

<目的> 高齢者は、過齢に伴い心身の機能低下に個人差が大きく健康問題において種々の問題をかかえている。本報告では高齢者を対象に、日常生活と食物形態が栄養摂取量におよぼす影響について検討を行った。

<方法> 調査期間は、平成3年8月より9月の2カ月間。対象者は、東京都下特別養護老人ホーム入居者9名(Aホーム)、養護老人ホーム入居者10名(Kホーム)で、平均年齢はAホームで81±6歳、Kホームで74±8歳である。調査方法 ① 食事の摂取量は各対象者について配膳量と残菜量の差から調べた。② 日常生活動作(ADL)、基礎代謝を医用ガス分析計MG-360で分析した。③ 疾病状況、血液生化学検査を実施した。

<結果> Aホームは、Kホームに比べ行動範囲が狭く、身体活動量が少ない。また、身体活動量の少ない高齢者は食事の喫食率が低く、主食で73.2%であった。さらに日常生活動作で自立している高齢者でも身体活動量の少ないものは、副食の喫食率が低く62.8%であった。栄養摂取量は、エネルギーAホーム1298±295 kcal、Kホーム1551±333 kcalで、栄養素充足率は、Aホームでたん白質、脂質、カルシウム、鉄が不足していた。また、HDL-コレステロールが低く身体活動量の違いによるものと思われる。Aホームでは、食事の量の改善と身体活動を高める工夫、Kホームでは、摂取エネルギーの不足を補う対策が必要であり、機能低下を少なくするため、ホームにおいても個人レベルにあった対応が必要である。