

■研究・実践の課題（テーマ）

健常高齢者の長期縦断疫学フォローアップ研究（Nagoya Longitudinal Follow up Study for Healthy Elderly: NLFS-HE）

■主任研究者 岡田希和子

■共同研究者 松下英二、宇野千晴

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

他国に類を見ない速度で高齢化が進む本邦において、高齢者が可能な限り住み慣れた街で、自立した生活を営むことができるような環境を構築することは非常に重要な課題であるといえる。「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、不健康を引き起こしやすい状態」と定義されているフレイルは、高齢者が要介護・要支援状態に至る要因である。一方で、適切な介入を行うことで元の状態に戻ることが可能とされ、フレイルの予防やフレイル状態からの回復支援は健康寿命の延伸に大きく寄与し得る。先行研究においてフレイルに対する様々な要因の検討や介入方法とその効果が提唱されているが、これらはフレイルの身体的側面に着目したものが多く、そこで、本研究において大きな要因となり得る食事や口腔機能との関連や運動、身体組成、認知機能、抑うつ、社会性などの様々な要因についてフレイルに陥る要因を多面的に明らかにすることを目的に本研究を遂行した。

【方法】

本研究は、名古屋市高年大学鯉城学園に在籍していた地域在住高齢者 385 名の研究参加協力が得られており、今年度は郵送調査を中心に実施した。調査項目は基本的な背景に加え、身体機能、栄養・食事、口腔機能、精神心理状態、社会性、認知機能など多面的に調査を行い、フレイル関連因子について検証を行った。

【結果】

研究① 地域在住高齢者における調理工程と精神・認知機能との関連

調理工程ごとに精神・認知機能との関連を明らかにすることにした。男性では、集中力と食材の選択・入手および調理操作の実施頻度との間に有意な関係を認めた。女性では調理を行わない者において抑うつ、食事関連 QOL が有意に低値を示すことを明らかにした。

研究② 地域在住高齢者における調理教育の介入時期・発信方法

男性の調理を行う者は調理教育の影響時期で 40～64 歳、調理情報の入手先でインターネットおよびマスメディアの割合が高かった。女性の調理を行わない者は独居者の割合が高かった。また、調理を行う者は調理情報の入手先でマスメディアの割合が高かった。男性の調理教育の介入時期は 40～64 歳の壮年期、発信方法はマスメディアやインターネットの

活用が有効であることが示唆された。女性は調理を行うことと独居が関連すること、発信方法はマスメディアの活用が期待されることが明らかにした。

研究③ 地域在住高齢者の社会的フレイルの有無と身体ならびに口腔機能との関連

社会的フレイルは 32 名 (14.0% ; 男性 12 名、女性 20 名)、社会的プレフレイルは 92 名 (40.4% : 男性 34 名、女性 58 名)、社会的ロバストは 104 名 (45.6% ; 男性 57 名、女性 47 名) で認めた。社会的フレイルは、通常歩行速度の低下と舌口唇運動の低下が関連し、MNA®-SF も関連していることも明らかにした。