

# 田野町における高齢者生活健康づくり調査報告

～社会的交流と食生活について～

○山下亜紀、広末ゆか、西村理恵（田野町）

松本女里、時長美希、森下安子(高知女子大学)

## 【はじめに】

田野町は総面積 6.56 ㎢、人口 3,428 人、世帯数 1,359、高齢化率 30.3%の小さな町である。高齢化率、ことに後期高齢者数が年々増加しており、高齢者のいる 739 世帯(約 55%)のうち、6 割は独居もしくは高齢者夫婦世帯となっている。

このような現状の中、平成 12 年度に、高齢者の老化に伴う生活機能・精神活動について、日課・食生活・排泄・睡眠・社会交流・身体機能等 13 項目について、個別に聞き取り調査を行なった。結果、食生活において、社会交流のある高齢者と、比較的人との交流の少ない高齢者との比較を行なったので報告する。

## 【調査】

調査対象：高齢者 152 名 ①基本健診受診者 138 名  
②保健師が閉じこもりと判断した者 14 名

調査方法：基本健診会場(対象①)及び個別訪問(対象②)による面接聞き取り調査

調査期間：平成 12 年 6 月～11 月

## 【結果】

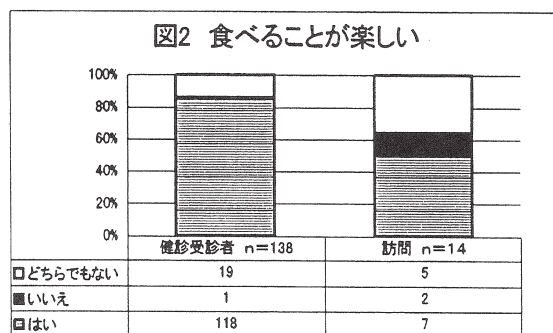
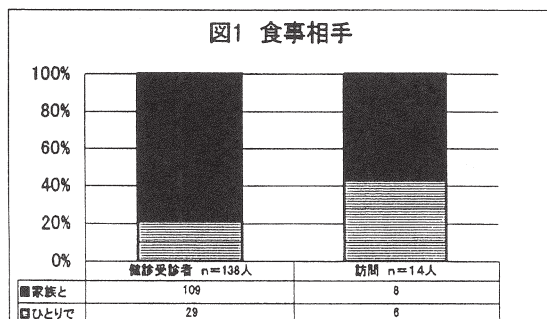
### (1) 日課—基本健診受診者と訪問対象者との特性の比較—

訪問調査対象者では、読書やテレビなど家の中で行なう事柄が多く、健診受診者には見られた趣味の会への参加、町内活動等といった人との交流等社会交流がなかった。

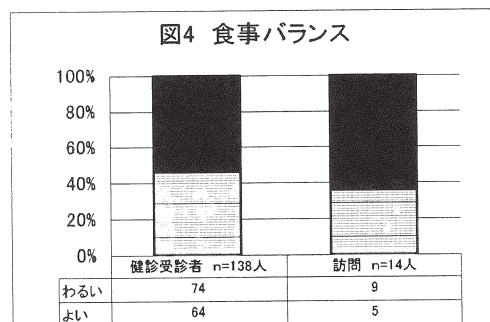
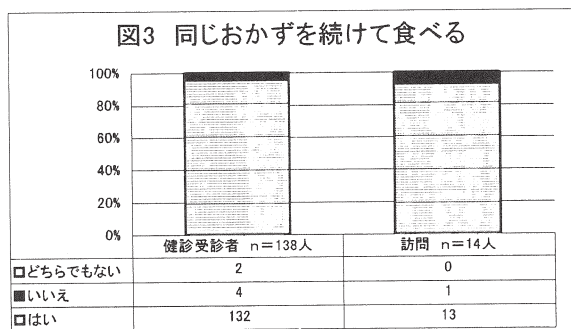
### (2) 食生活の実態

食事相手を見ると(図 1)、基本健診受診者に比べ、訪問調査者は、ひとりで食べている者の割合が 21.9%高くなっている。

食べることの楽しさについては(図 2)、訪問調査者において、「楽しくない」「どちらとも言えない」と答えた者が多かった。

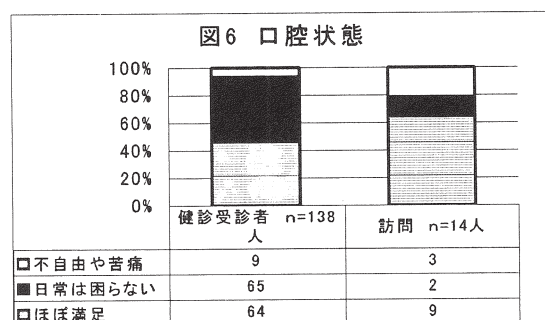
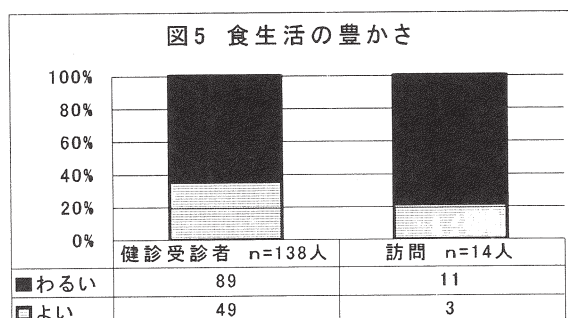


同じおかずを続けて食べることについては(図 3)、どちらも「はい」と答えた者が 9 割以上であった。また、前日の食事内容及び大まかな量を聞き取り、食事バランスが良いかどうか判断した(図 4)。どちらもバランスの「わるい」と思われる者が「よい」と思われる者より多く、訪問調査者の方が、「よい」割合が低かった。



食生活の豊かさについては、「同じおかずを続けて食べている」、「食品数 20 種類以下」、「おかずの種類 1 日 6 種類以下」のいずれかに該当する者を「わるい」ととらえたところ、基本健診受診者で 64.5%、訪問調査者で 78.6%の者が「わるい」と判断された(図 5)。

口腔状態については、「ほぼ満足」、「日常は困らない」と答えた者が多かったが、訪問調査者で、不自由や苦痛を感じているとの答えをした者が 21.3%いた(図 6)。



#### 【考察及びまとめ】

以上のことより、閉じこもりと見られる高齢者は、基本健診受診の高齢者と比較すると以下の点で割合が高くなっている。(但し、母数が健診受診者は 138 名に対し、訪問調査者は 14 名と少なく、単純に比較することは難しいと思われる。)

- ①食事をひとりでとっている
- ②食べることに楽しみを感じていない
- ③食事(栄養素)のバランスがとれていない
- ④食生活に変化が少ない(同じおかずを続けて食べたり、おかずの種類が少ない)

①の、食事をひとりで取っているということが、②、③、④に多少なりとも影響・関連しているのではないと思われる。

また、訪問調査者に、口腔状態について不自由や苦痛を感じている者の割合が多かったが、詳しく見たところ、食生活に何らかの問題が出てくるということもなく、特に関連はみられなかった。

全体的には、1 食につき、おかずは 2 種類以上用意されているものの(95.4%)、同じおかずを続けて食べる者が多く、食品数や栄養素不足が心配される高齢者が多かった。

別件調査でも、家庭で 1 人もしくは少人数で食事をとっている高齢者は、摂食量も少なく、栄養素不足が推測されることから、何らかの対策が必要と思われる。