

高齢者の低栄養予防を目的としたセルフモニタリングの概念

○辛島順子 (実践女子大学生活科学部)・長田久雄 (桜美林大学大学院老年学研究科)

キーワード: 地域在住高齢者, 低栄養, セルフモニタリング

目的

高齢者の栄養状態は、極めて個人差が大きいとされ、自立高齢者においては、健康維持のために栄養状態を維持し、要介護高齢者においては、低栄養への対策が必要である。高齢者の老化を遅延させるためには、栄養状態を高めることが必須であり、生活活動量の減少が、身体栄養状態の低下を引き起こすと考えられている。地域在住高齢者の低栄養を予防するために、介護予防教室や地域におけるさまざまな取り組みが進められている。これらの取り組みの多くは、高齢者が指定された会場などに通う参加型プログラムであり、参加できる高齢者が限られることが考えられる。参加型プログラムの充実に望まれるとともに、地域在住高齢者の多様な生活に対応できるよう、自宅で実施可能であり、簡単かつ経済的な負担が少なく、高齢者に受け入れられ、継続可能な方法の考案も必要である。セルフモニタリングは、これらの条件を満たすものであり、疾病の治療継続や健康管理に用いられる。また、セルフモニタリングは 2025 年を目途に我が国が構築を目指している地域包括ケアシステムに示されている「自助」を構成する要素と考える。

本研究は、地域在住高齢者の低栄養予防を目的として考案したセルフモニタリングを実施することが、セルフモニタリングの概念に示されるセルフモニタリングの機能を有していることを質的分析により検証することを目的とした。

方法

地域在住高齢者 39 名を対象とし、2015 年 6 月から 12 月に食生活を中心としたセルフモニタリングを 8 週間実施した。セルフモニタリングの項目は、一日の最後に当日の生活を振り返り確認する項目と自ら測定する項目に分類し、実施前に配布した自己記録表へ毎日記録をすることとした。当日の生活を振り返り確認する項目は、食生活 (3 食の摂取・たんぱく質を多く含む食品の摂取・乳製品の摂取・食事の楽しさ)、口腔衛生 (歯口清掃・義歯の洗浄)、身体活動 (意識的な身体活動の実施) とし、自ら測定する項目は、一日の歩数計測で構成した。セルフモニタリングの前後に身体計測、血液検査、質問紙調査 (基本属性、主観的健康感、自己効力感、老研式活動能力指標得点、食の多様性得点、自由記述によるセルフモニタリング終了後の意見・感想等) を実施した。本研究は自由記述で得られた回答から、帰納的にセルフモニタリングの側面を抽出した。

本研究は実践女子大学倫理委員会の承認を得て実施した。調査の趣旨は文書ならびに口頭で説明し、データは研究目的以外では使用しないことや適切に保管し研究終了後は処分すること等を説明し、調査協力者の同意を得て実施した。

結果

分析対象者は、8 週間のセルフモニタリングを実施し、実施後の質問紙調査に回答した 33 名 (男性 8 名・女性 25 名) とした。分析対象者の年齢は 65-88 歳であり、平均年齢は 76.6 ± 5.8 歳であった。セルフモニタリングの実施が、「自身の健康管理に役立った・まあ役立った」と回答した者は 32 名 (97%) であり、「新たな気づきや発見があった・まああった」と回答した者は 31 名 (94%) であった。

抽出された項目は、【行動を見直すきっかけ】【行動の振り返り】【行動継続の難しさ】【行動変化の認識】【負担感の低さ】【健康維持の重要性】【セルフモニタリングの習慣化】【行動改善への意欲】であった。これらの項目は、セルフモニタリングの側面である「自覚」や「解釈」に含まれるものであり、セルフモニタリングが効果を上げるための「自己評価」と「フィードバック」を含んでいるものであった。

また、セルフモニタリングを行うことにより、自身の健康管理行動に疑問が生じる傾向がみられ、特定の食品の摂取意義や歯口清掃の方法についての疑問が挙げられた。

考察

高齢者の低栄養状態を予防あるいは改善し、適切な栄養状態を確保することは、健康寿命の延伸につながる事が期待できる。高齢者が自らのことを自ら支える自助の主体となり、住み慣れた地域で生活するためには、高齢者が能動的に学び、自発的な健康管理である自助を促進することが必要であり、セルフモニタリングにより、自らの健康を適切に管理することは自助の機能を有すると考えられる。本研究で用いたセルフモニタリングは、実施者である地域在住高齢者が自身の健康管理に役立つと認識し、実施後の具体的な気づきの内容は、セルフモニタリングの概念の側面である「自覚」「測定」「解釈」を含むものであった。これらに加えて自身の健康管理行動に疑問を生じる傾向がみられたため、この疑問を解決し、新たな健康管理行動を獲得するための支援方法の検討が必要であることが示された。

本研究は、公益財団法人日本興亜福祉財団ジェロントロジー研究助成の一部である。

利益相反開示; 発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはありません。

(KARASHIMA Junko, OSADA Hisao)