

# 1. 日常生活のパターン

## ■日常生活のパターンについて

NO	生活パターン	5:00	12:00	24:00	
1	△ 食事時間などは規則正しいが内容は流動的	6:00起床 7:30朝食	12:00昼食	18:00夕食 19~22:00就寝	
			読書・病院 不定		
2	○	7:00起床 10:00起床	12:00朝食	15:30昼食 20:30夕食 1:30就寝	家業のため、夫婦の生活パターンが同じ
		新聞を読みまた寝る 仕事	仕事	仕事	
3	○	10:00起床	12:00朝食	15:30昼食 20:30夕食 1:30就寝	
		散歩・家事	家事	家業手伝い 家事・家業手伝い	
4	○	6:00起床 7:30朝食	12:30昼食(外食)	19:00夕食 23:00就寝	夕食から夫が朝出勤するまで、夫婦の生活パターンは同じ
		TVニュース 会社	会社	TV・趣味	
5	△ 午後の子定が流動的	7:00起床 7:30朝食	12:00昼食	19:00夕食 23:00就寝	
		家事 家事	TV・趣味・買物・昼寝	TV・趣味	
6	○	8:30起床 9:00朝食	13:00昼食	21:00夕食 22:30就寝	
			店の手伝い 昼寝・趣味・店手伝い	TV	
7	○	6:00起床 7:00朝食	12:30昼食	19:00夕食 22~22:30就寝	
		家事 家事・新聞・散歩	読書・趣味・昼寝	TV	
8	○	7:00起床 9:00朝食	14:00昼食	20:30夕食 23:00就寝	
		家事 <家事・TV・昼寝>	家事・店の手伝い・買物	TV	
		7:00起床 9:00朝食	14:00昼食	20:30夕食 23:00就寝	
		家事 <友人宅、お茶飲み>	家事・店の手伝い・買物	TV	
9	○	7:00起床 8:00朝食	12:00昼食	18:30夕食 23:30就寝	互いに趣味をもち活動的であるが、生活パターンは同じである。
		新聞 趣味	趣味	TV	
10	○	7:00起床 8:00朝食	12:00昼食	18:30夕食 23:30就寝	
		家事・趣味	趣味・買物	TV・電話	

○；パターン化している。△；どちらともいえない。×；パターン化していない。

・全体として規則正しい生活を送っており特に起床、食事、就寝時間は決まっている。起床は6~7時、就寝は22~23時と平均化している。

・大半が趣味を持っており、屋内派(3名)は読書等家の中でする趣味が中心。一方外出派(6名)は詩吟、将棋、散歩等、対人コミュニケーションのある趣味に興じている。男女別年齢別の傾向は特に見られない。

・1日の生活の中で夕食後にTVを見ている人(2~3時間程)10名中7名となっており、TVはシルバーライフの必要家電製品といえる。

・属性で見ると夫婦健在シルバー(3組共通)起床・就寝・食事の基本的な生活パターンは夫婦同じである。サラリーマンリタイヤ組(2組)に見られる傾向として、夫は典型的亭主関白で現在に至っているため家事は何もできず仕事や趣味に励んでいる。妻は専業主婦時代と変わらず、家事全般を要領よくこなして、自分の時間を有意義に活用している。

・子供と同居であっても夫婦健在シルバーは生活が自立している。

・一方、男性単身シルバーは家事全般に渡り長男夫婦にまかせており、自分は趣味(読書・将棋)を中心に、1人で時間的余裕のある行動をしている。

・今回のモニタリングで行った女性単身シルバー2名は、実娘と同居ということもあり家事は分担して行っている。

・単身シルバーに言える傾向として、散歩・買物くらいで家にいる時間が長い。

## ■主仕事

- ・ 有職シルバーのうち、ジュニアシルバー（65～74歳）の夫は家業、会社勤務といずれも現役である。一方シニアシルバー（75歳以上）の夫は趣味のウエイトが大きくなり、さらに時間的余裕もある。
- ・ 夫婦健在シルバーの妻は夫の生活パターンに準じて、家事や家業のサポートをしている。
- ・ シニアシルバー（75歳以上）の妻の主仕事は、家事と趣味で家事が付加している分、男性シニアシルバー及び無職男性シルバーより多忙な生活を送っている。

## ■日常生活における行動

- ・ 有職ジュニアシルバー男性は仕事に関係した外出が主になる。一方、シニアシルバー男性は趣味に関連した外出が中心である。行動範囲も近隣の友人宅や30分圏内の移動可能地である。
- ・ 女性シルバーは、日常的な買物や用足しの他に趣味に関連した外出時に、気分転換を兼ねて主要ターミナル付近で、ショッピング等を楽しむ傾向にある。
- ・ その他の傾向として、健康との関連も一部で見受けられる。通院のための外出をはじめとして、予防的な見地からスポーツクラブに通ったり（5. 夫婦健在ジュニアシルバー夫）するケースもある。

## ■生活環境について

住宅・住設	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 水回り（バス・サニタリー・キッチンetc）の増改築ニーズが家屋の老朽化とともに強くなる。既に増改築した家もあり。</li><li>・ 年齢と共に、階段の段差に不安不満がある。</li></ul>
室内備品	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家電製品の買替えニーズが顕著である。新しい家電製品の操作に対する、不安不満が目立つ（多ボタンが苦手）</li><li>・ 便利な商品に対する関心がある。</li></ul>

物を大切にしてきた世代だが、古いものに対して（備品・家電）の買替えニーズは強い。シルバーライフの家事に対して、より簡便性を追求した商品及び肉体的な衰えをサポートする商品のニーズも高まることが予想できる。