

# 要支援・要介護者に対する食事・運動・心の介入に関する研究

介護予防対策への取り組み

氏名：根岸智子<sup>1)</sup> 中村信也<sup>2)</sup>

所属：東京家政大学大学院 大学院生<sup>1)</sup>

東京家政大学大学院 教授<sup>2)</sup>

## 【目的】

2015年に医療、介護、介護予防、日常生活の支援が包括的に確保される体制として『地域包括ケアシステム』が構築された。その中で生活支援・介護予防の分野では「要介護状態を遅らせること、要介護状態であってもその悪化をできるだけ防ぎ軽減を目指すこと」とされ、日常生活の活動を高め、生きがいや自己実現の取り組みを支援し生活の質(QOL)を高めるものとしている。

要介護に陥る原因として脳血管疾患、高齢による虚弱、転倒骨折、認知症などが多く、対策として低栄養の予防、活動量の増加、活動意欲・社会参加が求められている。研究によるとジュリアベーム氏らは心の健康を保っている人は運動や身体活動を活発に行う傾向が強いと報告している。また、白澤らは長生きを実現するには食事・運動・生きがいの3要素を必要としている。本研究は在宅で暮らす要支援・要介護者に対し食事、運動、心を三位一体で介入し意欲と運動能力がどのように変化するかを報告する。

## 【方法】

### 1. 対象

医療法人和会介護老人保健施設日高の里デイケアに通う要支援・要介護者に本研究の研究目的や調査内容を文書および口頭で説明をおこない、研究参加への同意を得られた18名(男性7名、女性11名)とした。

### 2. 介入方法及び調査項目

#### 2.1 食事の推進

- ① 対象者参加型おやつ作りと食事療法の指導を実施。
- ② 介入前後の食事調査を実施しエネルギー摂取量で比較。

#### 2.2 運動の推進

- ① 対象者参加型レクリエーションを実施。
- ② 介入前後の5m歩行速度、Timed Up and Goテスト、握力、開眼片足立ち、肺活量を比較。

#### 2.3 心(意欲)の変化

食事・運動推進の介入前後をやる気スコアで比較。やる気スコアは軽度から中等度の意欲障害を評価するための方法である。日本では16点以上がカットオフとなっており点数が低いほど『やる気が高い』と判定される。

## 【結果】

### 1. 食事の推進(介入前後の比較)

栄養素の摂取状況下ではエネルギー摂取量と脂質エネルギー摂取量で有意差が認められた。

### 2. 運動の推進(介入前後の比較)

5m歩行速度、Timed Up and Goテスト、握力、開眼片足立ち、肺活量の比較おこなったがいずれも有意差は認められなかった。

### 3. 心(意欲)の変化(介入前後の比較)

介入前と介入後では有意差が認められた。

## 【考察】

健康を意識した楽しい食事が高齢者の食べる喜び、生きがいとなる。ICF(国際生活機能分類)によると健康的な食事とは総合的に食事を楽しむこととされている。栄養学的にバランスを考えた食事と心理的に食事を楽しみながら摂取することで相乗効果があると考えられる。

また、レクリエーションは①楽しみ②居場所ができる③脳の活性化④体力の衰えを防ぐ⑤生きがいを再発見する⑥自立効果を高める⑦生活の質(QOL)を高める効果がある。本研究では運動機能の向上には至らなかったが運動機能の維持、意欲向上に繋がったと考えられる。

本研究を実施することで運動機能は維持され、食事・意欲の改善を認め、結果として要介護状態を遅らせ悪化の軽減、改善に繋がるのではないかと考えられた。

要支援・要介護者に対し健康づくりや生きがいづくりの場を設けることは介護予防として必要である。地域包括ケアシステムは地域の特性に応じて作り上げていくことが必要であるため、本研究もその一助になればと考えている。今回は症例数が少ないことから、今後研究を継続してデータを蓄積し研究を進めたい。