

令和 6 年 6 月 28 日現在

機関番号：32415

研究種目：若手研究

研究期間：2020～2023

課題番号：20K19679

研究課題名（和文）高齢化が加速した大規模団地における栄養食生活支援を通じた地域コミュニティづくり

研究課題名（英文）Community development through nutritional dietary support in a large apartment block with an accelerated ageing population.

研究代表者

高田 健人（Takada, Kento）

十文字学園女子大学・人間生活学部・講師

研究者番号：70773000

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 2,900,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、超高齢化地域における介護予防・フレイル予防の取り組みモデルとして総合的栄養食生活支援による地域コミュニティづくりの展開を計画してきた。しかし、研究開始直後より新型コロナウイルス感染症の感染拡大が継続して繰り返されており、自治会等によるイベントやサークル活動、コミュニティカフェの運営が実施困難な状況が続いていた。したがって、オンライン会議システムを活用した遠隔の食事相談を定期的実施してきた。食事相談の参加者からは継続に前向きな反応が得られているものの、参加者数は伸び悩んできた。本研究事業費を活用した研究活動の推進は現時点では困難であることから、これをもって研究終了とする。

研究成果の学術的意義や社会的意義

高齢化率が50%を超える比較的大規模な地域コミュニティは日本各地に点在しており、中でも公営住宅はその類型として様々な課題を内包している。人々が健康的な食生活を送るためには食材の入手から準備、喫食、片付け、廃棄までの一連のプロセスを日常生活圏で完結させる必要があり、いずれかに課題が生じることで深刻な栄養・健康問題が生じるリスクがある。高齢者が地域で安心して生活していくために、住民同士の相互扶助とあわせて多様な実施主体による切れ目のない重層的な支援が求められており、本研究がその一助となることが期待される。

研究成果の概要（英文）：This study has planned the development of local community building through comprehensive nutritional and dietary support as a model for initiatives to prevent caregiving and frailty in super-aged areas. However, immediately after the start of the study, the spread of new coronavirus infection has been repeated continuously, and it has been difficult to implement events, circle activities and community by residents' associations and others. Therefore, remote meal consultations using an online conferencing system have been conducted on a regular basis. Although positive responses to the continuation of the meal consultation have been received from the participants, the number of participants has remained sluggish. As it is difficult at present to promote research activities using the research project funds, the research will be terminated at this point.

研究分野：栄養学

キーワード：高齢者 低栄養 地域コミュニティ 大規模団地 食生活支援

様式 C - 19、F - 19 - 1 (共通)

1. 研究開始当初の背景

我が国は高度な医療技術、社会保障制度の充実等により、65歳以上人口は3,515万人、高齢化率27.7%と世界最高水準の高齢社会となった(2019.高齢社会白書)。平均寿命は男性81.25歳、女性87.32歳(2019.厚労省)で過去最高を更新した一方、いわゆる健康寿命は74.8歳(2016.WHO)と、何らかの助けを借りて生活する期間は他の先進諸国と比べて長い現状にある健康寿命と平均寿命の差を縮め、より多くの高齢者が安心して充実した生活を送ることのできる持続可能な社会づくりは我が国の喫緊の課題であり、近い将来高齢化に直面する世界の国々からも注視されている。

健康寿命を引き上げるためには生物学的な寿命の延伸と合わせて要介護状態に陥ることを防ぐ必要がある。その主要な取り組みとしては、各自治体で実施されている介護予防事業が挙げられ、夫々の地域特性を踏まえて展開されている。一例として、地域の保健師やリハビリ職種らを主体に、体操等の運動習慣を維持させることを目的としたプログラムが実施され、社会参加の場としてのコミュニティ形成を視野に入れた対応がされており、参加高齢者の身体機能や健康関連QOLの維持向上に一定の効果がみられている(2015.府中市)。ただし、このような良好な成果が報告されている地域は高齢化率が20%程度と全国平均より低い水準であることが多い。我が国には公営住宅法に基づき整備された低額所得者向けの公営住宅が点在しており、全国に約270万戸、65歳以上の割合は50%超、70歳以上の割合も38%超と、著しい高齢化が進行している(2015.国交省)。こうした公営住宅をはじめとする都市郊外の大規模団地は「都市型の限界集落」とも呼ばれ、急速な高齢化や子ども世代の人口流出、コミュニティの希薄化、立地要因による店舗へのアクセス困難、買物意欲の低下といった問題点が顕在化し、その影響として生きがいの喪失、閉じこもり、低栄養などの健康障害リスク、転倒・事故リスクの増大から、将来介護を必要とするリスクの増大が指摘されている(2015.経産省)。つまり、超高齢化地域においては、高齢者の健康維持・改善を支える新たな包括的ケアシステムの構築が、課題解決に必要不可欠である。

この様な課題に対し、報告者は食環境の改善に主眼を置いた地域コミュニティの形成に、その解決策の糸口を見出し、高齢化率60%超の公営団地(約1,500戸、住民約2,500名)をフィールドに、総合的な栄養食生活支援の実践活動ならびに調査研究を2016年より展開していた。その結果、高齢住民の多くが先行研究で指摘されている社会参加の機会減少状態にあり、健康意識の格差や買物困難を含めた食環境の空疎化などを背景に低栄養等の健康リスクを抱えていることが明らかとなった。さらにそれらが健康寿命のアウトカム指標として「死亡と新規要介護認定」を合わせたリスクを増大させており、さらに団地イベントへ参加することはそのリスクを低下させる可能性を見出していた。

2. 研究の目的

上記の背景より、管理栄養士による総合的な栄養食生活支援を通じた地域コミュニティづくりを展開し、その効果を検証することを目的に本研究を申請した。

本研究の独自性は2つ挙げられる。一つは、高齢化率が60%超と著しく進行した大規模公営団地を対象とした地域介入型の実証研究であり、既にその基盤が存在する点、もう一つは、高齢者の栄養状態の改善から、身体機能、さらには社会参加の向上を図り、介護予防に寄与することを検証する点であった。

本研究は、住民の参画を基本として、管理栄養士が地域の医療・介護施設、地域包括支援センター、社会福祉協議会、民生委員といった関連のセクターと連携を図り、地域のコミュニティ基盤の強化、健康意識の向上、買物環境を考慮した食生活に関する情報提供や支援、外出が難しい高齢者宅への訪問等を含む総合的な栄養食生活支援を実施し、持続可能な仕組みとして展開することを目指してきた。本研究が遂行されることによって、これまで全国的に十分な成果が挙げられてこなかった超高齢化地域における介護予防の取り組みのモデルとして、より多くの高齢者が住み慣れた地域でより長く自立した生活を送ることのできる持続可能な地域社会の実現に寄与することが期待される点に、本研究の創造性があると考えられる。

3. 研究の方法

以下(1)～(5)について4か年計画として遂行を計画していた。

(1) 質問紙による実態調査

今般、国のワーキンググループにおいて、フレイル等の高齢者の特性を把握する「後期高齢者の質問票」が新たに策定された(2019.厚労省)。高齢者の健康状態を総合的に把握することを目的に、健康状態、心の健康状態、食習慣、口腔機能、体重変化、運動・転倒、認知機能、喫煙、社会参加、ソーシャルサポートの10類型15項目で構成される。これを

ベースとした質問紙を作成し、対象地域の高齢者（約 1,500 名）の実態把握を行い（1 年目）継続的なモニタリング調査を実施する（2-4 年目）。

（2）健康寿命アウトカム調査

対象者の健康寿命アウトカムとして死亡および新規要介護認定を、既に大学と協定を締結している市より情報提供を受け把握し、の実態調査による高齢者の特性や生活状況、の通いの場への参加状況などを説明変数とした統計解析（生存時間分析）を行う（2-4 年目）。

（3）通いの場の開催、運営

報告者は厚労省が提唱する「通いの場」に準ずる形でサロン形式の栄養教室を定期的で開催しており、楽しみを共有するコミュニティとしての社会参加を通じた住民の食や健康への意識の向上について検証を進めている。このような場に参加することによる健康上のアウトカムや、参加が困難な要因等について、の調査結果と合わせて分析を行う（1-4 年目）。また、参加者や運営に係わる自治会へのフォーカスグループインタビュー調査により、そのニーズや課題について継続的な評価と改善活動を行う（1-3 年目）。

（4）管理栄養士による訪問栄養相談

実態調査ならびに通いの場でのアセスメントにおいて、低栄養やそのおそれのある人を抽出し、管理栄養士による個別の栄養相談を実施する。なお、外出が困難な人や、食事作りなどの生活状況を踏まえた相談が求められる場合を踏まえ、訪問による栄養相談を行う体制を整備する（1 年目）。対象者は初回のアセスメントから 3 か月ごとを目安に定期的な栄養相談を行い最長 1 年程度の介入により低栄養や食生活の改善を目指す（2-4 年目）。

（5）他団地への展開

これまで申請者らが介入してきた地区に加え、新たに 1, 2 か所の郊外大規模公営団地への水平展開を図る。住民組織として自治会や民生委員、地域の医療介護施設および管理栄養士の協力を得るための準備期間（1 年目）を経て、地域の実情に合わせて展開する（2-4 年目）。

なおこれらの計画は国保事業を参考とした継続的な事業評価と統計分析により質と量の両面から評価を行い、課題の把握と改善を行いながら進捗管理、展開し、最終年度にモデル化に向けた総括を行う。

4. 研究成果

本研究は、超高齢化地域における介護予防の取り組みのモデルとして、より多くの高齢者が住み慣れた地域で安心して充実した生活を送ることのできる持続可能な地域社会づくりに寄与することが期待された。しかし 2019 年より世界的な新型コロナウイルス感染症の感染拡大により我が国でも緊急事態宣言が発令された。本研究の研究対象者は地域在住の高齢者であり、感染症感染リスクが高い集団といえる。これは全国的にもいわゆる「通いの場」の開催が困難となり、高齢者の社会的フレイルの対策は喫緊の課題となった。本研究においても以前まで行われてきた自治会等によるイベントやサークル活動、コミュニティカフェの運営は軒並み中止となった。したがって、当初予定していた通いの場の開催、個別の栄養相談は実施できない状況となった。これを踏まえ、感染症対策を講じた新たな生活様式における地域コミュニティづくりの方策を検討していくことが求められた。また、市に協力を依頼する予定であった実態調査も人手の面から延期せざるを得なくなり、最終的に本調査の実施は中止することとした。こうした中で、地域在住高齢者の低栄養やフレイル対策にかかわる資料、文献の収集と新型コロナウイルス感染症拡大下における地域コミュニティ支援に関する先行事例等の収集を進め、コロナ渦を踏まえた新たな取り組みについて検討してきた。

これを踏まえ、本年度は新たな様式による研究推進を模索し、その一端として神奈川県立保健福祉大学地域貢献研究センターの管理栄養士とともに、オンライン会議システムを活用した食事相談、免疫力チェックを開始した。参加者から今後の食生活の改善に繋がりたいとの感想が聞かれたが、開始から数か月間の利用者は月に数名程度と低調であった。その後、リスク管理を行いつつ自治会等と協力しながら可能な限りイベント等で直接チラシを配布するといった取り組みを行ってきた。食事相談は定期的かつ継続的に参加してもらうことで食習慣への反映、健康行動の維持が期待されるため、参加者数とともに継続率の向上は重要な課題であった。

その後、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が収束に向かう中、2022 年度後半より活動を再開した自治会によるイベントもあることから、オンライン栄養相談の担当者や自治会の担当者らと対応を検討してきた。活動が再開された健康体操のイベント等でオンライン相談の周知を行うとともに、対面での活動再開に向けた検討を進め、自治会や診療所の協力を得ながらオンラインによる活動と対面による活動をより効果的に組み合わせ、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で社会参加を続けながら、介護予防に取り組むことができるモデルについて模索してきた。最終年度には自治会によるサークル・イベント活動が徐々に再開され、体操教室に合わせた栄養講話の実施に取り組んだ。神奈川県立保健福祉大学地域貢献研究センター所属の管理栄養士らの協力のもと、オンライン食事相談や自治会イベントにおける講話等は今後も定期的に実

施し、高齢者の地域コミュニティ支援に関する検討は引き続き行っていくこととする。

高齢化率が 50%を超える比較的大規模な地域コミュニティは日本各地に点在しており、中でも公営住宅はその類型として様々な課題を内包している。人々が健康的な食生活を送るためには食材の入手から準備、喫食、片付け、廃棄までの一連のプロセスを日常生活圏で完結させる必要があり、いずれかに課題が生じることで深刻な栄養・健康問題が生じるリスクがある。高齢者が地域で安心して生活していくために、住民同士の相互扶助とあわせて多様な実施主体による切れ目のない重層的な支援が求められており、本研究がその一助となることが期待される。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
--	---------------------------	-----------------------	----

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------