



健康寿命延長のための食生活支援

研究の背景及び目的

日本の平均寿命は年々延長しているが、一方で健康寿命(日常生活に制限のない期間)との開きは7~10年ほどあり、この期間が介護を必要とする期間となる。そのため健康寿命を延ばすための取組みは、必須の課題である。そこで本事業では、健康寿命を延長するための食生活改善および口腔機能維持について理解し、地域住民が主体的に栄養状態の改善に向けた取組みを実施するための動機づけとすることを目的として講習会を開催した。さらに、学生ボランティアの参加を募り、地域住民との交流の機会を作り、宮崎県における「食と健康」に関する課題について有機的に考えることができる人材育成の一端を担うことも副目的とした。

実施状況

宮崎市恒久地区・都城市西岳地区の住民を対象者として、本講座教員と管理栄養士、歯科衛生士との協働による講習会を開催した。

【宮崎市恒久地区】

参加者：宮崎市恒久等の住民10名

開催場所：宮崎市赤江東地区交流センター

【都城市西岳地区】

参加者：都城市西岳地区等の住民37名

開催場所：都城市西岳地区公民館

	50代	60代	70代	80代
宮崎市	3名	4名	2名	1名
都城市	3名	16名	15名	3名

第1回：「栄養と口の健康(健口)のはなし」

講師：看護学科教員(竹山ゆみ子)

参加者：(宮崎5名, 都城26名)

* 栄養状態に影響を及ぼす加齢変化や低栄養の問題、栄養状態を判断する指標、口腔ケアの必要性等について説明し、自宅で行える食生活指針について紹介した。また、栄養状態の指標である下腿周囲長の計測や栄養補助食品・とろみ調整食品等を用いて演習した。



第2回：「栄養素摂取のための献立」

講師：宮崎県栄養士会(楠木千恵子)

宮崎県栄養士会(米良良子)

参加者：(宮崎8名, 都城23名)

* 缶詰や季節の食材を使用して、短時間で調理でき、作り置き可能な献立等を紹介し、調理実習のデモンストレーションを開催した。



《献立》
ふわふわ丼
ツナみそ
夏野菜のレンジ蒸具沢山冷ややっこ
カレー酢漬け
イワシ缶と大根のべっこう煮



第3回：「口の健康のはなし」

講師：宮崎県歯科衛生士会(近藤泰子)

宮崎県歯科衛生士会(下池光)

参加者：宮崎6名(他要介護者1名)・都城25名

* 歯ブラシ、粘膜ブラシ等を用いて、口腔ケアの実技演習を実施した。また、口腔体操(嚥下体操)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

- ・むせやすくなったので、口のケアは大変参考になった。
- ・咀嚼機能の意味がわかった
- ・簡単に作れて、おいしかった
- ・缶詰料理はなかなか行わないが、保存食もかねて活用したい
- ・缶詰を煮込んだことがなかったので、作ってみようと思う
- ・口の大切さがわかり、受講して良かった
- ・歯ブラシも使い分けて使用したほうが良いということ
- ・難しいけれども自分でもできそうです
- ・誤嚥性肺炎の予防につながるわかりました
- ・介護するのに役立つと思う
- ・歯みがきの(用具の)多さにびっくりした

健康のための工夫

- ・できるだけいろいろな食材を使うようにしている
- ・筋肉をおとさない運動をしている
- ・適度な運動と毎日の食事に努めている
- ・朝のラジオ体操・ウォーキング・グラウンドゴルフ
- ・できるだけ体を動かすために、歩いたりヨガをしたりしている
- ・病人と介護の自分が健康維持。無理のないよう続けられること、体を動かすこと
- ・ヨガ教室・朝30~40分のウォーキング・週1回のカイロプラクティス



今後の講習会の内容の希望

- ・食事に関すること(20名) ・老化予防に関すること(21名) ・病気になること(8名)
- ・認知症予防に関すること(18名) ・口の健康に関すること(10名) ・運動に関すること(14名)

その他の要望

- ・時々、研修があるといいと思いました
- ・初めて参加しました。勉強になりました。



目標の達成度及び成果

今回の講習会で、食と健康の関連や、具体的な調理方法の紹介、口腔ケアの実技演習を実施したことで、健康支援への関心や、日常生活の中で実施できる工夫について考える機会になったと考える。特に今回開催した都城地区は高齢化率50%以上の地域であったことから、より身近な関心事としてとらえられ、日常生活の中での、健康寿命延長に向けた食生活改善と口腔機能維持のための取組みへの動機づけになったと考える。また、学生は、地域住民と触れ合う機会を得たことで、住民の健康への関心の高さを知る機会となり、健康支援を行う看護学生としての意識づけができたと考える。さらに、管理栄養士や歯科衛生士による具体的な実技指導等に参加したことで、看護学実習での援助技術実施に活かす事が出来ていた。

今後の課題及び展開

今後の課題として、食と健康に関する内容は日常生活と密接に関連する関心の高いものであったことから、今後も、講習会の内容を再検討し、継続して実施し、県民の健康支援を行う必要があると考える。今回、宮崎地区だけでなく都城地区で実施したことで、宮崎地区以外での講習会開催のニーズが高いことがわかった。今後も高齢化率の高い地域で本事業を実施し、住民の食と健康への関心を高め、日常生活の中で実施できる健康寿命延長のための取組みへの支援を行う必要があると考える。

- ・所属：医学部看護学科 成人・老年看護学講座
- ・名前：奥 祥子
- ・地域志向教育研究経費区分：自由公募型
- ・対象となる領域：地域志向社会貢献領域

＜問い合わせ先＞

みやだいCOC推進機構
住所：宮崎市学園木花台西1-1
Tel: 0985-58-7250
E-mail: coc@of.miyazaki-u.ac.jp