

ポスター発表 | ポスター発表

2023年5月28日(日) 11:20 ~ 12:00 | グループ1 (85周年記念館大体育室)

食物

[P-062] フレイル予防を目的とした体力測定および栄養教育による地域高齢者の意識調査

○山口 友貴¹、矢部 大¹、加藤 大輔² (1. 京都栄養医療専門学校、2. 京都市右京区地域介護予防推進センター)

キーワード：フレイル、高齢者、介護予防

【目的】京都市ではフレイル対策事業を行う地域介護予防推進センターを中心に、2019年度より管理栄養士など専門職と連携した総合的なフレイル対策プログラムを提供する「フレイル対策モデル事業」を開始している。本研究では、上記事業の一つとして京都市右京区介護予防推進センターと連携し、高齢者を対象とした体力測定およびフレイル予防に関する栄養教育（以下健康教室）を実施し、高齢者のフレイルに対する意識調査を行った。【方法】京都市右京区在住高齢者女性23名（70歳～90歳）を対象に2022年10月にフレイル予防を目的とした生活状況調査および連続する3日間の食事調査を実施した。なお、生活状況調査および食事調査は、健康教室実施前および実施1か月後に行った。【結果および考察】健康教室実施1か月後の生活状況調査より、実施前と比較して口腔ケアをしている人は、「体調が良い」、「バランスのいい食事を心がけている」、「毎日規則正しく食事をしている」、「共食の機会が多い」、「家族と話す機会が多い」、以上の項目で良好な結果であった。このことから、健康教室への参加が高齢者の口腔ケアを促し、良好な栄養状態維持や運動機能維持を意識することにつながっていた。また、共食の機会がある人は、肉、牛乳、海藻、卵、大豆、果実の摂取頻度が高かったことから、共食が多様な食品摂取を促し、栄養状態維持に関わっていることが示唆された。