

## ◇大学地域連携事業「健康相談イベント」

### [はじめに]

近年、医療・介護・福祉制度を取り巻く状況は大きく変容し、介護保険費用の倍増や、居宅サービス受給者の増加、要介護度2以下の軽度者の増加等により、2008年には障害報酬と介護保険制度の見直しが行われ、健康問題が注目されている。特に、脳血管疾患や認知症による寝たきりなどの要介護状態は本人および介護の人に多大の犠牲を伴わせ、ひいては経済活動さえも低下させる原因となっている。

また、平成22年度の国民生活基礎調査によると、要介護状態に陥る原因の第1位は脳血管疾患、第2位が認知症であるが、第4位に骨折・転倒と第5位に関節疾患が挙げられており、多くの高齢者が運動器に障害を持っていることがわかる。中でも特に重要なのは骨粗鬆症である。2006年におけるわが国の骨粗鬆症患者数は約780万～1,100万人であると推定されている。年齢とともに有病率が増加する骨粗鬆症患者数は、高齢化が進んでいるわが国においては今後も増加することが見込まれる。

運動器の障害が高齢者のQOLを著しく障害しているのは明らかであり、高齢者のQOLの維持増進や健康寿命の延伸、医療費の低減のためには、運動器障害の予防が緊急の課題である。高齢者では運動器機能低下による転倒の際の反応速度の遅延や、骨粗鬆症による骨強度の低下により、骨折リスクが高まっている。その原因を少なくするためにも、病気に陥らない一次予防は大きな課題である。

2006年介護保険法改正に伴い、「口腔機能向上支援」、「運動器の機能向上支援」を含む介護予防重視型施策が実施されることになり、咀嚼・嚥下機能や運動器機能の維持・向上は高齢者の重要な健康問題として位置づけられている。

さらに、高齢者の「食」の問題は多岐にわたっており、調理・食事内容の充実とともに食品購入の困難性など、高齢期特有の生活環境に基づく問題が内在していると思われる。特に要介護者の「食」は、家族やヘルパーの調理能力や栄養の知識によって大きく左右されるため、介護現場において、調理を含む栄養管理に関する知識・技能習得へのニーズは相当に高いのが現状である。また、高齢者にとって食べることは健康の維持だけでなく、生活の中の楽しみのひとつである。

そこで、都市部高齢地域社会である東山区における「高齢期の食のケア活動」を踏まえて、高齢者の「食」に関する相談やケアを実施した。

### [実施内容]

現代では、家族以外の高齢者と接する機会はほとんどないため、高齢者が参加するイベントと一緒に参加することで、高齢者の様子を観察させていただき、高齢者の実態を把握することとした。また、簡便に測定することができるヘモグロビン値と骨密度の測定を行うことで、高齢者の身体状況について現状を把握し、支援方法の検討を行うことを目的とした。

◇第 1 回

- ①実施 日：2011年2月24日 9：00～12：00
- ②開催 場所：東山区栗田地区地域包括支援センター
- ③対 象：栗田地区の高齢者 約20名
- ④内 容：貧血検査、骨密度検査、健康相談

◇第 2 回

- ①実施 日：2011年4月21日 9：00～12：00
- ②開催 場所：京都市立弥栄中学校
- ③対 象：弥栄学区健康すこやか学級参加の高齢者 約40名
- ④内 容：貧血検査、骨密度検査、健康相談

◇第 3 回

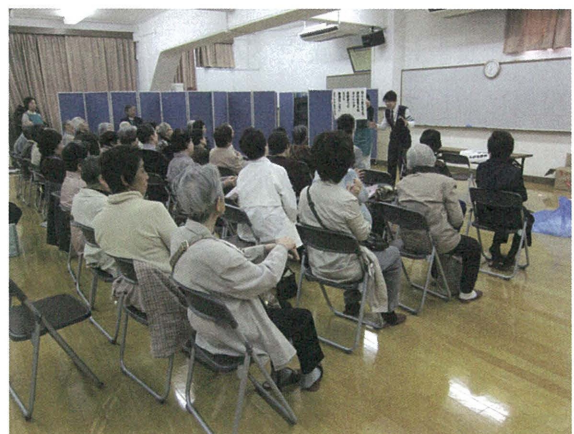
- ①実施 日：2011年11月3日 10：00～16：00
- ②開催 場所：京都女子大学
- ③対 象：京都女子大学藤花祭 健康相談イベント参加者 約270名
- ④内 容：貧血検査、骨密度検査、健康相談

◇第 4 回

- ①実施 日：2011年11月21日 9：30～13：30
- ②開催 場所：京都市立弥栄中学校
- ③対 象：弥栄学区健康すこやか学級参加者の高齢者 約30名
- ④内 容：貧血検査、骨密度検査、健康相談



栄養相談



参加者

### [健康相談]

栄養クリニック指導教員が相談を受け、測定は毎回学生ボランティア各4名が担当した。

貧血検査や骨密度検査の結果について説明し、貧血と判定された方には「貧血改善の食事」、骨密度が低かった方には「骨元気のレシピ集（財団法人 骨粗鬆症財団）」を配布することで、食生活の支援を行った。女性の参加者が多かったこともあり、レシピの配布は喜ばれた。また第4回目の健康相談イベントでは、「高齢者の食事レシピ集」を配布した。

### [考 察]

今回のイベントでは、早めに開催場所に行ったが、貧血検査や骨密度検査ができると楽しみにしておられる方がすでにたくさん待っておられた。そのため、今回のように簡便に自分の身体状況を測定できて、健康相談もできるイベントを開催することはとても良かったように思われる。

しかし、参加者は圧倒的に女性が多く、男性は2～3名程度であったので、女性の方々が活動的だということもあるが、男性も参加してみたいと思われるようなイベントを開催することも大切だと考えられる。また、高齢者は人との会話をとても楽しみにしておられたので、高齢者と接する際は、話をしっかりと聞いてあげることがとても大切だと感じた。

測定の結果、大部分の方は骨密度がYAM（若年成人平均値）よりもかなり低かった。骨密度の低下は骨折、さらには寝たきりの原因となってしまうので、管理栄養士としては、骨密度を高めるためにカルシウムの摂取を高める食生活の支援が必要だと考えられた。そこで、4回目の時には栄養クリニック編集の「高齢者の食事レシピ集」を作成し、配布した。毎年続けてほしいと言う要望が多くあった。

（宮崎由子）