

事例

「高齢者の食生活支援体制づくり」 ～自然にフレイル予防になる食環境づくり～

あつぎ
神奈川県厚木保健福祉事務所

神奈川県厚木保健福祉事務所の地域食生活対策推進協議会（以下「協議会」という。）では、平成30（2018）年度から「高齢者の食生活支援体制づくり」をテーマにフレイル予防に取り組んでいます。管内の市町村と、フレイル予防の現状と課題について共有した中で、フレイル予防の必要性は認識しているが、対象者や実態が把握しにくい等の意見がありました。そこで、「プレフレイル」（フレイル予防）に着目した支援体制づくりを進めるための基礎資料とするため、令和元（2019）年11月～令和2（2020）年1月にかけて、管内7か所のスーパーマーケット等の協力を得て、買い物に来た65歳以上を対象に食事調査を行い、450名から回答を得ました。その結果を基に、食事の偏りを確認し、偏った食事内容になっている方を「プレフレイル」としてフレイル予防の取組対象者と想定しました。調査の結果、回答者の平均年齢は76歳で、450名のうち55名（12%）が「プレフレイル」であり、「プレフレイル」の方はそうでない方と比較して、「高齢者のみの世帯が多い」、「1日の食事回数が2回の方が多い」、「家庭食（家庭で調理した食事）を食べる機会が少ない」、「惣菜を食べる機会が多い」等の特徴がありました。摂取頻度の高いものは、緑黄色野菜、果物、牛乳・乳製品、摂取頻度の低いものは、肉、芋、魚介類と、本来、フレイル予防のためにたんぱく質の積極的な摂取が求められる高齢者であっても、メタボリックシンドローム予防の食事を続けていることが明らかになりました。

本調査の結果から、協議会では、フレイル予防になる食環境づくりの必要性を確認し、令和2（2020）年度は、高齢者が正しい情報を得る機会と、食物の入手環境の整備を進めることになりました。

高齢者に正しい情報を伝えるための機会として、管内の市町村から高齢者サロンを紹介してもらい、厚生労働省が作成した「食べて元気にフレイル予防」のパンフレットを用いて保健福祉事務所の管理栄養士が出前講座を行いました。また、管内の市町村で高齢者サロンの支援をしている栄養士や保健師に対して、食事内容について、メタボ対策からフレイル対策へ切り替えることの必要性を伝えました。サロンは、地域の高齢者から生活実態や正しい情報を周知する方法等の生の声を聞く良い機会となりました。

現在は、管内の市町村と連携してリーフレット（「お元気シニアの身体づくり」～食事編～）を作成しており、市町村や地域包括支援センター、自治会やスーパーマーケット等とも連携をして高齢者に周知していきます。また、今後、スーパーマーケット等とも連携し、惣菜や弁当の品揃え等、食環境の整備を併せて行う予定です。



高齢者サロンでの出前講座の様子

第3章

地域における食育の推進