

◇大学地域連携事業 東山区高齢者対象の「健康相談イベント」

[はじめに]

世界に類を見ないほどのスピードで高齢化が進む我が国では、人口ピラミッドの推移において、2025年には65歳以上の高齢者が人口の約4分の1を超え、2050年には約3人に1人が65歳以上の高齢化社会になると予測している。

その高齢化社会に備え、現在では、「健康で長生きする」ために、「健康増進・疾病予防」に焦点がおかれている。健康づくりの基本として栄養・運動・休養を挙げた「健康日本21」においては、国民一人一人が健康は自分で守る健康づくり運動が進められており、今日までに数々の対策が実施されている。

その対策の一つとして、2008年に生活習慣病の発症を未然に防ぐために、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目され、該当者や予備軍の生活改善を指導することを目的とした「特定保健指導」が開始されている。最近、このメタボリックシンドローム対策が、健康問題の主流となり始めたが、生活習慣に大きく起因しているものであり、運動と栄養の両面での生活習慣の改善が重要課題となっている。

また、医療・介護・福祉制度を取り巻く状況は近年大きく変容し、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、平成21年度には障害福祉サービス等の報酬と介護保険制度の見直しが行われ、健康増進や推進が注目されている。

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。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。

そこで、都市部高齢者地域社会である東山区における平成21年度事業の「高齢期の食とケア」の活動を踏まえて、高齢者の「食」の相談や栄養ケアを実施することを計画した。

東山区は年々高齢化が進んでおり、平成22年9月では65歳以上の人口割合は30.1%と、京都市内で最も高齢化率が高い地域となっている。このように高齢化が進む中で、高齢者に対し支援をすることは極めて重要であると考え、東山区の高齢者への支援活動を実施した。

[実施内容]

◇第 一 回

- ①実 施 日：2010年12月14日(火) 9:30～10:30
- 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 22名
- ④内 容：貧血検査、骨密度検査、健康相談

◇第 二 回

- ①実 施 日：2010年12月24日(金) 10:30～15:00
- ②開 催 場 所：今熊野コミュニティホール
- ③対 象：東山区の高齢者 44名
- ④内 容：貧血検査、骨密度検査、健康相談

◇第 三 回

- ①実 施 日：2011年2月24日(木) 13:30～15:00
- ②開 催 場 所：やすらぎ・ふれあい館
- ③対 象：東山区の高齢者 約20名
- ④内 容：貧血検査、骨密度検査、健康相談

[栄養評価]：実施1回目と2回目の結果 [64名] を紹介する。

原発性骨粗鬆症の診断基準によると、%YAM*の80%以上は「正常」、%YAMの70%以上～80%未満は「骨量減少」、%YAMの70%未満は「骨粗鬆症」となり、今回の検診結果では、全対象者の約8割（51名）が「骨粗鬆症」と診断された。性別において、男性は5名に対し、女性は47名とかなり多い状況であった。年代別においては、70歳代が28名に対し、80歳代は23名であった。%AGE***については、各年代の対象者の平均は $86.0 \pm 18.8\%$ であり、今回の対象者は同年代の標準値よりも低い傾向であった。ヘモグロビン値については、高齢者では 11.0g/dl 以下の者を「貧血」と判定した。男性は全て正常であったのに対し、女性は約1割（6名）が「貧血」であった。

(注) *%YAM：若年者（20歳代）の標準値と比較した時の%値
***%AGE：同年代の標準値と比較した時の%値

[健康相談]

栄養クリニック指導教員および指導員が相談を受け、測定は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々には「貧血改善の食事」の冊子、骨密度が低かった方々には「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、レシピの配布は大変喜ばれた。

(宮崎由子)