

C 4 高齢者の日常生活活動能力と食品摂取頻度の男女の比較

大阪信愛女学院短大 田中順子

〔目的〕 近年、高齢者の世帯構成は三世代世帯が減少し、ひとり暮らしや夫婦のみの世帯が増加している。これにともない男性高齢者も食事作りをはじめ、日常生活に必要な家事能力や意識を高めることが重要な課題となっている。そこで、都市在住の高齢者において、男性と女性の間日常生活活動能力や食品摂取頻度、栄養意識にどのような相違があるか検討した。

〔方法〕 対象：大阪市城東区在住の高齢者 190名（男性55名 女性135名）。

調査時期：1991年6月。 調査方法：日常生活活動能力は「老研式活動能力指標」を用い、（手段的自立）や（知的能動性）（社会的役割）について調べた。また、17食品の摂取頻度や日常の食生活において心がけていることなどをアンケート調査した。

〔結果〕 日常生活活動能力は男性の方が低く、手段的自立の項目のうち特に「自分で食事の用意ができる」の通過率が低かった。また、男性は（知的能動性）や（社会的役割）の能力も低く、健康についての関心が薄かった。食品摂取頻度では、男性は漬けものや麺類、インスタント食品、外食・店屋ものの利用度が高く、女性は野菜類や牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、海藻、いも類の利用度が高かった。また、栄養に関する意識も男性の方が低く、女性の方が良い食生活を営んでいると考えられる。

食生活は、日常生活の基本であり、特に老人の健康管理のために、極めて重要である。男性高齢者の食生活に関する意識や食事作り能力を高める対策が必要である。