

■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】 超高齢社会となったわが国は地域高齢者の健康の維持増進を目指し、地域包括ケアシステムを推進してソーシャル・キャピタルを高める取り組みが求められている。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、厚生労働省の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た。一方、愛知県蒲郡市の高齢化率は 31.3%であり、口腔機能低下者の割合が多いことが明らかとなった。そこで蒲郡市の地域高齢者の現状調査を行うとともに、低栄養・フレイル予防を目的として健康講座と共食を併せた健康支援型配食サービス事業を行った。講座の前に身体機能および栄養状態等の調査を実施し、共食した配食弁当の残食量から低栄養状態のリスク者をスクリーニングできるか検討した。

【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。配食弁当には、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、「やわらかい」「ふつう」「かたい」で分類した「カムカムチェック弁当」を用いた。配食業者、蒲郡市保健センターと zoom ミーティングや試食会を重ね、味や見た目、ボリューム、かたさ、健康講座での教材としての適性、配食業者における提供の可能性等を検討し、メニューを決定した。

講座で提供した弁当の残食量と身体機能および栄養状態との関連について検討した。身体機能に関する測定項目は、身長、体重、握力、5 回立ち上がりテスト、ガムチェックテスト、またアンケート調査項目は MNA-SF、SNAQ、食品摂取多様性スコア、基本チェックリスト等を含めた内容とした。

【結果】 対象の 350 名のうち、低栄養の恐れありまたは低栄養と判定される者の割合は全体の約 30%存在し、食欲低下が疑われる者の割合は全体の約 30%存在した。また、残食あり群となし群の比較は性別と年齢で調整した共分散分析で行なった。その結果、主食の残食あり群は、残食なし群に比べてガムチェックテスト、SNAQ が有意に低値であった。主菜の残食あり群は、残食なし群と比べて握力、ガムチェックテスト、MNA-SF および SNAQ が有意に低値であった。副菜(やわらかい)の残食あり群は、残食なし群と比べて SNAQ が有意に低値であった。副菜(ふつう)の残食あり群は、残食なし群と比べて握力、MNA-SF および SNAQ が有意に低値であった。副菜(かたい)の残食あり群は、残食なし群

と比べて 5 回立ち上がりテストの測定時間が有意に長く、ガムチェックテストおよび MNA-SF が有意に低値であった。

【結論】 蒲郡市の地域高齢者で健康講座に参加した者のうち、約 3 割に低栄養のリスクがあり、健康講座で提供した配食弁当「カムカムチェック弁当」は栄養状態をスクリーニングするツールとして今後活用できる。