様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２９ 年　 ６ 月 １９ 日現在

機関番号：１４３０２
研究種目：基盤研究(C)（一般）
研究期間：2013～2016
課題番号：２５５１０００１

研究課題名（和文）認知症高齢者に対する「料理活動支援法」の構築と普及をめざす実践的研究

研究課題名（英文）A practical study aiming at the construction and dissemination of "cooking activity support method" for elderly people with dementia

研究代表者
湯川　夏子（YUKAWA, Natsuko）

京都教育大学・教育学部・准教授

研究者番号：４０２５９５１０

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,500,000円

研究成果の概要（和文）：料理活動は高齢者にとって、身体のリハビリになるだけでなく、やる気や自信をよびさまし、認知症のケアと予防に役立ちます。我々はこれを「料理療法」として手法を確立しました。
本研究では、さらに、認知症高齢者にとっての調理操作の難易度を明らかにし、料理やおやつメニューの開発と評価を行いました。さらに支援方法等、これまでの研究の成果を一般書として出版すると共に、30件以上の講演会・講習会を実施し、この方策の普及を図りました。

研究成果の概要（英文）：Cooking is not only helpful for physical rehabilitation for elderly people, but it gives them motivation and confidence, while being beneficial for their care and the prevention of dementia at the same time.We established this method as "therapeutic cooking".
In this study, we further clarified the degree of difficulty of cooking operation for elderly people with dementia, and developed and evaluated cuisine and sweets menu. In addition to publishing the results of previous research, such as support methods, as a general book, we also held more than 30 lectures and seminars to promote this strategy.

研究分野：食生活学

キーワード：認知症高齢者　料理活動　調理　認知症ケア　料理療法　非薬物療法　介入調査　高齢者施設

１．研究開始当初の背景

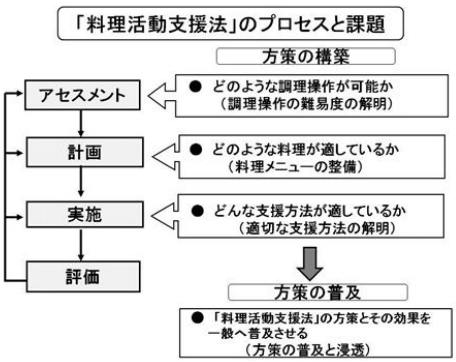
高齢者、特に女性の高齢者にとって、料理をつくること（料理活動）は、生活の中で繰り返されてきたおなじみの作業である。「介護予防」に有効であると認知されるようになり、方法論も確立されてきた。認知症高齢者についても、グループホーム等の高齢者施設において、高齢者自身が料理を行う場面が定着しつつある。しかし、認知症高齢者も適切な支援があれば料理活動が可能であり、認知症の周辺症状の緩和や、QOL の向上等の療法的効果があることは一般的には広く認識されていない。その原因の一つは、認知症高齢者の料理活動を支援する方法論が十分に構築されていないことにあると考える。高齢者施設の実践の中で個々に培われた内容や支援方法など、経験による「ケアの手法」を検証・理論化・一般化し、体系的な「学」へと総括し「料理活動支援法」を構築したい。

さらに、これらの方策をわかりやすく、介護職に限らず、一般の人に広く伝えていくことが必要である。すなわち、料理活動を、音楽療法や園芸療法のような認知症高齢者ケアの一つの手法として認識を広め、実用性を高めたい。

２．研究の目的

本研究の目的は、認知症高齢者に対する「料理活動支援法」の方策の構築と、その方策の普及である。

これまで、「料理活動支援法」のプロセス（下図）のうち、「評価」については、複数施設において検討した。今回は、「アセスメント」「計画」「実施」に関わる以下の課題について明らかにする。



具体的には、

(1) 認知症レベル別に可能な調理操作の難易度の解明
(2) 認知症高齢者の料理活動を支援する適切な支援方法の解明
(3) 認知症高齢者が作りやすい料理メニューの整備
(4) 認知症高齢者に対する「料理活動支援方法」の普及と浸透

の４点である。

３．研究の方法

(1)認知症レベル別に可能な調理操作の難易度の解明

A・B 認知症グループホーム入居者９名に対して、週１回、計８回の料理活動を実施した。各人が担当した調理操作を記録し、キッチンタスクアセスメント（KTA）の評価基準に則り、遂行能力を「①自分で考えて自立した行動」、「②自立した作業」、「③言葉による支援」、「④身体的支援」、「⑤作業不可」の５段階で評価した。調理操作ごとの評価点数と、GBS スケール、CDR 等評価との関連性を検討した。

(2)認知症高齢者の料理活動を支援する適切な支援方法の解明

A・B 認知症グループホーム、C デイサービスほかにおける料理活動の支援を通じて、支援方法について観察評価をおこなった。その中から支援法についての原則を抽出した。

(3)認知症高齢者が作りやすい料理メニューの整備

①料理メニューの評価

これまで開発した料理メニューについて、関東圏にある C デイサービスにおいて週１回、計８回料理活動を実施した。各回終了後、参加スタッフで、料理活動内容や料理メニュー、支援方法の評価、および参加者の効果評価を行った。

②おやつメニューの開発と評価

手軽に実施できる「おやつメニュー」を新たに８種類開発し、A・B 認知症グループホーム入居者に対して、週１回、計８回の料理活動を実施した。実施前後に料理活動内容やメニュー、支援方法の評価、および参加者の効果評価を行った。

(4)方策の普及と浸透

①海外における認知症ケアに対する調査

この支援法を確立するために、先駆的な認知症ケアに関する情報収集のため、海外における事例の視察をおこなった。デンマークの高齢者施設における料理活動の様子と、オランダの認知症村とよばれる施設（ホグウェイ）を視察した。

②方策の普及

一般書を出版し、学会発表を行うと共に、シンポジウムと研修を開催した。あわせて依頼のあった講演会、講習会も実施した。

ホームページを開設し、パンフレットも作成した。

４．研究成果

(1)認知症レベル別に可能な調理操作の難易度の解明

「切る」「混ぜる」の操作は GBS スケールの感情機能と精神症状と有意な相関を示し、感情や精神が落ち着いている人ほど、自立して調理ができることが示唆された。「（巻きずしを）巻く」や「（餃子を）包む」操作は GBS

スケールの運動機能と有機な相関を示した。「ひっくり返す」「盛り付ける」「丸める」「焼く」「(卵を）割る」操作は、どんな人にも比較的容易に行える作業であった。

個人の能力に見合った調理操作分担を行うための指標作成を目的とした基礎的データを得ることができたといえる。

(2)認知症高齢者の料理活動を支援する適切な支援方法の解明

グループホームやデイサービスにおける観察調査を通じて得た知見を、一般書にまとめた。支援の基本方針の確認を行い、個人のアセスメントから安全・安心、計画・準備、実施、事後の評価の心がけなど、料理活動の段階ごとに支援方法をまとめた。

特に、実施中のスタッフから支援者への言葉かけは重要であり、そのポイントを①自発性を伸ばす②回想を引き出す③五感を刺激の 3 点にまとめ、言葉かけの具体例を本の料理メニューに記載した。

(3)認知症高齢者が作りやすい料理メニューの整備

①料理メニューの評価

これまで関西圏の施設において実施してきた 8 種の料理メニュー（カレーライス、ちらし寿司、お好み焼き等料理計５品、白玉団子など菓子類計 3 品）について、支援法付きメニュー集を基に料理活動を実施した。その結果、メニューは高評価であった。また、参加者の QOL 向上等においても効果がみられ、これらは、関東圏の本施設においても適合したメニューということが検証できた。

②おやつメニューの開発と評価

実施した 8 メニュー（フルーツかん、おはぎ、あんドーナツほか）全てにおいて、時間、支援方法、難易度については適切という評価を得られた。しかし、一部メニューでは作業量が多い等改善が必要であった。A・B どちらの施設においても参加者の参加意欲、集中力、発言などの向上に効果が見られた。スタッフからは「おやつは準備などの負担が少なく、自分自身も楽しむことができる」との意見も聞かれた。

以上より、これらは認知症高齢者における料理活動のメニューとして有効であることが明らかになった。これらのおやつメニューは調理工程が少なく短時間ででき身近であるということから、料理活動として導入しやすいと思われる。

(4)方策の普及と浸透

①海外における認知症ケアに対する調査

デンマークおよびオランダにて高齢者施設の視察をおこなった。デンマークでは、料理活動の見学を 2 件行った。料理活動を実施する施設自体が極めて少なかったが、実施の様子については、支援の仕方等、日本の場合と共通点を見出すことができた。しかし、レクリエーション的な実施に留まり、療法的な活用は見いだせなかった。

オランダでは、認知症ケアで先駆的な施設（ホグウェイ）を視察し、料理活動を含め、生活全体を支援すること、また、個人にあわせた生活暦を大事にしたケアを行うことの重要性を再認識した。

②方策の普及

本研究成果をもとに一般書を出版した(2014 年発行)。これは新聞 5 紙の他、調理科学の学会誌や福祉の専門誌、テレビ、ラジオなど合計 21 媒体で紹介されると共に、学会招待講演を行うなど、学会内外で高い評価を得、料理活動支援の方策を「料理療法」として普及を図る大きな機会となった。

さらに、主催企画として研修会 2 回を開催し（参加者合計約 150 名)、栄養士や介護福祉士等、専門職へ理念と支援方法の普及を図ると共に、シンポジウム 2 回を開催し（同合計約 240 名)、一般へも普及を図った。この他に依頼をうけて実施した講演会・講習会は合計 28 件、延べ対象人数は約 1500 名であった（研究協力者の実施分と、学会招待講演 3 件を含む。主催は他に、各府県栄養士会、社会福祉協議会、市保健所、社会福祉法人、民間企業等)。さらにホームページとパンフレットを作成し、「料理療法」の普及と浸透を図った。

(5)まとめと今後の展望

以上の結果より、認知症高齢者に対する「料理活動支援法」を「料理療法」として構築することができた。またこの方策を一般書として出版し、講演会、研修会等を多数実施することにより、広く一般に普及を図ることができたといえる。

本研究は家政学・調理学と医学、福祉、心理学との学際的な研究である。家政学、調理学とこれらの分野を結び、調理学に新たな一分野を開拓したと考えている。今後さらに日常生活の中で「料理活動」が持つ重要性を家政学、調理学の立場から発信していきたい。

また本方策をさらに広く認識してもらうためには、さらなる科学的根拠が求められる。客観的な評価を行い、認知症ケアと予防に役立つ非薬物療法の一つとして、「料理療法」を充実させていきたい。

５．主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計　1　件）

① 湯川夏子、高齢者ケアにおける「料理療法」のめざすもの―『認知症ケアと予防に役立つ料理療法』の出版にあたって、人間生活工学、16 巻、59-61（2015）査読なし

〔学会発表〕（計　10　件）

① Chiho Myojin, Natsuko Yukawa et.al, Effect of therapeutic cooking on elderly people with dementia and their staff in a group home in Japan, 第32回国際アルツハイマー病協会国際会議, 2017年4月26-27日, 国立京都国際会館（京都）
② 明神千穂、湯川夏子ほか、認知症高齢者に対する料理療法における支援方法の検討・調理操作の指標作成の試み、日本認知症ケア学会第17回大会、2016年6月4日、神戸国際展示場（神戸）
③ 明神千穂、認知症ケアと予防に役立つ料理療法、ヘルシイエイジング学会第8回学術集会(招待講演)、2016年2月27日、持田製薬本社（東京）
④ 明神千穂、認知症ケアと予防に役立つ料理療法、第5回日本認知症予防学会学術集会（招待講演)、2015年9月27日、神戸国大会議場（神戸）
⑤ 湯川夏子、明神千穂ほか、認知症高齢者に対する「料理療法」の効果―デイサービス施設における実践例―、第5回日本認知症予防学会学術集会、2015年9月26日、神戸国大会議場（神戸）
⑥ 明神千穂、湯川夏子ほか、おやつを用いた「料理療法」の導入とその効果、日本認知症ケア学会、2015年5月23-24日、ホテルさっぽろ芸文館（札幌）
⑦ 湯川夏子、認知症ケアと予防に役立つ料理活動、日本食品科学工学会関西支部(招待講演)、2014年11月28日、大阪市立大学梅田サテライト文化交流センター（大阪）
⑧ 明神千穂、湯川夏子ほか、「料理療法」に適合するおやつメニュー開発とその効果、第15回日本認知症ケア学会、2014年6月1日、東京国際フォーラム（東京）
⑨ 湯川夏子、明神千穂ほか、デイサービスにおける「料理療法」導入とその効果、第15回日本認知症ケア学会大会、2014年6月1日、東京国際フォーラム（東京）
⑩ 明神千穂、土川嘉代、湯川夏子、認知症グループホームにおける料理活動の効果―男性入居者を対象として―、第65回日本家政学会大会、2013年5月19日、昭和女子大学（東京）

〔図書〕（計　1件）

湯川夏子、前田佐江子、明神千穂、認知症ケアと予防に役立つ料理療法、クリエイツかもがわ、2014、114

〔その他〕

報道関連情報

新聞掲載（計7件）

① 朝日新聞、2015年5月12日朝刊
② 京都新聞、2014年12月1日朝刊　ほか

雑誌掲載（計19件）

① 介護ビジョン、日本医療企画、2016年4月
② Vesta, 味の素食の文化センター、2015年1月　ほか

テレビ・ラジオ番組（計2件）

ゆうがたLIVEワンダー、関西テレビ、2015年8月15日　ほか

主催講演会・研修会（計4件）

① 認知症ケアと予防に役立つ「料理療法」シンポジウム―実践から学ぶ料理療法―、2017年2月26日、キャンパスプラザ京都(京都)
② 第二回料理療法実践研修、2016年10月16日、京都教育大学（京都）　ほか

講演会・講習会（計25件）

① まちを元気にする食リーダー育成講座第2回、2016年11月22日、よどまちステーション（大阪）
② 第5回全国食育交流フォーラム、2015年2月26日、伊賀の里モクモク手作りファーム（三重、伊賀）ほか

ホームページ等

https://www.enjoy-cooking.org/

６．研究組織

(1)研究代表者

湯川　夏子（YUKAWA, Natsuko）
京都教育大学・教育学部・准教授
研究者番号：40259510

(2)研究分担者

明神　千穂（MYOJIN, Chiho）
近畿大学・農学部・講師
研究者番号：90529752

(3)研究協力者

前田　佐江子（MAEDA, Saeko）
社会福祉法人緑峯会　特別養護老人ホームセントポーリア愛の郷・管理栄養士