

■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】

わが国は、2007 年に高齢者の総人口に占める割合が 21.5%に達し、超高齢社会となった。そのため地域高齢者の健康の維持増進を目指した地域ごとの取り組みが求められており、ソーシャル・キャピタルを高め、通いの場等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事業の整備が進められ、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」が策定された。さらに、2019 年に厚生労働省より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」の項目が盛り込まれ、2022 年までに 25%の市区町村で健康支援型配食サービスの推進等が求められた。

一方、2020 年度の国勢調査において、愛知県蒲郡市の高齢化率は 29.7%となっている。昨年度は、蒲郡市の地域高齢者の低栄養・フレイル予防を目的とした健康講座を開催し、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った。そこで本年度は、昨年度と同様に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事業を行った。その健康講座において、市内の配食業者と連携して開発した「カムカムチェック弁当」の残食量から咀嚼力を評価することで、この弁当がオーラルフレイル予防支援に活用することができるか検討した。

【方法】

蒲郡市内の 9 地区を対象に全 14 回の健康講座を実施した。講座を行うにあたり、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配食業者と開発した「カムカムチェック弁当」を用いた。この弁当の料理は「やわらかい」「ふつう」「かたい」で、3つのカテゴリーに分類できる。また、講座の中で実施した測定会の測定結果と食生活アンケート結果を用いて、身体機能と弁当の残食量との関連について検討した。測定項目は、身長、体重、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、またアンケート調査項目は SNAQ、MNA-SF、基本チェックリスト等を含めた内容とした。

【結果】

弁当の残食と身体機能の関連について評価するため、残食ありおよび残食なしの 2 群間

で各データを比較した。BMI、握力、立ち上がりテスト、咀嚼チェックガムテスト、MNA-SF および SNAQ の 6 項目において、主食の残食あり群では立ち上がりテストで記録が長くなる傾向があり、BMI および咀嚼チェックガムテストで低い傾向がみられ、握力および SNAQ で有意に低い値となった。また、主菜の残食あり群では立ち上がりテストで有意に長く、握力、咀嚼チェックガムテスト、MNA-SF および SNAQ で有意に低い値となった。さらに、やわらかい副菜の残食あり群では SNAQ で低い傾向がみられ、咀嚼チェックガムテストで有意に低い値となった。ふつうの副菜の残食あり群では立ち上がりテストで有意に長く、握力、咀嚼チェックガムテストおよび SNAQ で有意に低い値となった。かたい副菜の残食あり群では MNA-SF および SNAQ で低い傾向がみられ、立ち上がりテストで有意に長く、咀嚼チェックガムテストで有意に低い値となった。

咀嚼チェックガムテストは、咀嚼力問題ありの者 50 名、問題なしの者 193 名であった。主菜の残食あり群では咀嚼力問題ありの者 30.0% および問題なしの者 16.1% と有意に問題ありの者が多かった。また、副菜において、やわらかい副菜の残食あり群では咀嚼力問題ありの者 16.0% および問題なしの者 5.7% と有意に問題ありの者が多かった。ふつうの副菜の残食あり群では咀嚼力問題ありの者 20.0% および問題なしの者 3.6% と有意に問題ありの者が多かった。かたい副菜の残食あり群では咀嚼力問題ありの者 36.0% および問題なしの者 8.8% と有意に問題ありの者が多かった。

かたい副菜における残食の有無と日常生活の食事内容と生活状況の関連をみたところ、残食あり群では、肉類や魚類等では有意な差はみられなかったが、菓子パン、インスタント食品を食べる者が有意に高い値となった。生活状況では、同居、他者と交流があるかどうかに関して有意な差がみられなかったが、固いものが食べにくい者では残食あり群の方が有意に高い値となった。また、残食あり群ではかかりつけ歯科医院がない者で高い傾向がみられた。

【結論】

「カムカムチェック弁当」は、栄養スクリーニングツールとして活用できる。今後、この弁当を活用して栄養スクリーニングを行い、オーラルフレイル予防支援に繋げることが可能である。また、より多くの配食業者と連携することで事業を拡大し、このシステムの確立が期待される。