「過疎・高齢地域における食生活の課題と改善方向」

高野　良子　（天使大学看護栄養学部栄養学科 准教授）

【講師　高野会員】

みなさま、こんにちは。天使大学で管理栄養士を養成しています高野です。佐藤先生のような調査に基づく数字をご披露することでもなく、また通信基盤のシステムに関連する話題でもないのですが、昨年の３月の研究会以後、少し医療や福祉、健康について村でヒヤリングさせていただきましたので、暮らしを支えるネットワークの中で、医療、福祉、介護などいろんな分野での食事との関わりについて、スポットを当ててお話させていただきます。

（以下、説明要旨。**資料③-1～③-17**）

高齢者の食生活

基本的には年齢とともに都市部や過疎地に関係なく生活機能は低下します。年齢を重ねますと、生活環境や家族構成が変化し食事の内容も変わります。また体を動かすことも少なくなり生きるために必要な最低限のエネルギー量も小さくなります。消化吸収能力も低くなるなど、避けて通れない生理的な制約が出ますので食事の工夫が必要になります。

食事の工夫

個人の生活環境の中でバランスを考えた食事に心がけるなど、中高年期までに生活機能を維持するための努力が必要です。お昼を食べたかな、などの疑問が出てくると、認知症の恐れも出ますので、特に一人暮らしの方は忘れることの無いように食事の宅配サービスを受ける、また一人で食べても美味しくないと思いますので、地域の方々やヘルパーさんなどとコミュニケーションをとる工夫が大事です。

ＩＣＴ活用

いろいろな基盤が整備されますと、外からの情報を受け取るだけでなく、自分からコミュニケーションをとるために情報を発信することが必要です。また、発信できるような環境を作ることも必要です。とくに一人暮らしの方が食べたものを記録して、家族やお友達に「今朝は何を食べたよ」「いま何を食べてるよ」など携帯電話で話すことで「孤食」の弊害を避けるなどの効果も出てきます。折角、村で様々な仕組みを作りますので、お年寄りが自ら利用してみようと考えることが必要ですし、簡単に利用できるような仕組みにすることが大事です。双方向の通信ができますので、いろいろなケアや診療にうまく利用できるように、みんなで知恵を出し合って使いやすい仕組みを作るようにしたほうが良いと思います。

村の資源は豊富

今まで社協のみなさんや住民課の方々と打合せさせていただきましたが、村の資源はたくさんあります。わずか 1400 人程度の人口にも関わらず、診療所、歯科診療所、福祉センター、ケアハウス、デイサービスなど随分と充実しています。この資源をさらに充実させるために通信基盤の整備とどう連動させていくか、これからの課題としてみなさんと一緒に考えていきたいと思います。

食育・給食

学校給食が実施されていないという実態があり、それが食育にどう影響しているか、なかなか推測しづらい側面もあります。給食を経験していないことが必ずしもデメリットになるとは限りませんが、給食は食べることを通じてコミュニケーションを図るとともに、バランスよい栄養を考える大事な教育でもあります。村ではそれぞれの家庭でお弁当を作っていますので、小中学校の先生方や親御さんと食育について連携して、栄養バランスやお弁当メニューなど簡単に検索できるような仕組みを考えることができれば、と思っています。

望む暮らしをフォロー

自分の体を自分で守るためには食育は重要な勉強です。食べ慣れたものを食べ、住み慣れた地域で暮らすことがその基本になります。次年度以降も村のみなさんと打合せながら、みなさんが望む暮らしについて、どのような考えをお持ちなのか、どうすれ

ば可能になるか、微力ではありますが、お手伝いしたいと思っています。

（高野先生の報告内容に関して、参加者各位から、次の発言があった）

【社会福祉協議会：井上生活援助員】

村には高齢者の方が多くおります、また高齢の方はヘルパーさんを利用することが多い実態があります。ヘルパーさんには、個々の方々の身体状況に応じて食事管理をしていただいたりしてケアに務めています。同じようにデイサービスでも、年齢や状況に応じて献立管理をしてもらっている状況があります。

【農業改良普及センター：松田専門普及員】

身体の生理機能の低下に伴って買い物に行けなくなるとの話がありました。高齢化しますと、食事の素材を購入する手段も大事ですが、それと同じように栄養バランスに配慮された調理済みの宅配を利用する、そして楽しく食べるためにコミュニケーションをとる場を作っていくことが重要だと改めて実感しました。

【村議会：高場議員】

ＩＣＴ活用の生活支援システムは大変にいいことだと思っていますが、果たして高齢者が使いこなせるかどうか課題の一つです。

高齢の多くの方は村に生まれ村で一生を過ごすことが究極の幸せだと考えていると思います。しかし、高齢化率 34%を越えた村で、高齢者の方々がＩＣＴ機器を本当に使いこなせることができるのかどうか。携帯電話を使いこなせない方も多く居る世代層にこのシステムをきちんと説明して、使える状況を作っていただきたいと考えています。

先ほどの佐藤先生のご報告にもありましたが、買い物に行ったり、通院するための足がない人たちをどう支援するのか。また、冬に村で生活するのが難しくて村を離れて子供たちのところで暮らし、雪が融けると畑作りなどで村に戻ってくる人たちもいまして、こういう人たちは村を離れる予備軍の筆頭です。

緊縮財政という現実の中で、こうした課題をどう解決していくか、生活支援システムでどのような対応を図っていくのか、そして私たちがその仕組みを使ってどう支えあっていけるのか、難しい問題もあるとは思いますが、楽に楽しく暮らせるために利用価値の高いシステムを作ってほしいと願っています。住んでいる私たちもみんなでいろいろな意見を出し合って、課題を一つひとつ解決できればと思っています。

過疎・高齢地域における食生活の課題と改善方向

天使大学看護栄養学部
栄養学科　高野良子

資料③－１

- 一般的にいわれている
  「高齢者の食生活」について
- 初山別村における生活支援について
- 提案

高齢者の食生活の特徴

「生活機能低下」は
都市部でも過疎地域でも

資料③－２

高齢者の食生活の特徴

- 個々人によって違いが大きいが、一般に

✔生活環境や家族構成の変化に応じて、食事内容も変化してきます
✔からだの生理機能の低下によって、生きるために必要な最低限のエネルギー量が少なくなり身体活動量も減ってきます
✔消化吸収能力も低下してきます

資料③－３

- 食事の工夫が必要になる

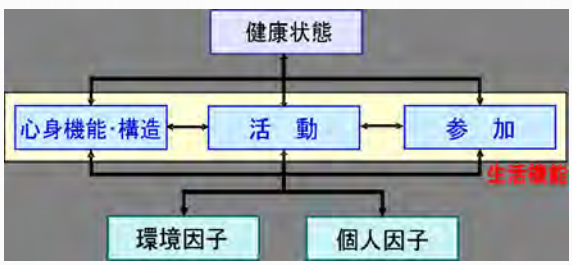
✔少ないエネルギー量で、いろいろ必要な栄養素をとることを考える
「バランス」

✔中年期までの食事にひと工夫を！
生活習慣病の予防
認知症予防
生活機能の維持

資料③－４

- 栄養の「不足」と「過剰」をみきわめる
  低栄養
  生活習慣病
- 健康をつくる食事は、たのしく食べることから（安心・安全も重要）
  個食（孤食）
  コミュニケーション

資料③－５

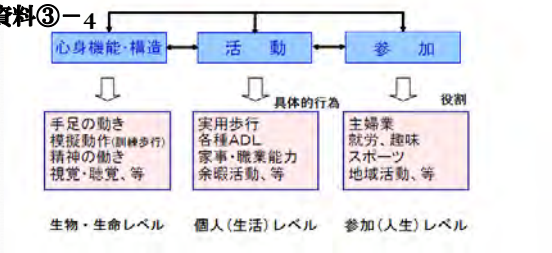


生活機能モデル（WHO・ICF）

資料③－６

「生活機能」の具体的内容

資料③－4



（出典：大川弥生：生活機能とは何か；ＩＣＦ：国際生活機能分類の理解と活用、東京大学出版会、2007）

資料③－7

- 「生活の質」って何？

　　自己実現　参加　活動　機能

高齢者は

- 高齢者も普通のみなさんと一緒のような人間。
- できることはできる、できないことはできないんだ。
- できることはちゃんとできると言うし、できないことはできませんとちゃんと言ってください。
- そうしないと話が始まらないでしょうということを基本にしないといけません。
- 「制度的・慣習的な」枠にはめない、閉じこもらない。

資料③－8

栄養ケア・サービス

一般的には

- 本人、家族：「そんなの要らない」
- 課題分析者・介護支援専門員：「対象となる高齢者はいない」
- 行政：「効果？エビデンスは？うちの担当じゃない」あるいは「今ので、十分」
- まちづくり
- 担い手の確保
- 雇用創出

資料③－9

豊かさと活力ある農村の構築

活力ある農村を構築するためには、作物の安定生産とともに営農、生活の安定が不可欠である。

女性の経営参画を支援し、合理的な労働と経営を図るとともに、農畜産物の加工等の活動とグループ活動を支援する。

○女性ネットワーク組織支援
○女性の経営参画支援
○農畜産物の加工、販売による付加価値向上支援
○集落の状況に応じた活動支援

資料③－10

- 移動
　　買い物の支援
　　通院の支援
　　生活援助
- 認知
　　予防　「できる限り、自分の望む」

資料③－11

ICTを活用する

「人」との相互作用

使うと　いままでより便利
　買い物
　村外（家族・友人）との
　　コミュニケーション

資料③－12

＜附１＞生活機能低下：障害

生活機能に問題が生じた状態、いわば生活機能のマイナス面（不自由なこと、問題・制限・制約があること）を「障害」（disability）といい、それにも「機能障害（構造障害を含む）」、「活動制限」、「参加制約」の３つのレベルがある。

「生活機能」の場合と同様に、「障害」もこれら３つのレベル全体からなる「包括概念」である。

我が国では「障害」というと「機能障害」だけを考える傾向が強いが、ＩＣＦに立って広い見方を普及する必要がある。

※障害という言葉は従来の法制度との関係が強く、非常に限定された意味であり、少なくとも学問的に議論していくうえではむしろ「生活機能低下」の方が適すると考えられる。

資料③－13

地域の資源は、かなりある！

- 診療所
- 歯科診療所

✔ 高齢者生活福祉センター
　老人デイサービスセンター
　ケアハウス

✔ 地域包括支援センター
　包括的支援事業
　介護予防事業

資料③－14

- 食べ慣れたものを食べ、
- 住み慣れた地域で、
- 暮らしていくために

- 地域のみなさんの話し合いが必要
　望む暮らしとは？

資料③－15

- 食育基本法の制定から5年が経過し推進基本計画の見直しがなされ、また新学習指導要領では「学校における食育の推進」が明確に位置づけられるなど、学校での食育は新たな局面を迎えています。

- 「給食」は生きた教材といわれているけど「毎日の　食事」をいかしていくのが大事

資料③－16

- 自分の身体を自分で守る

人間の食の特徴
「栽培する、調理する、共に食べる」
石毛直道氏
（国立民族学博物館名誉教授、元館長）

資料③－17