

実践報告

地域高齢者の栄養改善に向けた媒体作成

中村育子¹⁾* 泉 史郎¹⁾ 小笠原志朗²⁾

¹⁾ 名寄市立大学保健福祉学部栄養学科 ²⁾ 名寄市社会福祉協議会

キーワード：名寄市 地域高齢者 低栄養 介護予防

1. はじめに

新型コロナウイルスの感染拡大により、高齢者は罹患すると重症化しやすいため、高齢者の外出の自粛を促して1年以上が経過している。高齢者は外出、来客、外食等の制限を受けており、地域活動も中止され、人との交流が減少して閉じこもり傾向になっている。そのため、感染拡大前と比べて生活環境の悪化により、食環境の悪化も想定されている。

高齢者の活動自粛が長引くほど、身体的な活動のみならず社会的な交流も激減させ、身体機能や認知機能の低下、栄養状態の悪化を引き起こし、サルコペニアやフレイルの進行が危惧されている¹⁾。先行研究として、東京都の高齢者294人を対象にしたコロナ禍のフレイル対策に関する調査では、「外出頻度の低下」、「会話量の減少」「買い物に行けず食材が手に入らない」「食生活の崩れ」「献立を考えるのが面倒になった」、「食事もおろそかになり簡単に済ませる」等、食生活の乱れという悪影響が認められている²⁾。

名寄市は2020年12月に地域高齢者を対象とした介護予防・日常生活圏域ニーズ調査を行っている。その中で、「外出を控えている」が38.1%であり、「昨年と比べて外出の回数が減っている」の回答は、「とても減っている」が6.0%、「減っている」が31.2%であった。「外出を控えている」の理由は「コロナの影響」と回答した者が47.8%であった³⁾。名寄市の地域高齢者の健康を維持するためには、低栄養予防や介護予防に向けた、家の中で手軽に利用できる栄養改善の媒体が必要であると考えられた。

2. 事業の目的

名寄市の地域高齢者に低栄養予防、介護予防に向けた栄養改善を広めることを目的とした、在宅で使える媒体（動画、冊子）の作成。

3. 実施概要

名寄市社会福祉協議会が地域高齢者に提供している「こんにちはレター」でメニュー提案したメニューを用いて、簡単健康レシピの冊子を作成する。動画は名寄市立大学栄養学科の学生に協力してもらい、低栄養予防、高血圧予防、糖尿病予防の動画（10分程度×3）を撮影する。（写真1～4）動画の内容は①栄養の重要性、②疾病の重症化予防について、③学生の簡単調理を組み合わせ、高齢者に分かりやすく、取り組みやすいものとした。動画は学生が調理から食べるまで行う。この動画を見ながら高齢者も一緒に食事をするにより、学生と一緒に食事を摂っている気持ちになり、孤食からの低栄養予防の効果も狙うこととした。

次年度は、社会福祉協議会の介護予防事業やデイサービス等で冊子を配布して活用する。動画はYouTubeチャンネル等で配信し、地域高齢者に低栄養予防や介護予防を広めていく予定である。

*責任著者 E-mail:i-nakamura@nayoro.ac.jp

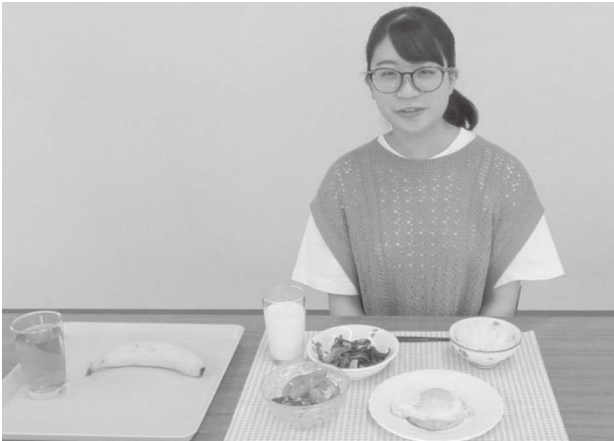


写真1「栄養の重要性と簡単に作れるメニュー提案」



写真2「簡単に作れる料理の材料の説明」



写真3「簡単に作れる調理方法について説明」



写真4「簡単に作れる料理の実際について説明」

4. おわりに

本事業は名寄市社会福祉協議会と連携した、コロナ禍における地域高齢者の低栄養予防や介護予防の栄養改善を目的とした媒体の作成をねらいとして行った。昨年、名寄市社会福祉協議会のディサービスに栄養学科の学生を連れて行って、栄養の重要性について話をしたところ、利用者さんは大変喜ばれ、学生とよく話をされていた。その時のことがヒントになり、動画に学生が出演したら喜ばれるのではないかと考えた。学生の調理姿に親しみを感じ、大学生にできる調理だから私もできるはずと思い、気軽に料理を行って栄養改善できる内容に工夫した。

学生を通しての低栄養予防や介護予防に向けた栄養改善の動画配信は、新しいスタイルの取り組みであり、今後は、名寄市高齢者の低栄養予防や介護予防に貢献できるよう、動画配信を活用したいと考える。

謝辞

事業にご協力くださった名寄市社会福祉協議会職員、学生の皆さまに心より御礼を申し上げます。

付記

本稿は、名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター2022 年度課題研究の採択を受けたものである。

参考文献

- 1) 大沢愛子, 前島伸一郎, 荒井秀典, 近藤和泉(2021):コロナ禍における高齢者の健康維持に向けた取り組み, 日本老年医学会雑誌, 58(1):13-23.
- 2) 飯島勝矢: With コロナ時代のフレイル対策～日本老年医学会からの提言～,
https://www.tyojyu.or.jp/kankoubutsu/pdf/Aging%26Health97_light.pdf?utm_source=toppart&utm_medium=pfg&utm_campaign=210421 (2022年4月9日閲覧).
- 3) 名寄市(2020)名寄市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査 在宅介護実態調査 保健医療福祉についてのアンケート調査集計報告書, 9-10.