

地域在住男性高齢者を対象とした通いの場の創出課題

辛島順子 *・中川靖枝 **

* 食生活科学科 臨床栄養管理学研究室 ** 食生活科学科 栄養教育研究室

Creation of areas maybe “facilities” intended for the community-dwelling older men

Junko KARASHIMA, Yasue NAKAGAWA

* ** *Department of Food and Health Sciences, Jissen Women's University*

As Japan enters the era of a super-aging society, care prevention, mitigation of prevention and care state that the elderly become need of nursing care state, the prevention of deterioration is promoted. This study focused on cooking classes that targeted community-dwelling men in June of 2012. Contributes to the “self-help” and preventive care of the elderly, an increase in participants through the connection between people, it is to identify issues for the activities to expand the field of attending community-dwelling older men. A questionnaire survey was administered to a class of cooking participants and non-participants from May to September 2014. The questions to the non-participants focused on their awareness of the cooking classes and their intention to participate in the future. The average age of the participants was 77.9 ± 9.4 years, and that of the non-participants was 77.5 ± 6.2 years. The comparison between the participants and the non-participants showed that more participants were interested in cooking. Although 93.3% of the non-participants knew about the cooking classes, only 26.7% reported a willingness to participate in future. This study shows that it is necessary to emphasize the importance of having a location where local residents can interact and enjoy food through various activities.

Key words : community-dwelling older men (地域在住男性高齢者), preventive care (介護予防), self-help (自助), frailty (虚弱)

1. 緒言

少子高齢化が進むわが国において、これまでの食育推進¹⁾の成果を踏まえた第3次食育推進基本計画の策定が進められている。第3次食育推進基本計画の目標指標は、構造化や整理合理化が検討²⁾され、多くの課題や取り組みを国民に対して分かりやすく整理することが必要であると考えられている。今後の食育推進は、幅広い世代のライフスタイルやニーズに合わせ、ライフステージに対応した質の高い体験機会を提供することや地域活動の支援を促進することが掲げられている³⁾。団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に構築を目指している地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が地域の自主性や主体性に基づき地域の特性に応じて作り上げていくことが必要である⁴⁾。地域包括ケアシステムにおいて、高

齢者は自らの生活を自ら支える「自助」の主体であり、地域の中で自ら健康づくりに励み、自己管理に対する義務があると考えられ、積極的な社会参加が求められている⁵⁾。大規模集合住宅の居住者は、近所づきあいに対する関心や必要度が高く、コミュニティ活動に対する関心や必要度も高いと考えられている⁶⁾。東京都H市の大規模集合住宅であるA自治会は、地域在住高齢者が主体となりさまざまな活動を展開している⁷⁻⁸⁾。A自治会とA自治会地域を担当する地域包括支援センターは、地域活動に男性の参加者が少ないことを地域の課題と捉えている。そのためA自治会は、自治会会員の男性が①交流する場を促進する②気軽に参加することができる③食生活への意識を向上するきっかけとなることを目的として、平成24年6月から地域在住男性高齢者を対象とした料理教室を開催し

ている。

本研究は、この活動が他地域における汎用性を持ち、定着することを目指している。主体的な自治会活動ならびに活動への支援が、地域包括ケアシステムの目指す高齢者の「自助」に寄与するために、地域在住男性高齢者の通いの場の創出課題を検討することを目的とした。

2. 方法

2-1. 食育の概要

A自治会会員男性を対象とした食育（料理教室）は、平成24年6月からA自治会・地域包括支援センター・近隣の大学が協働して実施している。開催は1年間に約4回であり、1回の参加人数は約12名である。参加案内はA自治会が月に2回発行する自治会ニュースに掲載し、参加の申し込みは参加者が毎回行う。A自治会は開催に関する事務、食材と会場の準備、料理教室の運営を行う。地域包括支援センターは高齢参加者の支援を行い、近隣大学は献立提供と料理教室の運営を行っている。料理教室の献立は、開催目的の「気軽に参加できる」と関連し、日常的に家庭で使用する食材を中心として家庭料理に活用できる内容としている。参加者は、3から4名のグループで昼食の調理を行った後、スタッフと昼食を共にする。

2-2. 調査協力者

A自治会が開催している料理教室参加者（以下、参加者）と料理教室非参加者（以下、非参加者）

2-3. 調査時期

平成26年5月から9月

2-4. 調査場所

A自治会集会所

2-5. 実施方法

1) 参加者を対象とした自記式質問紙調査

質問紙は、料理教室の試食後に調査者が調査協力者へ配布した。調査協力者が記入後、調査者が即時回収した。

2) 非参加者を対象とした調査

質問紙は、A自治会役員が調査協力者へ配布した。

調査協力者が記入後、A自治会役員が即時回収した。

2-6. 分析方法

調査結果の集計ならびに分析はSPSS Ver22.0 for Windowsを用いて行い、群間の比率の検定には χ^2 検定、セルの期待度数が5未満の場合はFisherの直接確率法を用いた。

2-7. 倫理的配慮

本研究は、実践女子大学倫理委員会の承認を受けて実施した（承認番号：H26-3）。質問紙は、調査協力者のプライバシーを保護するため無記名とした。

3. 結果

3-1. 調査協力者の基本属性

調査協力者は、参加者が17名、非参加者が30名であった。調査協力者の基本属性を表1に示した。

表1 調査協力者の基本属性

	参加者 (n=17)	非参加者 (n=30)	
年齢	77.9 ± 9.4	77.5 ± 6.2	n.s
世帯構成			
一人暮らし	2 (11.8%)	2 (6.7%)	
妻と二人暮らし	11 (64.7%)	24 (80.0%)	n.s
妻と子供	3 (17.6%)	4 (13.3%)	
その他	1 (5.9%)	0 (0.0%)	
料理への興味			
ある	12 (70.6%)	6 (20.0%)	
まあまあ	4 (23.5%)	20 (66.7%)	*
ない	1 (5.9%)	4 (13.3%)	
料理の頻度			
全くしない	5 (29.4%)	20 (66.7%)	
週に1回	4 (23.5%)	4 (13.3%)	n.s
週に2-3回	4 (23.5%)	2 (6.7%)	
週に4回以上	4 (23.5%)	3 (10.0%)	
食事の後片付け			
よく行う	11 (64.7%)	14 (46.7%)	
時々行う	6 (35.3%)	12 (40.0%)	n.s
全く行わない	0 (0.0%)	4 (13.3%)	
料理の買物			
よく行う	7 (41.2%)	10 (33.3%)	
時々行う	8 (47.1%)	16 (53.3%)	n.s
全く行わない	2 (11.8%)	4 (13.3%)	

Fisherの直接確率法 *: $p < .05$

3-2. 参加者

1) 参加状況

参加者の参加状況は、「初めて」41.2%、「2回目」

23.5%、「4回目」11.8%、「5回以上」23.5%であった(図1)。

2) 参加のきっかけ

料理教室参加のきっかけは、「自治会役員からの紹介」64.7%、「自治会便りを見て」35.3%であり、「知人から聞いて」と回答した者は0%であった。

3) 参加目的

料理教室に参加した目的は、「料理のレパトリーを増やしたい」35.3%、「地域の方々と交流したい」23.5%、「地域の方々と交流したい」17.6%、「今から始める趣味を見つけない」5.9%、「その他」5.9%であった(図2)。

4) 参加後の意識及び行動の変化

参加後の意識及び行動の変化は、2回以上参加している者に複数回答で回答を求めた。回答は「料理に対する興味・関心が増加した」81.8%、「料理を作ろうとする意欲が増加した」45.5%、「地域の方々とコミュニケーションが増えた」45.5%、「妻の苦勞を理解した」36.4%、「準備や後片付けの手際がよくなった」27.3%、「食生活のバランスがよくなった」9.1%であった(図3)。

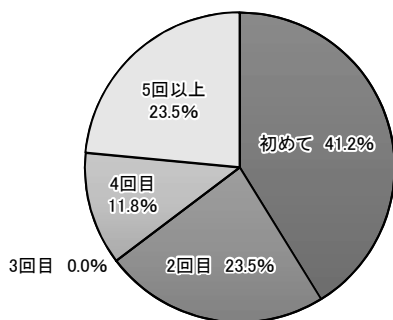


図1 参加者の参加状況 (n=17)

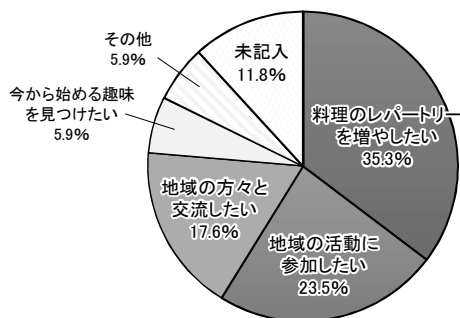


図2 参加目的 (%) (n=17)

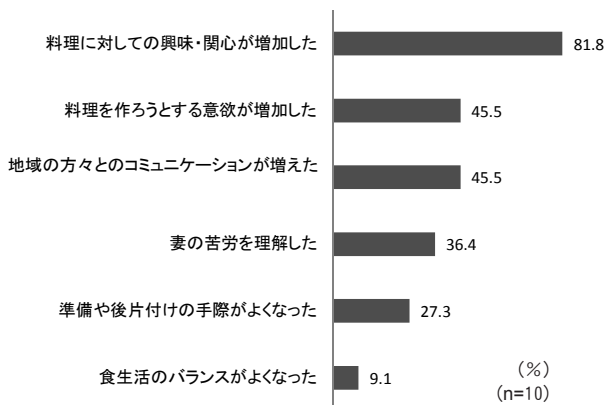


図3 参加後の意識及び行動の変化 (複数回答)

5) 献立

献立については、「難しかった」17.6%、「どちらともいえない」41.2%、「簡単だった」41.2%であった。献立の難易度及び日常の料理の頻度と自宅で料理教室と同じ献立を作ろうと思うかの関係には有意差はみられなかった(図4、5)。

6) 広報

料理教室の案内を見たことがある者は94.1%であった。

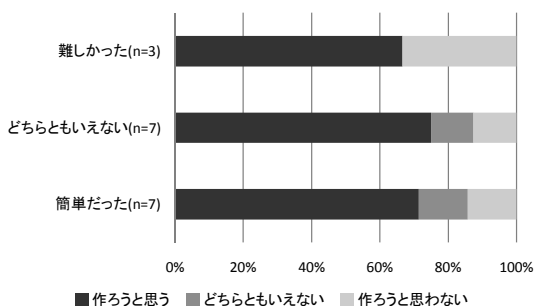


図4 献立の難易度と自宅で作ろうと思うかの関係

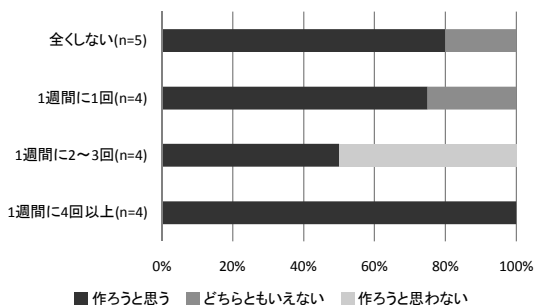


図5 日常の料理頻度と自宅で作ろうと思うかの関係

3-3. 非参加者

1) 広報

料理教室の案内を見たことがある者は90.0%であり、料理教室の開催を認知している者は93.3%であった。

2) 今後の料理教室参加意思

今後、料理教室に参加する意思がある者は26.7%であった。料理への興味及び日常の料理の頻度と参加意思の関係には有意差はみられなかった(図6)。料理教室以外の自治会活動に参加している者70%の内、今後料理教室への参加意思がある者は33.3%であり、自治会活動に参加していない30%の内、参加意思のある者は11.1%であった。

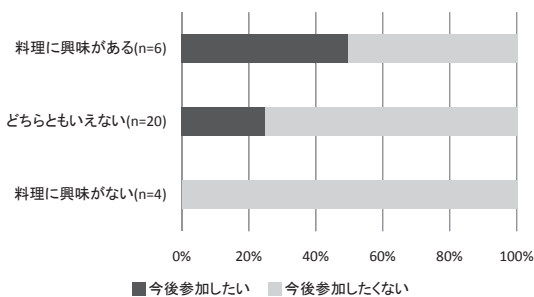


図6 料理への興味と今後の参加意思

4. 考察

我が国の65歳以上の高齢者人口は、2014年10月1日現在過去最高の3,300万人となり、高齢化率は26.0%となった⁹⁾。高齢者が子供や家族と同居している割合は減少傾向にあり、一人暮らしの高齢者は増加している。2010年の高齢者人口に占める一人暮らし高齢者の割合は、男性11.1%、女性20.3%であり、今後も増加すると予測されている⁹⁾。高齢者が可能な限り住み慣れた地域で自分らしい生活を送るためには、栄養状態や食生活に関する課題を解決するとともに、身体活動、口腔衛生、社会的交流などの視点を持つことが重要である¹⁰⁻¹⁴⁾。高齢者の筋力や活動が低下している状態であるフレイル(虚弱)¹⁵⁻¹⁶⁾は、日常生活の活動量低下につながり、栄養状態低下を引き起こす予知因子になると考えられている¹⁷⁾。食生活に関わる買い物や調理を身体活動として捉える¹⁸⁾ことは、フレイル(虚弱)の予防につながる。地域の中に多様な通いの場を創ることは、高齢者が生きがいや役割を持って生活できる居場所となり、日常生活の活動を高

め、家庭や社会への参加を促し、結果として介護予防につながると考えられる。「イノベーション普及理論」は、ひとつのイノベーションを社会に普及するための戦略を考えるモデルとして発展し、地域のコミュニティを対象として大きな視点で人間の営みをとらえ、その仕組みを考えるためのモデルのひとつである¹⁹⁾。この理論では、「新しいもの」が普及するための条件として5つの属性を挙げている。本研究の「地域在住男性高齢者を対象とした料理教室」は、地域で新たに普及を目指す取組である。そのため、5つの属性である「相対的有利性」「両立性」「複雑性(単純性)」「試行可能性」「観察可能性」の視点から検討した。

参加者の募集を各回において実施していることは、参加者の価値基準や社会規範・他の活動と両立可能であり、「両立性」を充足し、本格的参加の前の試行機会と捉えることもできるため「試行可能性」も満たしている。参加者を管理する自治会の負担は、複数回をシリーズとして募集するよりも大きくなるが、毎回参加者が入れ替わることは、開催目的の「交流する場を促進する」ことに繋がっている。地域活動の参加のきっかけは、「友人・仲間のすすめ」が最も多いと報告があるが²⁰⁾、本研究は「知人から聞いて」と回答した者がなく、参加者の拡大は進んでいるが、自治会役員に依存している現状が明らかになり、地域における高齢者の「自助」を目指すためには、参加者自身が料理教室を広めることによる拡大を目指す必要がある。これは、参加者が非参加者に対して「観察可能性」の提供を促進することが必要であることを示している。参加者は、提供している献立の難易度が高くないと感じていることから、教室の内容は「複雑性」を持つ要素は低いと考えられる。「複雑性」が高まることにより、普及速度は低下することからも、今後も「複雑性」の視点には十分配慮した内容を継続する必要がある。参加後の意識及び行動の変化からは、現在の運営方法が開催目的の「交流する場を促進する」「食生活への意識を向上するきっかけとなる」と合致していると推測された。「食生活のバランスがよくなった」者の割合が低い結果となった理由は、参加者の多くが妻と同居しているため、家庭の食生活は妻が管理しており、料理教室の内容をすぐに実際の生活に反映する必要性がないと推察した。しかしながら、我が国の介護の現状において、介護者と要介護者

の続柄は「配偶者」が最も多い。介護者の性別は、男性 31.3%、女性 68.7%であり、女性の方が多い結果となっている²¹⁾が、将来的に男性が女性を介護する可能性も十分考えられる。また、63歳から67歳を対象とした調査において、「妻が不在の時に自分の食事を用意できるようになりたい」と考える者は53.1%であり、「自分が不在の時は夫に自分の食事を用意してほしい」と考える妻は72.3%であったこと²²⁾や男性にとっての食の自立は、まず料理に興味を持つことであり、次いで料理を作ることができるようになることであること²³⁾から、現在の料理教室参加による食生活への意識や技術の向上は将来のQOL(生活の質)を維持するために必要なことであると考えられる。

非参加者のうち、今後料理教室に参加する意思がある者は、行動変容のステージにおいては関心期にいると考えられる。一方で、今回の調査で参加意思を示していない者は無関心期である。参加者募集のためにやっている広報は、参加者・非参加者に関わらず認知されていることから、現在の広報の方法は開催を周知する役割は果たしているが、無関心期・関心期の行動変容には十分な役割を果たすことができていないと考えた。非参加者が料理に関心を持ち、その関心を料理教室への参加に繋げるためには、開催案内の広報だけではなく、種々の自治会活動の場面において、複数年に渡る男性を対象とした料理教室参加が、中高年の男性において料理に挑戦する意欲や希望を持つ人を増加させること²⁴⁾や、定年退職が男性の一生において料理を始めるきっかけとなり、家事全般に対して関心や積極的な姿勢が現れること、料理教室がコミュニケーションの場となり、料理以外の交流の場に繋がると報告されていること²⁵⁾等の情報を提供するとともに、参加者の活動の詳細を広めることも必要であり、「観察可能性」の視点の強化が求められている。

介護予防の理念は、「高齢者が要介護状態等となることの予防又は要介護状態等の軽減若しくは悪化の防止を目的として行うもの」である²⁶⁾。従来の介護予防は、心身機能を改善することを目的とした機能回復訓練に偏りがちであったが、これからの介護予防は、活動的な状態を維持するための「活動」や「参加」に焦点を当てる必要がある。現在A自治会で展開している料理教室は、栄養改善を中心として、料理や買い物を通じた運動機能向上や地域住民のコミュニケー

ション機会を促進するうつ予防支援の側面からも働きかけ、フレイル(虚弱)の一次予防・二次予防につながるるとともに、通いの場の創出になると考えられる。今後、地域在住男性高齢者の通いの場として、他地域においても汎用性の高い活動となるための課題は、①料理教室の運営が参加者の主体的な行動で形成し、「観察可能性」を強化することで「相対的有利性」を高め、他の社会活動よりも優れていると認識されること②非参加者は生活に新たな活動を取り入れることに時間が必要であり、行動変容ステージは関心期・無関心期に分かれるため、ステージごとの参加者募集に関する工夫をすることである。参加者が新たな主体的役割を担い、非参加者の中から参加が増えることは地域における通いの場の創出につながり、介護予防にもつながる好循環を目指すことができる。料理や食事を楽しむことが、現在以上に地域在住男性高齢者のフレイル(虚弱)予防・QOL向上につながることを目指し、あらゆる地域でこれらの活動を継続・拡大するための支援のシステム作りが必要である。

謝辞

本研究の調査にご協力いただいたA自治会会員ならびに役員の皆様、地域包括支援センターの皆様から感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 内閣府：第二次食育推進基本計画(2011)
- 2) 内閣府：第3次食育推進基本計画の方向性(主な論点)(案)(2015)
- 3) 農林水産省：今後の食育推進施策について最終とりまとめ(2015)
- 4) 厚生労働省：地域包括ケアシステム(2013)
- 5) 三菱UFJリサーチ&コンサルティング：地域包括ケア研究会地域包括ケアの構築における今後の検討のための論点、7-8(2013)
- 6) 都市生活研究所：大規模集合住宅居住者のコミュニティ意識(2013)
- 7) Karashima J, Nakagawa Y, Osada H: Social exchange of community-dwelling older men through participation in cooking classes for men. GSA2014 ANNUAL SCIENTIFIC MEETING, 111(2014)
- 8) 原島恵美子、中川靖枝：建て替え団地の住民主体による

高齢者の健康づくり活動ー食を介した閉じこもり予防・支援プログラムの展開と形式的評価ー、実践女子大学生生活科学部紀要、50、163-170 (2014)

- 9) 内閣府：平成 27 年版高齢社会白書 (2015)
- 10) 渡辺修一郎、熊谷修、柴田博：地域高齢者の栄養改善の介入試験、日老医誌、47、422-425 (2010)
- 11) Kumagai S, Watanabe S, Shibata H, Amano H, Fujiwara Y, Yoshida Y, et al: An intervention study to improve the nutritional status of functionally competent community-living senior citizens. Geriatr Gerontol Int, S21-S26 (2003)
- 12) 湯川晴美：在住高齢者の低栄養早期対応介入プログラムの開発とその評価、食生活科学・文化及び環境に関する研究助成研究紀要、no23、121-128 (2008)
- 13) 厚生労働省：高齢者のための食生活指針 (1990)
- 14) 厚生労働省：介護予防マニュアル改訂版 (2012)
- 15) 葛谷雅文：フレイルティとは、臨床栄養、119、755-759 (2011)
- 16) 山田陽介、山懸恵美、きむらみさか：フレイルティ & サルコペニアと介護予防、京府大医誌、121 (10)、535-547 (2012)
- 17) 熊谷修、柴田博、湯川晴美：地域在宅高齢者の身体栄養状態の低下に関連する要因、栄養学雑誌、63 巻 2 号、83-88 (2005)
- 18) 高松まりこ、樫村修生：料理教室への自主活動参加高齢者の食生活に関する実態調査、東京農業大学農学集報、54 巻 4 号、315-321 (2010)
- 19) E.M. ロジャーズ：イノベーション普及学：297-345、(1990)
- 20) 内閣府：高齢者の地域社会への参加に関する意識調査 (2013)
- 21) 厚生労働省：国民生活基礎調査の概況 (2014)
- 22) 都市生活研究所：創食世代のセカンドライフ (2013)
- 23) 奥野和子、松尾美貴子、萩原久美子：「男性料理教室」受講者の食生活状況、実践女子短期大学紀要、27、73-80 (2006)
- 24) 榎本迪子、若本ゆかり、佐藤由美子、平塚理佳：公開講座「男性料理教室」を開催してー地域交流活動実施報告ー、下関短期大学紀要、21/22、11-20 (2004)
- 25) 清水千幸：高齢化社会における男性の料理教室を開催して、佐賀女子短期大学研究紀要、44、103-108 (2010)
- 26) 厚生労働省：これからの介護予防 (2015)