方がボタンののはめはずしの実験にご協力くださると言うことで、ある老人ホームに伺ったことがありました。最初は「実験をしてくださる」とおっしゃったのですが、実験の説明をさせていただき、実験を始めたところ、二つ三つはめて

くださったところで、「もう、いや」とおっしゃるのです。つまり、三つはめるだけで負担になっておられたのです。「この方にとって、ボタン操作は本当に大変なことなのだ」とその時感じました。また、まん丸のきれいなボタンがついているカーディガンを羽織っておられた方が、寒いとおっしゃるのです。前をお閉めになったら如何ですか、と申しましたら、「これはこれで着るのです。」とおっしゃったのです。よく見ますと、ボタン

表3 衣生活行動に関する質問項目の評定尺度値の独居・家族同居高齢者の比較

項目	男子		女子	
	独居	家族同居	独居	家族同居
若々しく見える服	0.25	0.16	0.08	< 0.28
肌触りのよい服	0.38	0.23	0.15	< 0.42
高齢者向けサイズ設定	0.43	0.42	0.15	< 0.45
ウエストがゆるめの服	0.14	< 0.51	0.25	< 0.54
着心地のよい服	0.13	< 0.44	0.54	0.49
他人の服が気になる	0.14	< 1.50	1.83	1.70
寸法直しコーナーがほしい	0.86	> 0.45	0.38	0.39
安くて手ごろな服	0.50	0.40	0.15	< 0.46
服が重くて肩こり	0.14	0.28	0.08	< 0.25
季節に伴う衣服管理や出入れを自分でする	3.86	≫ 2.44	4.00	3.86

>または< : P<0.05、≫ : P<0.01

変動する家族、日本家政学会編、建帛社、1999、「高齢者の衣生活と家族」、p.223より作成

の数は沢山あり、ボタンの形状はつまみにくそうですし、はじめから、カーディガンを羽織ることを前提で購入時なさっていたのです。このようにボタンの扱いが大変になられた時、他の人に助けてもらわなければならない、ぎりぎりのところで、少し工夫することで自立できるのであれば、それはとてもうれしいことです。

更衣の難易性の加齢変化（表2）に戻りますと、中には、ボタンをかけはしにくく、服と同色のボタンが見分けにくく目を細めてみても「分からない」とおっしゃることがあります。それから、袖に腕を通すときに腕が痛む。ウエストはゆるめで身体の負担にならないようにゆるくしたい。そして、最終項目の足首が動かしにくいに至ります。この結果は平均的で健康な方でこのような加齢変化がみられる（表2）ということで、その方によって痛む場所があったりすれば、色々変わってくると思いますし、ハンディキャップのある方によってまた、違った順序になるかと思いますが、だいたいこのような一般的傾向にあるということです。

（9）家族同居・独居による衣生活行動の相違

先に（表1）にお示したアンケート調査結果では、日本人の衣生活行動の中で意識が最も高いのは、「着心地・快適性」で、その意識は高齢になるほど高くなっていました。そこで高齢で一人暮らしか、家族同居か、によって衣生活行動がどのように変わるかを調べた結果を表3に示します。不等号の印が付いているところは統計的に有意な差があるということを示しています。女子で「若々しく見える服を選ぶ」と答えた独居の人はわずかですが同居の人は有意に多くなっています。「肌ざわりのよい服を選ぶ」や「高齢者向けのサイズを作って欲しい」についても同様です。「ウエストがゆるめの服がいい」では男女ともに家族同居の方が数値が高くなっていました。「着心地のよい服」は女子ではいずれも数値が高いのに、独居の男子では有意に小さく配慮されていません。その反面、「寸法直しコーナーがほしい」は独居の男子が0.86と最も高い値を示していて、ゆるめで負荷の少ない着心地よいパジャマやパンツのゴムへの対応は、独居の男性では期待できない現状のようです。全般に家族同居の方が快適性への要望は有意に高くなっています。また、「他人の服が気になる」は独居の男子が有意に低い値を示し無関心であることがわかります。「季節に伴う衣服の管理や出し入れを自分でする」は家族同居の男子は家族にしてもらっています。一人暮らしの男性の所に調査で伺った時、「クリーニングは大変で利用しない」とおっしゃるのです。毎年「ズボンが掃き終わったら捨てて、つぎを新しく購入する」、この繰り返しなのだそうです。女性の場合、「安くて手頃なものを選ぶ」の数値は同居の方が有意に高くなっています。家族のことを考えて、高価なものを遠慮することもあったりで、この配慮が働くのではと推察されます。これらから、独居の方、男性では特に、健康で快適な衣生活をより豊かにするには、まず、いろいろの情報交換の計れるコミュニケーションの場を作る環境づくりが求められています。

（10）装いは生きるよろこび

つぎに、ある老人ホームで年に2回行われる、ロビーでの衣服購入のイベントの様子（図略）をお話しします。皆さん購入計画を立てメモ書きして来られます。杖を付いたり、車椅子で来られる方、仰臥位の移動車で介護福祉士さんと一諸に、ご家族の方が来られて一諸に、奥様だけこられてご夫婦のものを選ばれたり、様々です。皆さんこの日はとても楽しそうで、中にはうきうきとしてずっと会場にいらした方もありました。印象に残った二つの事例（図略）をご紹介します。

リュウマチで手足の変形が進み、痛みが強く、いつも車椅子で介護されてお過ごしですがファッションに関心の強い方です。

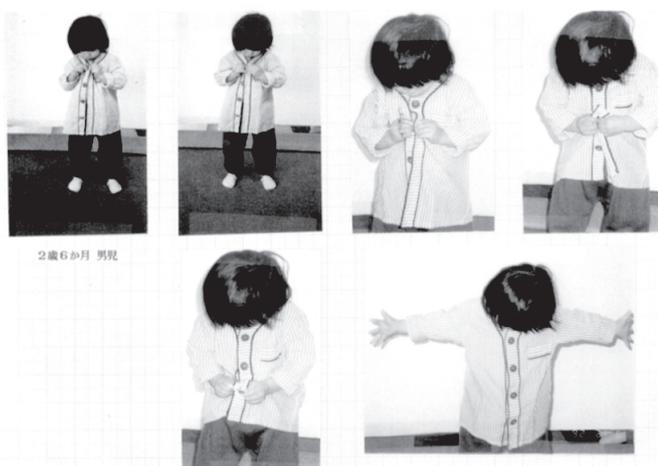


図12 子どものボタンかけ動作過程 岡田資料：2歳6ヶ月男児

ほとんどの商品は車椅子の高さのハンガーにかけられて並べられているのですが、机の上に展示されているものもありました。会場を何度もグルグルまわって品定めをして居られたのですが、「あれが見たい」と思った瞬間、机の奥にある品を引き寄せようと、なんとご自身で車椅子から立ち上がって、しばらく立ったまま商品をご覧になり思案しておられたのです。これは普段では考えられないことでした。衣服が持つ影響力のすごさを目の当たりにした瞬間でした。この施設では、大きな鏡が用意されていて、必ず鏡の前でご自分の顔に合わせて似合うか考えてから買いたいという指導がなされているのですが、車椅子の鏡の中の自分に衣服を当てながら、「これ似合う」「あら、とてもいいわ」などと周りの人の意見も聞きながら、ニコニコと普段とは違ったうれしそうな顔をして購入する品物を決めておられました。外にあまり出かけられなくなり、行動範囲が狭まってきて中で、生活の雰囲気を変えられるのに衣服が有効であること、スカーフ一枚でも、何か一つ彩りの違った物を羽織ることだけでも、装う人の心は、大きく変わりうることを実感させられました。

それからもう一つ、印象深かったのはこの方です。言葉を発することはできませんが、しっかりとお分りになっていらっしゃるようです。手も硬直していつも車椅子に同じ姿勢でじっと座っておられます。介護福祉士さんとブラウスがほしいということで会場を回っておられました。「どれがいい」と周りの皆さんが声をかけ、「これはどうかしら」「これがお勧めと思うのだけれど」「あれがいいんじゃない」、など色々のブラウスをみて周り、車椅子を押していた介護福祉士の男性からも「フルーツ柄が似合う」とブラウスの候補が出ました。最終的に4つに絞られ、鏡の前でご本人が顔に合わせて決めることになりました。どのような方法で意思表示をなさるかと思って拝見していました。4つの中から選ばれたのは、わずかに動いた人差し指の先にあるレースのついた真っ白いブラウスでした。「じゃあ、これにしましょう。」に至るまで、相当長い時間がかかっています。きっとこのブラウスをお召しになる時、ただ与えられたのではなく、多くの人とコミュニケーションを計り、ご自分で本当に好きで満足して求められた物なので、それらの思いも一緒に装うことで、充実感や幸福感に包まれることでしょうか。こころ豊かな衣生活になるのではないのでしょうか。

それから、先ほどのボタンのことですが、ご高齢の場合は身体負担が大きく実験が大変でしたので、子どものボタンのかけはずしの実験場面をここでご紹介します。ある保育園で実験をさせていただいたのですが、2歳6ヶ月の男児でボタンに大変興味を持ってはいるのですが、実験用のボタンではまだむずかしくてできないのです。他の人の実験を「僕やりたいよ、僕やりたいよ」と言って側でみているのです。「着られるのを考えられたら、今度できたらいいね」ということで、未熟なお子さんに扱いやすいように少し工夫をした実験着を用意しました。「してみる」とたずねましたら、大きくなずいたので、実験着を着てもらいました。これがその時の様子です(図12)。初めてボタンをはめて「できた」と両手を広げたところです。実験に使っているのと同じ、扱いやすく・つまみやすい平らな形状の2cm直径の円形ボタンを使っています。でも、服の色から目立ちやすいようにボタンを赤色に染めてあります。ボタンホールを2mmくらい大きくして、ボタンの立ち上がりをちょっと長めにしました。このようなほんのわずかな工夫でできるようになるのです。ご高齢の場合でもこのように目立たないかたちでその方の、身体機能に合わせて環境を整え、それまで大変とおられたことができるようになりますと、ご本人の喜びや自信につながっていくのではないのでしょうか。

それからもう一つ、3歳10ヶ月の男児の例(図略)です。ボタン掛けが未熟な場合、難しいのが一番上のボタンです。扱いにくいときは必ず目で確認しますので、ボタンが可視範囲になれば上手にできないのです。これは、可視範囲ぎりぎりに第一ボタンをつけてありますので、なんとか見ながらできるのです。巧緻性が低下した場合も、みえる位置にボタンをつけることが必要となります。ご高齢の場合その方によって見え方もちがったりしますので、個々の状況に応じてですが、面ファスナーなども使ってできるだけ自立して楽しい、日々の生活に生きがいや喜びを感じられるような、衣環境が整えられればと願っています。要介護の方であっても、その方らしく周りの人が何かちょっと工夫をすることで、変化に富んだ、豊かな衣生活に変えられるのではと思うのですが、如何でしょうか。ご静聴ありがとうございました。

以下ディスカッションについては、省略させていただきました。