

○倉田澄子、小河原佳子

(武蔵丘短大)

目的：我国は高齢化社会を迎え、高齢者の健康をいかにして維持増進するかは重要なテーマである。現在健康に生活する者でも、腰痛・肩痛・膝痛などの愁訴や、高血圧・癌・骨粗鬆症を心配する者も多い。個に応じた健康生活の指標作りには、国が行なう各種の調査結果による大多数の平均的な数値では、個人あるいは、ある特性を持つ団体の生活を改善するための具体的なヒントを得られる物とはならないため、個人調査を主に、実態を可能なかぎり詳細に調べ検討することが大切である。本研究は、立位姿勢で長時間労働が多い畑作中心の元専業農家で現在は仕事の一線を離れた高齢者の健康生活のあり方を検討しようとするものである。

方法：調査対象は元畑作専業農家で、現在は、農作業や家事を手伝っている高齢者である。健康状態は、歩行には不自由がなく自ら集会場に来ることが出来る者とした。平成6年より健康教室を開催し、家族構成、作付品種、趣味など、平成7年より身体状況、骨密度、体脂肪率生活活動、食生活などの調査を行ない、以後平成10年まで年1～2回の調査を続け、助言などの指導を行なった。この間に対象者の生活に変化・改善が認められたかを検討した。

結果：参加者は、毎回出席した者は当初の1割程度であった。しかし、ポスターなどの呼びかけで、新しいメンバーも加わった。何回かの調査・検査の結果、身体状況では体重には大きな変化はなかった。身長は加齢に伴い低下し、体脂肪率は増加していた。また、生活活動では農作業時間は加齢と共に減少し、家事時間が増加していた。食事調査では、牛乳の摂取回数が増加し、カルシウム摂取量が増加した。が、その他の食品摂取状況、栄養摂取状況にはほとんど変化がなかった。