

# 高齢者の要介護状態予防のための食生活支援

## 研究の背景及び目的

高齢者が要介護状態となる要因の一つに、低栄養状態による活動性の低下に伴う筋肉の萎縮や関節拘縮、免疫力低下等の廃用症候群による影響があるため、栄養素をバランスよく摂取することは重要である。今回、高齢化率が高い地区の住民を対象に、自治会組織を活用し、要介護状態の回避および重度化予防のための食生活改善の講習会を開催した。本事業では、低栄養状態による健康障害や食事摂取に影響を与える要因(摂食・嚥下機能等)の理解、三大栄養素摂取の必要性の理解および簡単な調理方法の紹介・実習・住民による考案等を行うことで、住民自身が主体的に取り組むことができる、高齢者の要介護状態予防のための食生活支援を行う事を目的とした。

## 実施状況

宮崎市南方町・平和が丘在住の住民を対象として、本講座教員と公益社団法人宮崎県栄養士会所属の管理栄養士の協働による講習会を開催した。

1.参加者：宮崎市南方町・平和が丘・恒久等の住民(16名)、NPOiさいと(8名)  
女性：19名 男性：5名

30代	40代	50代	60代	70代	80代
2名	0名	5名	9名	5名	3名

2.開催場所：第1・2回・・・NPOゆめ家族よかよか南方の地域交流室  
第3回・・・南方町自治公民館 \* 第3回は調理実習のため調理台のある南方町自治公民館で開催

第1回・・・「栄養と健康の話(講義)」  
講師：看護学科教員(竹山ゆみ子)  
参加者：18名

\* 栄養状態に影響を及ぼす加齢変化や低栄養の問題について説明し、自宅でできる食生活指針について紹介した。また、栄養摂取を補助するための栄養補助食品・とりみ調整食品等を用いて演習した。



第2回・・・「栄養素を簡単に取るための料理の組合せ(講義)」  
講師：宮崎県栄養士会(楠木千恵子)  
参加者：16名

\* 生活習慣と栄養の関係、効果的な栄養素の摂取方法等について具体的な食品を紹介しながら説明した。



第3回・・・「自宅でできる簡単な調理法(調理実習)」  
講師：宮崎県栄養士会(楠木千恵子)  
参加者：17名

\* 市販の食品(缶詰等)を工夫して、短時間で簡単に調理できる献立を紹介し、調理実習のデモンストラーションを実施した。



## 【アンケート記載内容の抜粋】

### 興味深かった内容

- ・3回とも大変参考になりました。いい加減な食生活をしてきて反省しています。
- ・夫婦とも高齢なので早速作ってみようと思います。
- ・食べる事で身体ができる。食べるために口を大事にしたいです。
- ・調理実習を見ることでいろんなことがわかり勉強になりました。
- ・2回しか参加できなかったけど大変参考になりました。

### 自宅での料理の工夫

- ・野菜をたくさん食べるようにしているが偏っているかもしれない。
- ・塩分・糖分控えめにしています。
- ・亡くなった夫のためにできるだけ多くの材料を使うようにしていました。
- ・なるべく野菜を多く、彩り良く食べるようにしています。

### 今後の講習会の内容の希望

- ・食事に関すること(12名)
- ・老化予防に関すること(10名)
- ・病気に関すること(6名)
- ・認知症予防に関すること(5名)
- ・口の健康に関すること(4名)
- ・運動に関すること(4名)

### その他の要望

- ・実習を見るとわかりやすい。色々なレパートリーを覚えたい。
- ・又の機会には又参加したいと思います。
- ・買い物に行けない時、常備できる食事。
- ・簡単料理。
- ・食事に関すること。
- ・少ない材料で作る料理。
- ・口腔ケア。
- ・認知症の体験談等



## 目標の達成度及び成果

講習会参加者は、毎回熱心に受講されており、自身の日常生活と関連付けた質問もみられ、関心の高さがうかがわれた。

第3回の講習会終了時に、参加者に対して「講習会の満足度や今後の要望」に関するアンケートを行ったところ、講習会の内容に関しては「大変満足」約90%であった。興味深かった内容としては第3回の調理実習で具体的な調理法の紹介を上げる参加者が多数であり、中でも、缶詰の利用や短時間かつ簡単に調理できる点が好評で『自宅でも作りたい』という希望が多かった。また、「食べる」ことの重要性や「食べる」ために日常で気を付けることなど「食と健康」に関する関心の高まりがみられた。さらに、今後の講習会の希望として、「食事」「老化予防」「病気」「認知症予防」に関する講習会の開催希望があった。

## 今後の課題及び展開

今後の課題として、本事業で得られた効果である住民自身の「食と健康」への関心や動機づけを行動へと結びつける必要があることがあげられる。食生活改善のためには長期的な関わりが必要であるため、今回開催した地域での行動へと結びつけるための発展的な講習会の開催が望まれる。今回は主に南方町・平和が丘地区住民であったため、高齢化率の高い他地域でも本事業を実施し、住民の「食」への関心を高めて、食生活改善や要介護状態回避もしくは重度化予防に向けて取り組む必要があると考える。