

世界有数の長寿国である我が国の平均寿命と健康寿命（健康上の問題で生活が制限されない期間）との差は男性で約9年、女性で約12年もあり（平成29年厚生労働省発表）、この差の期間は介護などの援助が必要となる。よって、健康寿命を延ばすことは個人の生活の質（QOL）を向上させると共に、医療や介護に係る費用の軽減にも繋がる。高齢化が前例のないスピードで進むわが国では健康寿命の延伸は極めて重要な課題である。平成25年度より、京都市民を対象とした「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」として継続して事業を実施している。

◆京都市老人福祉センター骨密度測定会

本事業は、京都市社会福祉協議会と連携し、京都市内在住の50歳以上の方を対象として骨密度等を測定し、結果説明と食生活のアドバイスを行い、骨粗鬆症予防等の啓発および高齢者の健康寿命の延伸を図ることを目的に実施した。

【計画・決定】

実施にあたり、下記の通り行政担当者との打ち合わせを行った。

- 実施日**：平成30年2月28日（水）
- 場所**：社会福祉法人京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンター
- 参加者**：京都市長寿すこやかセンター2名、栄養クリニック3名
- 内容**：平成30年度の実施内容（測定項目・実施内容の見直し等）について。今年で6年目を迎えた「高齢者の骨を守るための栄養ケア対策」は、老人福祉センターの行事の中でも非常に関心の高い行事であるとのことをご意見を毎年いただいている。昨年度の調査結果を受け、本年度は「骨の健康に関するアンケート調査」を実施し、測定項目は骨密度・身長・体重とし、骨密度の結果説明をグループ毎に行うことを提案して了承を得た。また本年度は1施設あたり40名定員（昨年は32名定員）とし、10施設で実施する方針となった。設営の方法や備品の借用等の細かい内容については、実施施設ごとに調整を行うこと、同意が得られた方のデータを研究・発表に使用することについても、行政より承諾を得た。

【実施】

- 場所**：京都市老人福祉センター10か所 詳細はp65参照
- 対象者**：京都市在住の50歳以上の参加申込者（募集は各センターにて実施）

●**実施内容**：アンケート調査、身長・体重・骨密度の測定、結果説明

●**測定方法・測定結果**：各施設、栄養クリニック指導員1名に学生3名が同行し、測定を担当した。（詳細は、研究報告p50参照。）

●**結果説明**：グループ毎に骨密度の測定結果の説明を行った。また本年度改訂した『骨を元気にするレシピ集』を使って簡単な説明をし、今後の食生活の改善のための参考資料として活用できるよう配布した。



在学生による測定会のサポートの様子

【まとめ】

本年度よりアンケート内容や測定項目を見直したことで、結果説明を6～8名のグループ別を実施したことで時間短縮となり、より多くの方にご参加いただくことができました。今年度も定員を超える申し込みがあったことから本事業に対する期待度は依然高い。その期待にお応えできるよう本事業を継続していきたい。また、この事業は栄養クリニックの存在を知っていただく機会としても貴

重であると考え。この事業を単なる骨密度測定会として終えるのではなく、実生活の中で予防や改善に活かすことが大切である。そのため、今回は骨の健康に関する知識の認知度についての設問をアンケートに設けた。

来年度以降の本事業がさらに実りあるものとなるよう、また栄養クリニックとして京都市民の健康寿命延伸に貢献できるよう、本年度得られた調査結果の分析を進めていく。
(徳本美由紀・中村智子)

◆骨を元気にするレシピ集の改訂

骨の健康に重要な生活習慣・食習慣を正しく認識し、日々の生活で実践できること、また、個々の食生活の改善のためのヒントが得られる冊子とすることを目標に平成25年度に第1版、平成28年度に第2版を発行した『骨を元気にするレシピ集』の第3版を本年度1,000部発行した。「骨粗鬆症」や「脆弱性骨折」などの用語や骨を強くするためのポイント（食事・運動・日光浴）、食生活についてはカルシウム・ビタミンD・ビタミンKの摂取、主食・主菜・副菜を揃えることや減塩の必要性、カルシウムの吸収を阻害する要因について、解説や実施のためのヒントを記載し、各種測定会や学習会で広く活用している。

