

高齢者の生活環境と健康・食生活についての総合的研究(第3報)その1
 大妻女大家政 前川當子 長嶺晋吉 ○八倉巻和子 吹野洋子 伊藤令子
 小澤真紀子 森岡加代 入江恵美子 飯島利律子

I 目的 きたるべき高齢化社会を迎えるため、中・高年齢の人々の自主自衛策は諸々論じられている。私共は心身共に健康で活動できる年齢の延長をねがい、本研究を進めている。

前回(山間地区(A地区))高齢者について発表したが、今回は海浜地区(B地区)における高齢者の健康状態と栄養状態について、詳細な実測と調査を実施したので報告する。

II 方法 対象者は千葉県館山市布良と安房郡白浜町の65歳以上の高齢者、男23名、女35名計58名を抽出した。実測と調査は昭和57年10月28日から30日に、布良地区は寺院、白浜地区は健康管理センターに集合させ実施した。測定は身長・体重・皮脂厚・血圧・血液および尿検査を行った。また同時に生活時間と食物調査を聞きとり法により実施した。

III 結果 (1)生活環境：独居が25%であり、他は家族と同居している。生計は年金・子どもからの仕送り・勤労所得によって営まれている。特に本人の勤労所得によるものが男34.8%、女20.0%と多い。(2)身体状況：身長・体重共に全国平均を上回っている。また皮脂厚の平均は男22.8mm、女32.1mmであり、国民栄養調査(S56年)成績に比べて低い値を示している。血圧は安全域にあるものが男女共に各3名のみであり、必ずしも良い状態とは言いがたい。(3)栄養状態：摂取エネルギーは男38kcal/kg、女33kcal/kgであり、たん白質は男1.52g/kg、女1.30g/kgと良好な摂取である。また脂肪エネルギー比は男17.9%、女19.2%と所要量の適正比を示している。また1日に使用する食品数は平均18種であり、3食各々に均等な摂取傾向を示している。(4)生活状況：B地区の高齢者は、男女共に日常積極的な行動に費やす時間が多く、男366分(1日の26%)、女397分(28%)に及んでいる。