

## 高齢者の食習慣と自覚的健康度評価

○倉田澄子、鵜飼光子

(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・骨粗鬆症などの生活習慣病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、ある特性を持つ地域や集団の生活を改善する具体的なヒントを得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と考え。本研究は、ある地域住民の食習慣・自覚的健康度などについて、無作為抽出した65才以上の高齢者と、専業農業従事者との実態を比較し、現在は仕事の一線を離れた高齢の元農業従事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：調査対象は地域の無作為抽出した65才以上の高齢者と、同地域の元畑作専業農業従事者で、現在は農作業や家事の手伝いをしている高齢者である。家族構成、作付品種、身体状況、生活活動、食習慣、自覚的健康度などの調査を行なった。自覚的健康度評価には東大式健康調査票を用いた。

結果：調査の回収率は約50%であった。生活活動は、一般の無作為抽出した高齢者と比較し、元畑作専業農業従事者は規則正しくリズムがとれていた。食習慣では、元農業従事者は乳および乳製品の摂取習慣が少なかった。自覚的健康度評価の結果より、愁訴は元農業従事者の方が少なく、女性と比べ男性では年齢層が高くなるにつれ増加した。また、愁訴と生活活動との間には正の相関が観られた。