

■研究・実践の課題（テーマ）

蒲郡市地域高齢者を対象にした健康支援型配食サービス事業の展開

■主任研究者 塚原丘美

■共同研究者 奥村圭子

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

超高齢社会であるわが国では、地域高齢者の健康の維持増進が求められている。そのため、ソーシャルキャピタルを高め、地域の通いの場で介護予防事業が実施されている。またフードデザート（食の砂漠化）を防ぐために、地域の配食サービスの整備が進められ、2017年に配食事業者向けの地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドラインが作成された。さらに、2019年に発表された健康寿命延伸プランには「健康支援型配食サービス」と呼ばれる項目が盛り込まれた。一方、2015年度の国勢調査で愛知県内において、蒲郡市の高齢化率は3位となっている。昨年度、市内在住の65歳以上を対象に行われた高齢者福祉計画策定にかかるアンケート調査から、口腔ケアの重要性が認知できていないことや、健康づくり教室に参加する意欲があるにもかかわらず、実際の参加割合は少ないことが明らかとなった。そこで、我々は蒲郡市と協働して健康支援型配食サービス事業を実施し、地域高齢者の低栄養・フレイル予防に資する健康講座を開催し、同時に口腔機能が低下した高齢者などに向けた健康な食事の普及を図るものとした。そして、本年度は以下の2つを目的とした。

- ・地域高齢者の現状調査を行うとともに、健康講座の実施により地域高齢者に対して啓発活動を行うことで、健康の維持増進を図る。
- ・地域高齢者を対象にした健康講座で連携することができる配食業者を開拓する。

【方法】

1. 蒲郡市内の5地区を対象に健康講座を実施した。講座を行うにあたり、教育媒体として食物の咀嚼筋活動量及び食物分類（食品群別）に関する先行研究をもとに、食材の噛みごたえに注目して作成した献立集「カムカムレシピ集」を用いた。また、講座の中で実施した測定会の調査内容より、身体機能の現状把握を行い、その測定は、体組成、握力、5回立ち上がりテスト、キシリトール咀嚼ガムチェックテストを行う。アンケート調査はSNAQ、MNA-SF、基本チェックリスト等を含めた内容とした。
2. 市内の配食事業者と関連職種に対して協力を依頼し、地域高齢者の健康講座で利用することができる弁当の開発に向けた試食会を行った。試食会では、我々が作成したレシピ集とともに開発した教育モデル弁当「カムカムチェック弁当」を用い、アンケート調査およびインタビューを同時に実施した。

【結果】

愛知県蒲郡市内の 5 地区（塩津、西浦、三谷、大塚、蒲郡）に在住の高齢者を対象に実施した健康支援型配食サービス事業における健康講座の参加者では、年齢が上がるにつれて、口腔機能・筋肉量の低下がみられた。また、咀嚼機能低下のリスクありの者がどの地区でも 1 割以上と、一定数存在した。今後は、サルコペニア予防とオーラルフレイル予防をテーマにした健康講座を実施する必要がある。さらに、咀嚼チェックガムに加えオーラルフレイルの診断項目である舌圧測定や滑舌測定を実施し、より詳しいデータを収集するとともに、年齢を考慮した口腔機能指標や骨格筋量および栄養状態との関連を検討する必要がある。

試食会のアンケートにおいて、蒲郡市内で来年度実施予定の健康支援型配食サービス事業の協力に関しては、配食事業者に限らず、飲食店や惣菜店等も参加の意思を示した。また、実施するために必要な条件として、事前に食数が把握できること、普通のお弁当の形式であること、数か月前から相談ができることが挙げられた。お弁当の品質についても、味の濃さやボリューム、安全性等の改善点が明らかとなった。

【今後の展開】

今年度の結果を受けて、次年度は、サルコペニア予防とオーラルフレイル予防をテーマにした健康講座を実施すると共に、配食事業者と連携して健康支援型配食サービスを展開する枠組みをつくることを目標にこの事業を継続する。