

高齢者の健康状態と食生活の実態調査

○ 中野典子 森奥登志江 鈴木順子 松谷康子

(梶山女大)

〔目的〕高齢化が進む社会の中で、核家族化、価値観の多様化により独居、老夫婦だけの世帯が増してきている。そこで、高齢者が多く集まる施設を対象に高齢者の食習慣や健康について、その実態を把握し、今後の栄養改善方策を模索することを目的で検討した。

〔方法〕① 調査対象は、健康な65歳以上の高齢者264名、男性112名、女性152名。② 調査方法は、対象者に健康調査表とアンケート用紙を渡し、自己記入方式。③ 調査内容は、健康状況、食生活と食事調査（連続する3日間）を実施。④ 統計処理はデータベースシステム（Ver. 5）とロータス1-2-3を使用。⑤調査時期は6月～9月。〔結果〕1.現在の生活状況：

① 家族構成は、独居老人29名（11%）、核家族96名（36%）、複合家族139名（53%）で、複合家族が多く有意差が認められた。② 楽しみとして、どの世帯の老人もテレビ・ラジオ94名（36%）、また読書・新聞も多かった。2.健康について：① 健康と答えた者は88%、形態別では複合家族の老人に多く119名（86%）、独居老人も多かった22名（76%）。健康だが足腰が弱い、耳が遠い、目が見にくい、高血圧、歯が弱いなど身体の異常を訴える者は56%であり、家族形態別では耳が遠い、眼が見にくい、高血圧などの症状は複合家族の老人に多く、足腰が弱い、疲れやすいは独居老人に見られた。② 歯は、全部自分の歯と答えた者27%、一部義歯 64%、全部義歯が8%。義歯で食べにくい食品は、するめ、ピーナッツ、漬物など。

3.食生活について：① 食欲がある老人は97%で、食事を1日3食規則正しく取っていた。② 現在の食事に満足している老人は53.4%、形態別ではどの世帯の老人も満足していた。また、食事内容の改善を希望する老人は13.3%と少なく、85%は現状のままで満足していた。