

地域在宅高齢者の栄養・食生活課題とQOL向上に向けた食の自立支援

Supporting food independence to improve nutrition and dietary habits and QOL of the elderly living at home

阿部 祐那

Yuna Abe

大妻女子大学大学院 人間文化研究科 人間生活科学専攻 修士課程

キーワード：高齢者，フレイル，地域包括ケアシステム

Key words : Senior citizens, Frail, Community-based comprehensive care system

1. 研究目的

近年日本では、加齢に伴ってフレイルに陥る高齢者の割合は上昇している。高齢者数の割合は今後も増加を続け、団塊の世代が75歳以上となる2025年には高齢化率が30.0%に到達し、2040年には高齢化率が35.3%になると予想されている。平均寿命は平成28年時点で男性80.98年、女性87.14年であるが、今後も伸び続け、女性においては90歳を超えると見込まれている。高齢化率は、すべての都道府県で上昇し、2045年には最も高齢化率が低い東京都でも、30%を超えて30.7%に達すると見込まれている。

現在では、医療機関の受診率や要介護認定者の割合が高くなることから医療費の抑制が進められ、地域包括ケアシステムにさらに力を入れたフレイル対策が急がれている。高齢期のフレイル予防には、たんぱく質の摂取やアミノ酸の摂取が有効であると報告されており、要介護に至る前から栄養管理することは、介護予防事業において大きな意義があるといえるが、高齢者の介護予防に資する通いの場への参加率は低い。一方、介護予防で活躍が期待されている管理栄養士の現況は、地域ケア会議への参加状況や介護・高齢者部門の行政栄養士配置状況をもみても、管理栄養士の参加率は極めて低く、栄養改善が課題として認識されていない状況である。

これまでの先行研究では、介護予防事業に参加している高齢者を対象にした低栄養改善の研究報告はみられるが、介護予防事業に参加していない高齢者を対象にした研究は少ない。そこで本研究では、介護予防事業参加群と非参加群を対象に、生活習慣調査や食事調査、筋力測定などを行い、栄養介入前後の比較からそれぞれの課題の抽出と

食生活支援案を検討したい。また、コロナ禍における食料品アクセスマップと地域包括ケアシステムの状況について調査し、どのように対策すべきかを比較・検討したい。

2. 研究実施内容

2020年11月までは、葛飾区と千代田区の高齢者福祉課の担当の方々と面談をし、調査依頼を求めていたが、新型コロナウイルスの影響で対象者の協力を得ることが困難であるとのことから、本来の研究テーマで調査していくことが難しくなってしまったため、研究テーマや計画を新たに練り直すこととなった。

3. まとめと今後の課題

本来の計画では、高齢者を対象に食品摂取調査をすることと合わせて、管理栄養士として地域在住高齢者へどのように栄養介入すべきかを明らかにするという目的で題目や調査方法を計画していたが、コロナ禍の影響で依頼していた施設と連携が上手く取れず、調査をすることが難しくなってしまったため、2020年12月から研究の計画を立て直すこととした。

新たな研究計画では、地域在宅高齢者を対象にした訪問栄養指導を行っている都内の診療所と協力し、症例検討を行っていきたいと考えている。在宅医療は、食生活と密接に関わるもので、食生活の改善が必要になる。食事の内容ばかりではなく、食欲不振への対応や基本的な栄養摂取状態の判定や食形態の検討も求められる。身体状況が良好であれば、医療・介護サービスも少なく済み、リハビリなどの機能維持・改善サービスも少なくなる。在宅ケアを担う他職種と管理栄養士が協働

し、問題点を解決していくことにより、多くの副次的効果も期待できる。つまり、管理栄養士の訪問栄養食事指導の使命は、在宅療養者の栄養改善をはかり、在宅療養者を支援しながら生活の質の向上に貢献することある。

これまでの先行研究では、訪問栄養指導のケアプランなどの報告はみられるが、症例検討に関する報告は少ない。そこで、今後の研究では、在宅

訪問栄養指導の実態を把握するために、診療所に勤めている管理栄養士と一緒に現場へ赴き、褥瘡や糖尿病など様々な疾病の在宅療養者に対して、どのような栄養指導を行っているかについて学び、管理栄養士介入前後の改善度を調査したい。また、対象者が疾病を患う前の食生活についても調査したいと考えている。