

介護予防教室と共食の組み合わせが 高齢者の主観的健康感に与える影響

Influence of combination “eating with others” with Preventive Long-Term Care Support
against elderly self-rated health.

加藤(柏) 絵理子

KATO (KASHIWA) Eriko

神奈川県立保健福祉大学栄養学科

Kanagawa University of Human Services, School of Nutrition & Dietetics

Key words: 共食, 高齢者, 食事, 介護予防教室

目的

高齢者がいきいきと健康な生活を営むには、食生活の充実が不可欠である。食事内容を充実させることはそのひとつであるが、食事を楽しみ、食事を介した交流をすることも重要である。我が国の第2次食育推進基本計画では、家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加を目標に掲げている。食や栄養に関する介護予防教室は、地域包括支援センターで盛んに実施されているが、講義を実施して解散するものが多い。教室受講によって食に関する知識の獲得に成功しても、学んだ事柄を生活の中でどのように取り入れるかは各人の生活の仕方に委ねられている。食知識の獲得・栄養摂取・社交が同じ空間で行われてこそ、高齢者の食生活の充実につながると考えられる。本研究は、高齢者が地域包括支援センターで開催されている介護予防教室に参加すると同時に、教室終了後に給食を摂取する機会を設け、共食が高齢者の健康に寄与することを明らかにすることを目的とした。今回は、参加者の主観的健康感の結果を報告する。

方法

神奈川県Y市のNとKの2つの地域包括支援センターにおいて、平成23年5月から平成24年11月に65歳以上の高齢者を対象として介護予防教室に共食を組み合わせた介入研究を行った。共食実施コースは、各回の教室終了後に参加者と講師、スタッフが一緒に給食を食べた。コントロールとして共食未実施コースを設定し、教室終了後に参加者は解散した。N教室（実施コースn=22、未実施コースn=27）は、1回120分、週1回×5回のプログラムであった。K教室（実施コースn=15、未実施コースn=16）は、1回90分、週1回×3回のプログラムであった。講義内容は両コースとも共通であった。各コースの最終回から6ヶ月後に振り返り回を行った。両コースの最終回および振り返り回に、主観的健康感を問う質問紙調査を実施した。質問紙の内容は、食事内容を見直すことができたか、自身の体調の見直すこと

ができたか、体調の変化はあったか、参加者同士の交流ができたか、家族や近所の人との交流が増えたか、外出の回数は増えたか、誰かと一緒に食事する回数が増えたかであった。

結果

最終回において、K教室の共食実施コースでは、共食未実施コースよりも「食事内容を見直すことができた」と回答した者の割合が多く（ $p=0.064$ ）、「体調を見直すことができた」と回答した者の割合が有意に多かった（ $p=0.033$ ）。2教室全体で「教室参加者同士の交流ができたか」の設問において、共食実施コースでは、「よくできた・できた」が89.8%、「できなかった・まったくできなかった」が10.2%であったのに対し、共食未実施コースでは、それぞれ78.1%、21.9%であった。振り返り回において、「自身の体調に変化があったか」の設問に対し、共食実施コースでは「よくなった」と回答した者が58.3%であったのに対し、共食未実施コースでは23.5%であった。

考察

共食実施コースに参加した者は、共食未実施コースに参加した者よりも食事内容の見直しや体調の見直しができたと考えている者が多かった。講義で得た知識を、即時に給食を用いて確認できたことが関係していると考えられた。共食実施コースに参加した者は、参加者同士の交流がよくできたと考えており、共食が寄与したと考えられた。さらに、コース終了後から6ヶ月経った時点において体調がよくなったと感じている者の割合が多く、講義と共食の組み合わせの影響は、教室開催時だけでなく、その後半年間持続することが示唆された。以上のことから、参加者の主観的健康感には、講義のみの形式よりも、講義と共食を組み合わせた形式の方が高くなることが示唆された。

本研究は、科学研究費補助金（若手研究B）による助成を受けて実施した。