

健康寿命延長のための食生活支援

研究の背景及び目的

平成25年度より2年間、県内の高齢化率の高い地域において、公益社団法人宮崎県栄養士会および宮崎県歯科衛生士会との協働による、高齢者やその家族を対象者としたCOC事業を展開してきた。事業の展開により、栄養素を意識した食事摂取の重要性の理解や、具体的な献立の工夫、口腔ケアの必要性や手技の習得など、食と健康に関わる内容に関する啓発を行うことができた。2年間の事業の展開において、住み慣れた地域内で開催したことで、食と健康に関心はあっても参加したことがない方や、交通手段がなく参加することが困難な方々にも参加していただき、参加者の満足感を得ることができ、次年度の開催の要望をいただいた。そこで本事業では、平成25年度からの継続課題として、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り組みを実施するための動機づけとすることを目的とする。また、学生にとって本事業への参加は、地域課題について考える好機となり、今後の学習意欲を高めるきっかけとなつたため、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する。

実施状況

都城市山田町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。

- 参加者：(第1回32名, 第2回32名, 第3回33名) 平均年齢70.44歳
- 開催場所: 山田町総合福祉センターけねじゅ苑

50代	60代	70代	80代
2名	23名	22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)
* 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、自宅でできる食生活指針について紹介した。
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・とろみ調整食品等の使用方法を実施・試飲し、栄養評価指標の見方や嚥下機能障害・低栄養の場合の水分・補助食品の摂取方法について説明した。



第2回:「栄養素摂取のための献立」

講師・管理栄養士(大坪良子, 杉村香代子)
* 各栄養素摂取を考慮し、保存可能な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た。一部の参加者には調理に参加していただき一緒に調理を行った。試食後、栄養と老化の関係について、講師である管理栄養士が寸劇で説明した。



- メニュー
- 『豚肉ときのこの丼』
 - 『なすとツナ缶のみそ炒め』
 - 『ゴーヤの黒砂糖酢漬け』
 - 『キャベツと焼き油揚げのマリネ』
 - 『南瓜とさつまいものヨーグルト和え』
 - 『野菜入りところ天』



第3回:「口の健康のはなし」

講師・歯科衛生士(下池光 他2名)
* 歯ブラシ、粘膜ブラシ等の使用方法を説明し、実際に参加者に自分の口腔ケアを実施してもらった実技演習を実施した。加齢により唾液分泌量の減少が生じることで口腔内の自浄作用が低下することから、粘膜保湿剤の使用法も紹介・体験していただいた。最後に看護学科教員による口腔体操(嚥下体操)を参加者全員で実施した。



今回の開催は、山田町住民からの開催希望により実施した。山田町住民は、「健康」に関連した取組への関心が高く、地域での体操教室や食支援活動等に日頃から積極的に参加されているとのことであった。講習会後のアンケートでは、内容については「大変満足・満足」約90%であった。興味深かった内容として、ビタミンの働きや低栄養予防、たんぱく質(肉)の摂取、また手軽に入手できて季節感のある食材による献立、口腔ケア物品の使い分けや口腔体操の実施があげられた。特に口の健康に関することについては、「情報が入りにくい」という意見があり、今回の開催で「よく理解できた」との意見があった。今後、開催してほしい講習会の内容として最も多かったのが、「老化予防に関すること」であり、次いで「食事に関すること」「認知症予防に関すること」「病気に関すること」であった。

興味深かった内容

- 健康寿命・ビタミンの働き・低栄養予防の重要性・歯みがきの効能がよくわかった・筋力が大切だということ
- 食事の大切さ・すべての材料が手に入りやすいこと・減塩だったがおいしかった・簡単に作れそうなこと
- 自宅にある野菜でできること・季節の野菜を使用した料理・歯ブラシの種類の多さ・口腔ケアの大切さ
- 歯だけじゃなく口の中も清潔にしなければならぬこと・ケアするのは毎日の努力だ
- 歯ぐき・粘膜マッサージ方法がわかって良かった

健康のための工夫

- ウォーキング・運動(体操教室)・他者との交流・うがい(歯みがき)・水分摂取
- 今後の講習会の内容の希望
- 食事に関すること(13名)・老化予防に関すること(18名)・病気に関すること(8名)
- 認知症予防に関すること(8名)・口の健康に関すること(6名)・運動に関すること(7名)

今回の参加者は、日頃から体操教室や食支援活動等に自主的に参加し、健康維持に対する意識が高い方達であった。しかし、専門職者による講習会に参加する機会は少なく、特に口腔ケアに関する講習会は参加経験がなかった。そのため、栄養素摂取の必要性や低栄養予防に関する知識、口腔機能の維持や口腔ケア方法に関する知識や技術、簡単に手軽に調理できる献立の紹介は新鮮であり、新たな健康維持に関する取り組みへの意欲につながったようであった。元々健康維持に関する関心が高い住民であること、アンケートにも「家族に作ってあげたい」「これから気をつけたい」等の記載があったので、講習会で得た知識・技術を日常生活の中でも継続して活用できると考える。

目標の達成度及び成果

今回の参加者は、日頃から体操教室・料理教室等に参加している方々であり、健康への関心が高かった。講習会参加で得た知識・技術を、自主開催している講習会等で活用することで、健康維持に向けた取り組みが充実すると考える。また、参加者の平均年齢は70.44歳であり、前期高齢者が大半を占めていた。加齢変化の影響をそれほど受けない年齢の方々に対する健康教育の実施は、要介護状態の予防になり、健康寿命延長につながる。4人に1人が高齢者である宮崎県において、現在の高齢者世代が、いつまでも、地域で生き生きと活躍し続けることは地域にとって意味のあることであると考えられる。そのため、人口の大半を占める高齢者が健康な「老い」を迎えることができるように、日常生活に密接に関連した内容の講習会を定期的に開催し、その後、地域住民が問題意識を持ち、自主的に運営できるようにサポートする体制を作ることが、地域活性化につながると思われる。

今後の課題及び展開

健康や、日常生活と密着した「食」に関する内容は地域住民にとって関心が高い内容であった。生活圏での講習会の実施は、移動手段を持たない高齢者にとっては身近に参加できる気軽さがあるため、今後も多くの地域での講習会開催を行い、健康寿命延長に向けた取り組みへの関心を高めていく必要があると考える。また、今回の講習会は参加者の満足度は高かったが、継続した講習会実施にまでは至っていない。そのため、講習会で得た知識・技術の日常生活への応用の実際や、応用した後の疑問点などへの対応ができていない。自分の生活に活用できなければ知識・技術を活用できたとはいえず、講習会の目的である健康寿命延長にもつながらないため、今後は、継続したサポート体制を整えた講習会の開催が必要であると考える。