

脊髄損傷者の高齢期への備えに関する意識調査

■調査概要

- ・調査目的 : 脊髄損傷者の高齢化が進み「65歳の壁」問題が深刻化している現状において、当事者の備えの実情と老後への想いを知る。
- ・調査対象 : 脊髄損傷者当事者およびそのご家族 (J-Workout の新旧会員)
- ・調査期間 : 2026年6月
- ・調査方法 : Google フォームを利用したインターネット調査
- ・有効回答数 : 84名

■調査から見た「3大サマリー」

①受傷年数を問わず、約6割が「意識しつつも行動未着手」

全体の60.7%が「なんとなく考えたことはあるが、具体的な行動はしていない」と回答。受傷年数(1年～21年以上)に関わらず、どの層でも6割前後がこの回答をしており、必要性を感じながらも実際の行動へ移せていない現状が、今回のアンケートで最も顕著に現れました。

②50代に立ちはだかる「危機感はあるのに動けない」ジレンマ

年齢別にみると、20～30代では「考えたことはあるが行動していない」が7割前後を占めるなか、60代以上では半数を超える人が具体的な備えを行っています。一方で、50代では「まだ考えていない」という人が0%と全員が将来を意識しているものの、約8割(78.3%)が具体的な行動に移せておらず、高齢期を目前に「不安は強いのに準備が進まない」状態が際立っていることがわかりました。

③行動を阻む最大の壁は「何から手をつけてよいか分からない」

具体的な行動に移せない最大の理由は「何から始めてよいか分からない(27名)」でした。自由記述からは、年齢を重ねるにつれて直面する「介護保険移行(65歳の壁)への戸惑い」や「介助者である家族の高齢化」に対する切実な不安が多数寄せられており、知識不足や相談先がないことによる孤立感が、行動のブレーキとなっています。

【1】回答者の属性

■年代(n=84)

- ・20代以下: 15名(17.9%)
- ・30代: 10名(11.9%)
- ・40代: 11名(13.1%)
- ・50代: 23名(27.4%)
- ・60代以上: 25名(29.8%)

*回答者の約6割(57.2%)が50代以上を占めており、高齢期を目前、あるいは当事者として迎えている層の関心の高さがうかがえます。

■受傷歴 (n=84)

- ・ 1 ～ 5 年 : 27 名 (32.1%)
- ・ 6 ～ 10 年 : 12 名 (14.3%)
- ・ 11 ～ 20 年 : 30 名 (35.7%)
- ・ 21 年以上 : 15 名 (17.9%)

＊受傷 11 年以上の長期生活者が半数以上 (53.6%) を占める一方、受傷 5 年以内の初期層も約 3 割にのびります。

【2】将来への備え・準備の程度 (n=84)

- ・ 具体的に備えをしている : 26 名 (31.0%)
- ・ 考えたことはあるが行動していない : 51 名 (60.7%)
- ・ まだ考えていない : 7 名 (8.3%)

▼ 具体的な対策（複数回答・上位抜粋）

1. 介護保険や障害福祉サービスについて調べている・利用している : 21 名
2. 相談窓口（相談支援・ケアマネ等）を決めている : 13 名
3. 将来の住まい（引越し・住宅改修）について家族と話している : 9 名

＊備えの内容は「情報収集（制度を調べる）」が最多。住まい、介護体制、経済面などの具体的な生活基盤まで落とし込めている人は少数にとどまります。

▼ 備えが進まない理由（複数回答・上位抜粋）

1. 何から始めてよいかわからない : 27 名
2. まだ自分ごととして考えられない : 25 名
3. 制度やサービスが複雑で調べる気力がわからない : 14 名

＊必要性は感じていても、制度の複雑さや「どこに相談すればいいかわからない」という初期のハードルが行動を阻害しています。

【3】クロス集計からみる「備え」の傾向

①年代別にみる、備えの割合 (n=84)

年代（回答数）	具体的に備えている	考えているが行動していない	まだ考えていない
20 代以下 (15 名)	6.7% (1 名)	73.3% (11 名)	20.0% (3 名)
30 代 (10 名)	20.0% (2 名)	70.0% (7 名)	10.0% (1 名)
40 代 (11 名)	45.5% (5 名)	45.5% (5 名)	9.1% (1 名)
50 代 (23 名)	21.7% (5 名)	78.3% (18 名)	0.0% (0 名)
60 代以上 (25 名)	52.0% (13 名)	40.0% (10 名)	8.0% (2 名)

②受傷歴別にみる、備えの割合 (n=84)

受傷歴 (回答数)	具体的に備えている	考えているが行動していない	まだ考えていない
1～5年(27名)	29.6%(8名)	59.3%(16名)	11.1%(3名)
6～10年(12名)	41.7%(5名)	58.3%(7名)	0.0%(0名)
11～20年(30名)	26.7%(8名)	60.0%(18名)	13.3%(4名)
21年以上(15名)	33.3%(5名)	66.7%(10名)	0.0%(0名)

【4】自由記述から見る6つの課題 & 総括

■定性分析（自由記述 49 件の分類）

寄せられた声を分析した結果、当事者が抱える不安やニーズは以下の6つのテーマに分類されます。

1. 支援者（親・配偶者）の高齢化への不安：「自分が老いる前に、生活を支えてくれている家族が先に限界を迎える」という不安が最も多く見られました。
2. 介護保険制度への移行の不安：「65歳になったら、これまでの障害福祉サービスが打ち切られたり、リハビリの量が減ってしまうのではないか」という制度の壁への懸念が顕著です。
3. 加齢による二次障害への不安：体力低下に加え、長年の車いす生活による関節の痛み、排泄管理の変化に対する戸惑いが目立ちます。
4. 経済的な不安：将来の収入（年金）や、住宅改修・設備更新にかかる大出費への心配が挙げられました。
5. 住まい・施設への関心：将来的に家族の手を借りられなくなった際のグループホームやバリアフリー住宅の選択肢への関心です。
6. 現状維持のためのトレーニング継続：「身体が動く今のうちからリハビリを続け、体力をキープすることこそが最大の高齢期への備え」という前向きな意識も多く見られました。

■総括

高齢期への備えは「シニアになってから」ではなく、「元気なうち・受傷後の早い段階」から、制度に関する知識や伝手、資金、身体機能の維持など総合的に考え、知り、実行していく必要があります。

とはいえ、脊髄損傷者にとって有益な情報を揃えるのは決して容易なことではありません。

J-Workout では、本業であるトレーニングのご提供はもちろんのこと、その他の分野においても、専門家を招いての勉強会や同じ悩みを持つクライアントさま同士の座談会などを企画し、情報収集のお役に立ち続けたいと考えています。