

おおむね自立した生活を送る高齢者の主観的健康感と栄養教育

Subjective Health Perception and Nutrition Education in Older Adults Living Independently

佐々木 春花
Haruka Sasaki

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：主観的健康感，介護予防，栄養教育

Key words : Subjective sense of health, Preventive care, Nutrition education

1. 研究目的

我が国の高齢者人口は急速に増加し、高齢者の介護予防の重要性が高まっている。要介護状態への進行を未然に防ぐことは、個人のQOL（生活の質）を維持するだけでなく、社会的にも介護費用の抑制につながる¹⁾。先行研究では、要支援認定を受ける前段階の者や、要介護度が高い者に対し栄養教育を行うことで、介護予防や要介護度の悪化の抑制に寄与したことが報告されている²⁾³⁾⁴⁾。一方、おおむね自立した日常生活を営んでいる要支援・軽度要介護状態の者に対する栄養教育の効果に関する報告は乏しい。また、主観的健康感とは、個人が自らの健康状態をどのように評価しているかを示す指標であり、主観的健康感が良好な高齢者は5年後の要介護度の悪化を抑制することが報告されている⁵⁾。従って、主観的健康感の評価は、高齢者の健康管理において重要となっている。

そこで、要支援・軽度要介護状態であるものの、おおむね自立した日常生活を営んでいる高齢者を対象に栄養教育を実施し、収集した言語データを質的に分析し、主観的健康感に影響する要因を探索する。これにより、高齢者の介護予防を推進するための栄養教育プログラム開発の一助とする。

2. 研究実施内容

1) 研究方法

千葉県松戸市の機能訓練型デイサービス「デイサービスまばし」において、要支援1～要介護2に認定されている施設利用者7名を対象に栄養教育を実施した。事前インタビューで、対象者の日常の食事内容を詳細に聞き取り、生活状況や介護予防サービスの利用状況、家族や地域からの支援状況を確認し、健康や食事に関する不安や注意点、

今後の生活や健康への希望について聞き取った。また、対象者からインタビュー時の体重、直近の血液検査結果の提供を受け、デイサービス施設からは介護保険サービス利用票、通所介護計画、個別機能訓練計画書、昨年度からの体重変化に関する情報提供を受け、対象者の健康状態を把握した。これらの情報を基に、対象者の状況や希望を総合的に把握しながら、介護予防を目的とした栄養教育を3か月間（月に1回、計3回）実施した。

主観的健康感を含むQOL指標の評価としてSF-36を用い、8つの健康領域の評価を行った。また、高齢者の体重減少に関わる食欲の簡便な測定方法であるCNAQ-Jを用いて食欲を評価し、食品摂取の多様性スコア(DVS)を利用して、日常の食事における肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、果物、いも類、油類、海藻類の10食品群の摂取頻度を把握した。事前インタビュー時および栄養教育終了1か月後に、SF-36、CNAQ-J、DVSスコア、体重を確認した。

栄養教育期間中に、対象者から収集した質的データを分析するために、比較的小規模な質的データの分析に有用なSCAT(Steps for Coding and Theorization)の手法を採用した。各対象者について、初回インタビュー、3ヶ月間の栄養教育期間中の記録、最終評価時のインタビューの3つのタイミングで逐語録を作成し、これらのデータを基にSCATの手順に沿ってコーディングおよびカテゴリー化を行った。その後、ストーリーラインの作成と理論的記述の構築を行った。

本研究は、大妻女子大学生命科学研究審査委員会において承認を受けて行った。(受付番号:05-048)また、大妻女子大学人間生活文化研究所から

令和6年度の大学院生研究助成(B)を受けた。
(課題番号:DB2417)

2) 結果と考察

今回の対象者の平均年齢は81.7歳で、男性1名、女性6名であった。要支援・要介護認定度については、要支援1が3名、要支援2が1名、要介護2が3名であった。居住形態については、独居が5名、家族と同居が2名であった。

本研究では、7つの症例を通じて対象者の主観的健康感を支える要因を検討した。その結果、社会的つながり・食事の多様性・自己効力感・他者志向の4つの要因が、生活の質や健康行動の持続に関連していることが明らかとなり、主観的健康感に影響を与えることが示唆された。

社会的つながりは、デイサービスの利用や友人との交流が孤独感を軽減し、心理的充足感を高める要因となることが確認された。一方で、家族と物理的距離がある場合、社会的孤立が主観的健康感の低下を引き起こすリスクとなることが示唆された。食事の多様性は、食事への楽しみを増し、主観的健康感の向上に寄与することが示された。栄養教育を通じた調理法の提案が食の楽しさを促進する一方、市販食品の単調な味付けが食欲低下の要因となる可能性が示唆された。自己効力感は、加齢に伴う身体的負担の増加による食事準備の困難さに影響されるが、簡便な調理法や作り置きを活用により維持されることが示された。自ら買い物を行い、食事のコントロールを維持することも自己効力感を支える要因と考えられた。他者志向の意識は、健康行動の動機づけに寄与することが確認された。「家族に迷惑をかけたくない」という意識が生活の目的意識を生み出し、行動の維持につながっていた。

これら4つの要因を支えることが高齢者の生活の質の向上および介護予防につながると考えられる。そのため、医療・介護・生活支援が連携し、ケアマネジャーや介護職員、家族を含めた包括的な支援体制の整備が必要である。

3. まとめと今後の課題

本研究では、高齢者の主観的健康感に影響を与える4つの要因(社会的つながりの促進、食事の多様性の確保、他者志向の視点の活用、自己効力感の強化)が、介護予防において重要な役割を果

たすことが示唆された。

高齢者の健康維持には、栄養のみでなく社会的・心理的要因が関与することが知られているが、本研究でもこれらの要因が主観的健康感を支える役割を持つことが確認された。また、一律の栄養教育では十分な効果が得られず、生活環境や価値観に応じた個別対応の重要性が再認識された。管理栄養士は、食事内容や栄養状態の改善に加え、対象者の生活目標を考慮しながらQOLの向上を包括的に支援することが求められる。そのためには地域包括ケアシステムの構築が不可欠であり、多職種が連携することで高齢者が健康を維持しながら充実した生活を送る仕組みを整えることが重要である。

本研究では、7名の症例を対象に主観的健康感を支える要因を検討したが、対象者数が少なく結果の一般化には限界がある。また、質的データを主とした分析のため、バイアスの影響を受ける可能性があり、今後は定量的データを併用した客観的な分析が求められる。栄養教育効果の持続性や、経済的要因・身体的健康状態などの影響についても十分に検討できていない。今後の課題として、多様な対象者を含めた研究の実施、定量的データの併用、長期的な観察、包括的な要因の分析が挙げられる。これらの課題を克服することで、より実用的で汎用性の高い栄養教育のあり方を明らかにしていくことができると考える。

4. 主要参考文献

- [1] 厚生労働省：介護予防マニュアル(改訂版:平成24年3月)、序章 介護予防マニュアルについて
https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1_1.pdf
- [2] 千田菜登佳：地域在住高齢者に対する介護予防事業における栄養改善プログラムの評価
- [3] 矢島恵美子：高齢者介護施設で地域住民を対象に行う栄養教室とその評価—行動変容と関係づくりの効果—
- [4] 深作貴子：特定高齢者に対する運動及び栄養指導の包括的支援による介護予防効果の検証
- [5] 和泉京子：軽度要介護認定高齢者の5年後の要介護度の推移とその要因