

高齢者のための「ADL 体力アップ教室と食事実習」の講座 (平成21年度, 平成22年度) 実施における企画内容の報告

山本 隆子* 松浦紀美恵* 塗師 玲子**

Dietary Practice Program in 2009 and 2010 for ADL Body Strength Improving Class for the Aged People

Takako YAMAMOTO *, Kimie MATSUURA *, Reiko TOSHI **

要 旨

地域の高齢者を対象に、調理実習を実施する食事講座が料理への関心や健康管理意識、および人とのつながりにどのような影響をもたらすかを検討した。方法は、運動実技の講座参加者のうち希望した者を対象として、運動実技講座終了後、1～2か月に1回、健康に関連したテーマを設定して調理実習を実施した。その結果、料理が楽しくなった、地域の友達が増えたなどの傾向がみられた。食事をテーマにした講座は、自身の健康に対する意識の向上と、受講者間の交流による日常生活への意欲の高まりに役立ち、長期的にはADL「日常生活動作 (Activities of Daily Living, ADL)」により影響をもたらす可能性が示唆された。また、健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科の学生が指導スタッフとして参加したことで、異世代交流が図れ、双方に好ましい結果が生じた。

キーワード：地域の高齢者，食事講座，調理，健康意識，異世代交流

緒 言

21世紀における国民健康づくり運動（通称健康日本21）の一環として、本学では、地域の高齢者の健康増進に貢献することを目的に、「ADL 体力アップ教室」を行っている。ADL (Activities of Daily Living, ADL) とは、日常生活動作と言う意味であり、食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動のことである。

従来の「ADL 体力アップ教室」は、運動主体であったが、健康スポーツ栄養学科新設に伴い、食事実習を同時に行う「ADL 体力アップ教室と食事実習」講座をポートアイランドキャンパスで開講することとした。しかし、ADL 体力アップに準じる食事実習講座の事例はなく、我々で方法を模索しながら、検討した方法で行うことにした。今回は、この食事実習（平成21年度，平成22年度）についての報告を行う。

* 神戸女子大学 健康福祉学部 健康スポーツ栄養学科

** 神戸女子短期大学 食物栄養学科

平成22年版、高齢社会白書¹⁾によれば、平成21年度の65歳以上の高齢者人口は、2,901万人となり、総人口に占める割合は22.7%となった。また、65歳以上の高齢者がいる世帯数も全世帯の41.2%に及び、中でも65歳以上のみの世帯や単独世帯が半数以上占めている。こうした高齢者だけの生活で問題として挙げられているのが、「日常会話が少ない」「困ったときに頼れる人がいない」「友人との付き合いが少ない」「近所とほとんど付き合いがない」など、社会的孤立に陥りやすいことである。食事の面からは「孤食のため食欲がない」「作る気力がない」などが挙げられている。

そこで、この度の食事講座では、受講者が本学の周辺住民であることから、こうした高齢者の特徴を重視し、地域内での友達作りをサポートすることを第一の目標とした。また、学生ボランティアを導入することで、若い世代と交流し、会話を行うことにより、自ら積極的に人とつながりを作ることができるようになることを考えた。異世代と同居する人が少なくなっている今日、子供らの高齢者の理解が歪んできて、高齢者を意地悪の代名詞のように用いているという内容のことを報告し、異世代交流の必要性を論じる文献がある²⁾。食の面からは、食べることや料理を作る意欲が高まり、自宅でも作ることを考えて、講座で使用する食材は主に同地域内のスーパーマーケットで購入した。そのことも受講者に伝え、食材が簡単に入手できることをアピールした。器具の合理的な使い方などについては、従来時間がかかる料理や器具を多く使用する料理が、簡単に少数の器具でできる情報を提供すると共に、高齢者に必要な栄養素や運動後の筋肉疲労回復のための食事内容等

についての指導も行うことにした。

調理実習の場面では、調理に手馴れた受講者が手際よく調理を進める人、それを見守っている人と、持ち場が分断されがちである。本講座ではそれを避けるために、調理から盛り付けまでを一人が一品責任をもって作ることを前提に、グループの運営を図った。担当した料理の完成に個々、達成感が得られ、時には調理過程での相談や協力しあう必要性も生じて、料理を軸とした人のつながりが深まる事を想定した。さらに、楽しくて、居心地のよい時間をすごせる空間作りに努め、精神的効果を上げることに配慮した。そのためには、受講者の身体的、心情的な状況を把握したうえで、①グルーピング、②活動時間の配慮、③調理しやすく揃えた器具類や調味料類、④調理の独占を避ける配慮、⑤会話しやすい環境づくりなど、運営方法を手探りしながら本講座を進行させた。

方法

1. 対象者および関係者

本研究は、神戸女子大学ヒト研究倫理委員会の承認を受けた後、対象者の同意を得て実施した。

食事講座はADL体力アップ教室参加者のうち希望した者（以下、受講者と表す）と、料理指導者、学生スタッフ、および運営の調整担当者で構成した。

ADL体力アップ教室は1年間（5月～翌年2月）を基本として運営されていて、食事講座もそれに併せて開講した。講座開設初回の平成21年度申し込み参加者数は40名、次年度の22年度参加申し込み数は80名（うち36名が継続受講者、44名が新規受講者）であった。食事実習では1回当たり

1) 平成22年度版高齢社会白書 内閣府著、編集

2) 異世代に対する子供の関心と理解子供にとっての高齢者の意味 岡野雅子 日本家政学会誌・Vol.48 NO.1 71～80 1977

の受け入れ人数は21年度、22年度とも、調理室の設備等の状況より40名とした。(以下、平成21年度食事講座を21年度、平成22年度の食事講座を22年度と略す) 21年度は8回、22年度は80名を2班に分けて、合計8回の講座を、隔月で各班4回受講することにした。平成22年度の食事講座受講者は、55%の新規受講者と45%の継続受講者で構成された。食事講座を受講した人数は、1回当たり20～35名(50～88%)であった。

調理指導は、教員2名(主および副を一年交代で担う)があたり、実習献立の立案、レシピ作成、食材の手配など、計画・立案、準備から当日の運営までを行った。また、ポーアイ健康・生活支援ステーションコーディネーター(管理栄養士)も運営調整役として本講座へ参加した。加えて、高齢者に対する理解を深め、高齢社会において栄養

士としてのマネジメント技法の構築、思考力や会話力および料理技術の向上等を目的として、神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科の学生(スポーツライフマネジメントクラブに所属)がスタッフとして運営に参加した。1回の開講で5～7テーブルを稼働させたが、各調理テーブル(受講者4～5名)に1名の学生を配置し、その他、全体を調整する役割を担う1～2名を配置した。揚げ物専用や共通で使う火口に使用した予備テーブルの調整なども全体の調整の中を含めた作業とした。

学生に対しては、受け持つ役割の理解も重要と考え、スタッフとして了解しておいて欲しいことや、すべき事柄を表にして共通認識を図った(表1)。

表1 学生スタッフの共通認識事項および役割

スタッフの共通認識しておく基本事項

- ①参加者の人たちに気持ちよく調理実習をしていただくことを大前提として対応する。
- ②個人の役割を認識して、1人ひとりが目的に沿った行動が取れているか、動きがあるか状況を観察して、的確なアドバイス、助言、補佐をする。
- ③担当テーブルの調理の進行を見守り、問題があれば確に改善手段を講じる。
- ④都合により予定の日に活動に参加できない場合、早期に代理を依頼して教員に報告する。
- ⑤調理の現場に立つ相応しい身支度で調理に立ち会う。
コックコートにエプロン、頭はバンダナ(準備します)、手拭を身につける。

ADL 調理スタッフの担う事項

- ①事前調理……実習日2週間前ごろに事前調理して、調理の内容を把握する。
- ②実習前日……4時限終了後、買出し開始。
- ③買出しから帰って、配分できるものは配分、冷蔵保存の食材は冷蔵庫へしまう。
- ④帰宅時間18時半目標で行動する。
- ⑤当日……8時調理室集合、調理室全体担当スタッフが出席確認、教員に報告する。
挨拶、当日の活動説明で開始。
- ⑥全員でテーブル分の食材(1テーブル5人分)を分けて、各自テーブルに配置する。
- ⑦共通の調味料、だし汁などは全体スタッフが確認、その他食器の段取り、ごみバケツの確認など配慮する。
- ⑧試食……この間できるだけ会話が弾む環境を心がける。開かれた質問や共通に話せる話題で会話の糸口を掴み、会話の動きかけをする。
12時30分を食事終了の目標とする。早い終了はOK、話が弾んで長引きそうな場合は、切り上げ方向で誘導する。最後にアンケート記入依頼し用紙回収して終了する。スタッフもスタッフ用まとめの用紙に記録する(回収は全体スタッフが担当)。
- ⑨器具点検をする。
- ⑩ごみを捨てる。

2. 実施回数

実施回数は、21年度、22年度とも8回開講した。しかし、22年度は、運動実技の定員を21年度の倍の80名としたため、食事講座では調理室の受け入れ人数や安全性、時間的なことを考慮し、2班に分けて、各班がそれぞれ4回、隔月で実習を行った。

3. 食事講座の活動時間および内容の展開

食事講座受講者はADL体力アップ教室で約40分程度の体操を行い、その後、食事実習のために場所を移動する。更衣室でエプロン、三角巾等服装を整え、調理室入り口に設営した受付に廻る。受付で、雑務の手続き（①名前の確認、②実習費の徴収、③名札、④料理レシピの手渡し）をした後、調理室に入室し、手洗いを済ませて、テーブルに着く。21年度の受講者の各テーブル配置については、個人の希望重視で進めたので、ほぼ同じ顔ぶれであったが、22年度は新規受講者と継続受講者が一緒になるため、運営側でメンバー編成を行った。編成するにあたっては、出来るだけ多くの人と接する機会をつくることをねらいとし、毎回、組み合わせせて、その氏名を白板に示した。受講者は、その都度、自分のテーブルを確認し、着席する。

挨拶の後、レシピの説明（11時までに終える）、調理、試食、後片付け、アンケート記入をして、午後1時頃を終了予定時間とした。きわめて時間に余裕のない食事講座であったが、衛生面や安全面には十分に配慮して行った。

4. レシピの構成

実習は実習月ごとにテーマを設定して料理を検

表2 実習月ごとのテーマ

実習月	平成21年度	平成22年度
6	疲労回復	疲労回復
7	夏バテ予防	
8	血液サラサラ	夏バテ予防
9	秋の旬を食べる	
10	風邪予防	風邪予防
11	野菜を食べる	
1	寒さ対策	脳の老化防止
2	料理を楽しむ	

討した（表2）。レシピは個人に配布するものと、調理テーブルに置く実習用レシピの2種類を準備した。配布用レシピは、テーマに沿って取り上げた栄養素と食品の関係を解説したページと、それらの食品を取り入れた料理のページの2部構成で作成した。食品の使用量は2人分を表示した。

調理台に配布する実習用レシピは、受講者4人と学生スタッフ1人の5人分の重量を記載し、1料理ごと、水濡れ防止や取り扱いやすいようにクリホルダーに入れて各テーブルに配布した。

5. 料理献立の構成

2年間で取り上げた料理名を表3に、実習月毎のテーマに沿って取り上げた栄養素と食品の関係を表4に示す。栄養価算定にあたっては五訂増補日本食品成分表を使用した³⁾。

献立作成は、主食、主菜、副菜、汁物、デザート組み合わせを基本とした。

1食の栄養価は、「日本人の食事摂取基準2010年版」70歳以上の女性の基準量（身体活動レベルⅡ）を用い、エネルギー1700kcal、たんぱく質50g、脂質48g、炭水化物270gの1/3～2/5程度が満たされる量とした。その他、特に不足しやすい主な栄養素としてカルシウム（600mg/1日）、鉄（6.0mg/1日）、ビタミンA（650μg/1日）、ビタミン

3) 五訂増補日本食品成分表 食品成分研究調査会編 医歯薬出版 2006

表 3 実習料理名と栄養価

◇21年度献立◇

実施月	料理名	栄養価（デザート抜き）				栄養価（デザートのみ）			
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
		kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
6	枝豆ごはん、お焼きがんと、豚しゃぶとキャベツのゆず味噌和え、みそ汁、ミルクわらび餅	505	30.6	15.3	53.9	84	2.2	1.5	14.1
7	白飯、豚肉の野菜ロール、夏野菜のラタトゥユ、野菜とささみのピーナッツ和え、さわやかレモンゼリー	550	29.5	19.4	73.3	65	0.0	0.0	17.9
8	五穀入りご飯、鮭の南蛮漬け、茄子とアスパラガスの辛子味噌和え、清汁（吉野どり）、黒豆入りみつ豆	472	25.7	10.2	68.5	185	2.7	1.0	44.5
9	きのこの炊き込み飯、さんまと秋野菜の天ぷら、沢煮碗、柿・大根・きゅうりの三色なます、抹茶パバロア	624	25.2	24.6	77.9	148	4.6	2.8	26.6
10	白飯、あんかけハンバーグ、大豆のトマトスープ、海藻サラダ、りんごのコンポート	652	25.7	21.2	60.9	86	1.1	0.9	17.2
11	簡単ピラフ、マグロと野菜のサラダ、きのこのポタージュ、豆乳クレープと季節の果物	475	19.1	12.8	60.5	202	6.8	8.3	26.4
1	【学生献立】 あったか寿司、ぶりの照り焼き、ブロッコリーのおかか和え、豚汁（さつま汁）、バウンドケーキ	679	34.7	17.1	95.1	210	2.6	10.1	27.0
2	【バイキング料理・学生献立】 あんかけ肉豆腐、とり団子に酢豚風・さやいんげんとにんじんの肉巻き、魚のおろし和え、簡単串料理、出し巻き卵、グラタン、ひじきと大豆の煮豆、ほうれん草の胡麻和え、三色ちくわ、そば汁、ゆかりご飯、テーブルパン、ポテトサラダ、野菜サラダ、カナッペ、いちごミルクゼリー、焼きドーナツ、ブルーツ	バイキング形式のため栄養価の記入なし							

◇22年度献立◇

実施月	料理名	栄養価（デザート抜き）				栄養価（デザートのみ）			
		エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
		kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
6	大豆ご飯の大根菜とちりめんじゃこのふりかけ、とりささみ香り焼き、ナムル、たまごの清汁、抹茶白玉入り冷やし汁粉	573	33.1	12.7	77.9	176	7.2	0.6	40.1
7									
8	白飯、チンジャオロースー、たたき胡瓜、ワカメの中華スープ、焼き厚揚げみそしょうがのせ、牛乳羹	489	21.0	15.1	66	92	1.5	1.5	19.4
9									
10	ホタテ貝とグリーンアスパラの炊き込みご飯、豆腐ときのこのみそ汁、アジのフライ（タルタルソースかけ）ピクルス添え、治部煮、和風パフ	741	34.3	25.8	75	121	3.0	7.8	9.6
11									
1	がりすし飯の3種肉のつけ丼、こんにゃくとちくわの甘辛煮、	545	37.6	12.4	69.2	96	0.9	0.2	22.9
2	南禅寺蒸し、白菜のお浸し、さつまいもの寒天よせ								

B1 (0.9mg/1日)、ビタミン B2 (1.0mg/1日)、
 ビタミン C (100mg/1日) 等については推奨量の
 1/2程度を満たす食材の使用に努め、野菜の使用
 量は1日の目標量の1/3以上とした。尚、デザー
 トは食後の話題提供のために取り入れたが、栄養
 価は1食分からはずして間食と位置づけた。

料理は、実施月のテーマで取り上げた食材を使
 用して献立作成することを原則とした。また身近
 で入手可能なものや、手ごろな価格のものを基本
 とした食材の使用に努めた。1回あたり平均の食
 品価格は490円であった。

21年度最終の講座に於いて、バイキング料理を
 企画した（22年度は時間の余裕がなくこの企画は
 していない）。学生スタッフが考えた料理を、各
 テーブルで分担して料理し、一箇所に持ち寄り、
 並べて、食べたいと思うものを取りというバイキ
 ングスタイルで実施した。バイキングを企画した
 趣旨は、①受講者各人が自分の食べる量を知る。
 ②糖質食品、たんぱく質食品、野菜類など一食と
 してバランスを考えて選ぶなど、テーブルでは出
 来ない部分を具現化した。また、講座最終にあた
 り、自由に会話し、楽しめる時間を設定した。

表4 栄養素と食品の関係

テーマ	栄養素・成分	食品例
疲労回復	蛋白質	豚肉, 豆腐, 大豆, 卵, 鶏ささみ
	ビタミンA	大根葉, 青じそ, 人参
	ビタミンB ₁	豚肉, 大豆
	ビタミンB ₂	卵,
	ビタミンC	キャベツ
夏バテ予防	カルシウム	ちりめんじゃこ, 牛乳
	蛋白質	豚肉, 鶏ささみ, 牛肉, 厚揚げ
	ビタミンA	赤ピーマン, トマト, ほうれん草
	ビタミンB ₁	豚肉, ピーナッツ,
	ビタミンB ₂	牛乳,
	ビタミンC	レモン, キウイフルーツ
	アリシン	玉葱, ニラ, にんにく
血液サラサラ	クエン酸	レモン, 梅干
	蛋白質	鮭, 鶏ささみ,
	ビタミンA	人参, ピーマン
	ビタミンB ₁	鮭,
	ビタミンB ₂	味噌
	ビタミンC	グリーンアスパラガス
	DHA, EPA	鮭
秋の旬を食べる	イソチオシアネート	青梗菜
	アントシアニン	茄子, 黒豆
	蛋白質	さんま, 鶏ささみ
	ビタミンA	人参, 青じそ
	ビタミンB ₁	さつまい
	ビタミンB ₂	さんま
	ビタミンC	レンコン, 柿
風邪予防	タンニン	柿, 栗
	食物繊維	しめじ, しいたけ, まいたけ, エリンギ, さつまい
	蛋白質	鱈, 大豆, 合挽肉, ホタテ
	ビタミンA	人参, トマト, ほうれん草,
	ビタミンB ₁	合挽き肉, 大豆
	ビタミンB ₂	鱈
	ビタミンC	りんご
風邪の症状に有効	葱, 生姜	
野菜を食べる	蛋白質	コンビーフ, マグロ, 豆乳
	ビタミンA	人参, トマト
	ビタミンB ₁	マグロ, ベーコン
	ビタミンB ₂	コンビーフ
	ビタミンC	柿, きゅうり, レタス
	カルシウム	牛乳, 豆乳
	食物繊維	しめじ, えのき茸
寒さ対策	蛋白質	豚肉, 鰯, 卵
	ビタミンA	人参
	ビタミンB ₁	豚肉, 鰯, さつまいも
	ビタミンB ₂	鰯
	ビタミンC	さつまい, ブロッコリー, 大根
脳の老化防止	蛋白質	豆腐, 牛挽肉, 豚挽肉, 鶏挽肉
	ビタミンA	春菊, 人参
	ビタミンB ₁	豚挽肉, 牛挽肉
	ビタミンB ₂	卵,
	ビタミンC	オレンジ, さつまい
	葉酸	ほうれん草, アボガド
料理を楽しむ	ビタミンB ₁₂	牛挽肉, 豚挽肉
	栄養バランスを考え, 自分が食べられる量を知ることを学ぶ	

献立は、料理作りの手軽さや高齢者の嗜好性・咀嚼能力にも配慮して立案した（表5）。食べることの楽しさ、美味しさを料理の面から味わってもらい、「作って食べる」を自分の生活に取り入れてもらうためには、美味しい、食べやすい、手軽に自分で作れるなどを必要な要素と考え、一般的に考えられる高齢者の食事¹⁾を参考にしながら、若干、子・孫世代にも好まれるようにラタトゥユ、チンジャオロースなどの洋風・中華料理、また、食材の意外な組み合わせなどを考え献立に取り入れた（表6）。

6. 安全への配慮

受講者が高齢者であることを勘案し、以下の点に配慮して調理実習を実施した。

1) 転倒や切り傷、火傷など怪我防止

表5 献立立案において配慮した点

- ①おいしさ
- ②盛り付け量
- ③栄養素の充足レベル
- ④簡単に作れる
- ⑤季節の食材を使用
- ⑥経済性
- ⑦家でも作りたと思う
- ⑧嗜好性
- ⑨食べやすさ（咀嚼・嚥下機能に配慮する）
- ⑩話題の食材・調理の工夫

- ・人とのぶつかり合いを避けるよう間隔に留意して、使用するテーブルを決定した。

- ・揚げ物は、揚げ物専用のテーブルを決め、必ずスタッフがその場に立ち会った。

2) 荷物の取り違えや忘れ物の管理

3) 安全な食品の提供

- ・使用食品は前日搬入したが、食品受け取り後の衛生管理は十分に注意して行った。

7. アンケート用紙

食事講座が受講者の生活にどのような影響を与えているかを知る目的で、食事講座の初回および最終回（事前・事後）と、食事講座実施後に毎回、当日の実習についての簡単なアンケートを依頼した。アンケートの形式は結果の項で示す。

結果

講座を実施して、我々の企画がどのように受け入れられたかをアンケートの結果より検討した。

1. 受講者対象アンケート結果とまとめ

①22年度事前チェックアンケートの質問内容を表7に示す。

事前チェックアンケートは、講座初日に実施した。結果を図1に示す。

就寝時間は、比較的遅く午前12時以降が36%に

表6 視点を変えた料理の導入の例

料理名	工夫点
夏野菜のラタトゥユ	野菜をおいしく食べる料理 煮野菜にすることでかさが減り、量的に多く食べられる
大豆のトマトスープ	大豆は煮豆で食べるものと思いつく傾向が同われるが、他の調味料で料理も出来ることを知らせる
あったか寿司	炊飯器の中で酢合わせして具を混ぜることで、従来の寿司飯作りの調理操作を簡単にする方法を紹介
チンジャオロースー	カレーピーマンの美味しさを味わう
たたききゅうり	簡単・美味しい・安価
帆立貝とグリーンアスパラの炊き込みご飯	帆立貝のうまみとグリーンアスパラのコラボレーション紹介、美味しさ
ピクルス	保存食として、簡単、美味しい、野菜不足を補う常備野菜、塩分控え目
がり酢飯肉のつけご飯	酢飯にがりをたっぷり混ぜたものと焼肉のコラボレーション

表7 「食事实習からの事前チェックアンケート」の質問項目

1. 就寝時間は何時ごろですか。
2. 熟睡できますか。当てはまるものに○をつけてください。
ア. できる イ. たまにできる ウ. ほとんどできない エ. 全くできない
3. 平均何時間ぐらい睡眠をとりますか。
4. 起床時間は何時ごろですか。
5. 朝食について
ア. 毎日食べる イ. 週3～4回 ウ. 週1～2回 エ. 全く食べない
6. 排便は週に何回ぐらいありますか。
7. 普段気になる症状がありますか。該当するものに○をつけてください（複数回答あり）。
ア. 肩こり イ. 腰痛 ウ. ひざ痛 エ. 手指の関節痛 オ. 便秘
カ. 下痢になりやすい キ. 冷え性 ク. 風邪をひきやすい ケ. 疲れやすい
コ. 身体中がなんとなくなくなる サ. 目が疲れやすい シ. 眠れない ス. その他
8. 嫌いな食べ物のある人は記入してください。
9. 食物アレルギーはありますか。ある場合は食品名を記入してください。

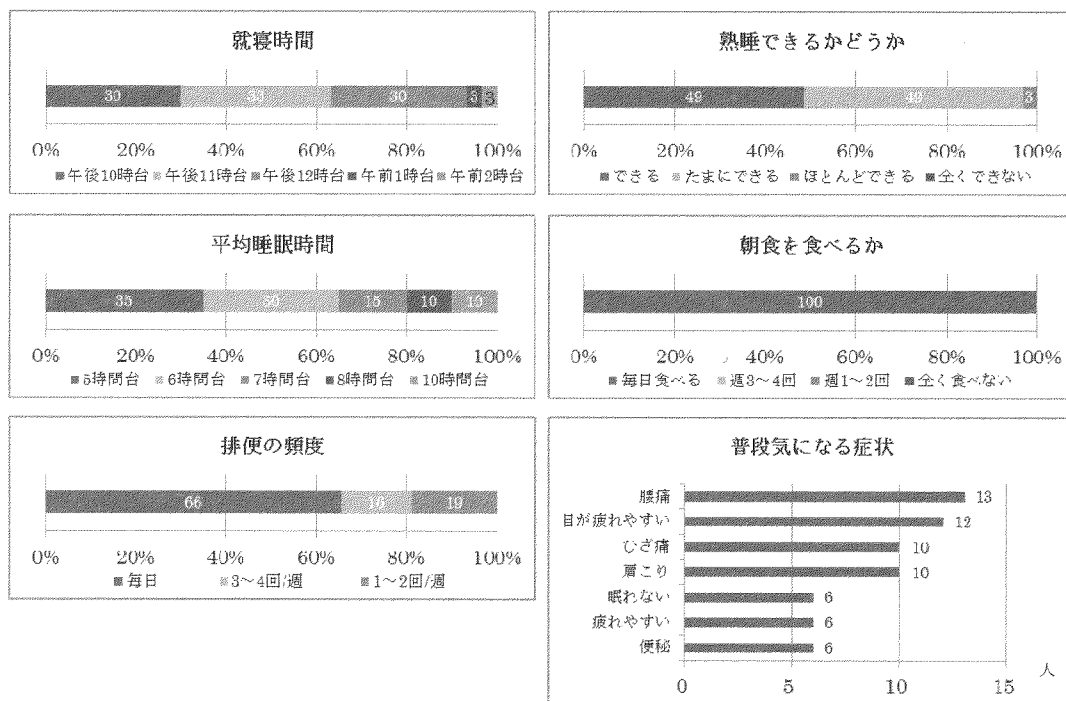


図1 22年度事前チェックアンケート結果

達し、午後11以降を入れると69%であった。熟睡できるかの質問では、49%ができると回答、できないとの回答は3%であった。平均睡眠時間は、5時間台が35%、6時間台が30%あった。朝食は毎日食べるが100%、排便については、66%が毎日であった。普段（日常的）に気になる症状として

は、腰痛、目の疲れ、ひざ痛、肩こりなどが挙げられた。

以上の結果をまとめると、就寝時間が遅く、睡眠時間が短いという結果であった。しかし、十分熟睡出来ているようである。朝食は全員が毎日食べると回答、排便も毎日あるとの回答が多く、規

則正しい生活が伺われた。

②22年度事後チェックアンケートの質問内容を表8に示す。

事後チェックアンケートは、講座最終日に実施した。

事後アンケートについては回答が得られた継続受講者（27名）と新規受講者（14名）間で比較した。結果を図2に示す。日常の暮らしに変化を感じられたかの関連質問で、体調が良くなったかの問いには、継続受講者22%、新規受講者15%、よく眠れるは継続受講者7%、食欲が増加したでは継続受講者22%が回答した。地域の友達が増えたでは継続受講者63%、新規受講者64%、料理が楽しくなったかは、継続受講者37%、新規受講者43%、友達と出かけることが増えたかでは、継続受講者19%、習い事や出かけるようになったでは、継続受講者19%、新規受講者14%、などであった。

③22年度食事実習チェックアンケートの質問内

容を表9に示す。

食事チェックアンケートは毎回、食事実習後に実施した。アンケート項目から、食事実習講座の目標に特に該当する項目の結果を図3に示す。

食事実習が楽しかった4-②、食事実習で作った料理が美味しかったか4-③、会話ははずんだか5-①、印象に残った会話の内容5-②、その他食事実習に対する意見・要望7について結果を示した。楽しさや美味しさでは大変楽しい、大変美味しいと評価する割合は60%、まあまあ楽しい、まあまあおいしいをふくめると96%以上が満足の評価をした結果であった。会話ははずんだかについては、前者の質問項目ほど大変はずんだと回答した率は高くなかったが、まあまあを含めると、95%程は会話をしたと推定する。次に、印象に残った会話の内容を見ると、もっとも割合が高かったのは受講者同士の生活習慣に関することであった。次いで料理や料理作業に関すること、学生の生活に関することであった。食事実習に関する意見で

表8 「食事実習からの事後チェックアンケート」の質問項目

-
1. ADLの食事実習の受講年数および回数を教えてください。
 - ア. 今年度だけ→受講回数は ①1回 ②2回 ③3回 ④4回
 - イ. 昨年度と今年度→受講回数は ①1～2回 ②3～4回 ③5～6回 ④7～8回 ⑤9回以上
 2. この食事実習を受けて日常の暮らしに何か変化を感じられましたか。該当する項目に○をつけてください。
 - ア. 体調がよくなった
 - イ. よく眠れるようになった
 - ウ. 目覚めがよくなった
 - エ. 食欲が増した
 - オ. 地域の友達が増えた
 - カ. 料理が楽しくなった
 - キ. 友達と出かけることが増えた
 - ク. 習い事に行くようになった
 - ケ. 嫌いな食べ物が減った
 - コ. その他
 3. 質問2でお答えいただいた方にお伺いします。暮らしの変化にADL食事講座の受講が影響していると思いますか。
 - ア. あると思う
 - イ. 少しあると思う
 - ウ. 関係はないと思う
 - エ. わからない
 4. 1年または2年で受講した料理を家で作られたことはありますか。
 - ア. ある
 - イ. ない
 - ウ. 家族がレシピをみて作ったことがある
 5. 質問4で作った方にお伺いします。どのような料理を作られましたか。料理名を簡単にお書きください。
 6. 排便は毎日ありますか。
 - ア. はい
 - イ. いいえ →週に何回ぐらい排便がありますか
 7. 普段気になる症状があれば、その項目に○をつけてください。
 - ア. 肩こり
 - イ. 腰痛
 - ウ. ひざ痛
 - エ. 手指の関節痛
 - オ. 便秘
 - カ. 下痢になりやすい
 - キ. 冷え性
 - ク. 風邪をひきやすい
 - ケ. 疲れやすい
 - コ. 身体中がなんとなくだるい
 - サ. 目が疲れやすい
 - シ. 眠れない
 - ス. その他
-

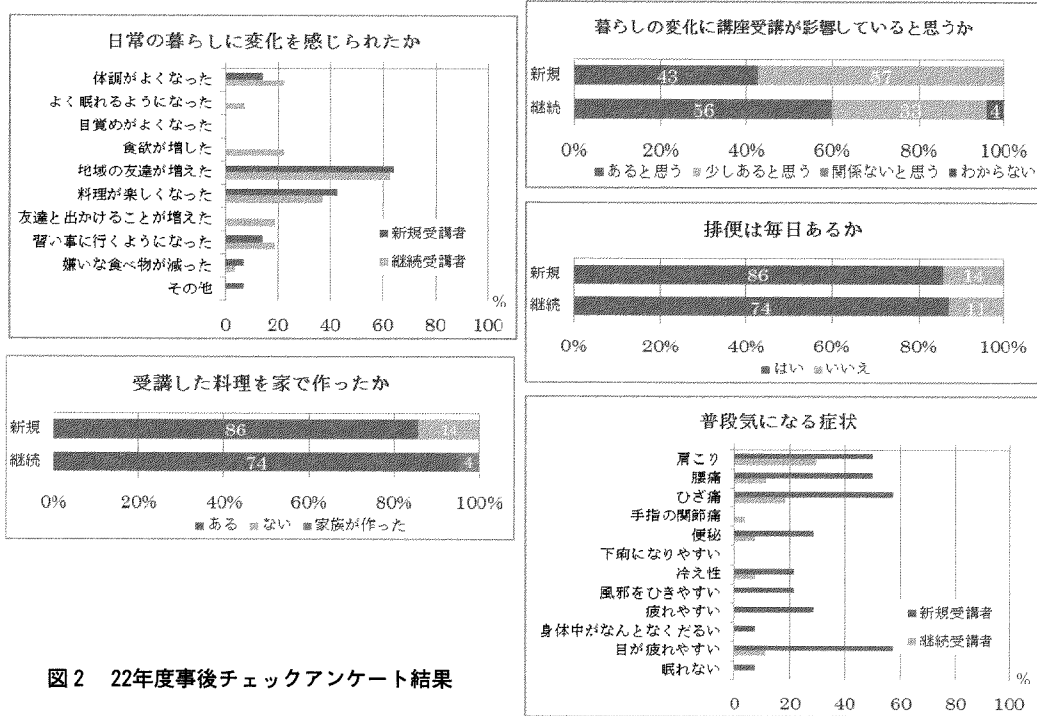


表9 「食事实習チェックアンケート」の質問項目

- 本日の体調はどうか？当てはまるものに○をつけてください。
ア. 大変よい イ. よい ウ. 普通 エ. あまりよくない オ. よくない
- ①今日の料理で使用した材料を思い出して記入しましょう。
②①でどれだけ思い出して書きましたか。思い出せた程度を線上に△印をつけて表してください。
- あなたが担当した主な作業は何ですか。担当作業を記入し、できれば評価を記入してください。
[できれば評価]
ア. 大変満足 イ. まあまあ満足 ウ. 普通 エ. 少し不満 オ. 大変不満
- ①本日担当した全ての作業を手順よく進められましたか。当てはまるものに○をつけてください。
ア. 大変よい イ. まあまあよい ウ. 普通 エ. 少し悪かった オ. 悪かった
②実習は最初から最後まで楽しく過ごせましたか。当てはまるものに○をつけてください。
ア. 大変楽しかった イ. まあまあ楽しかった ウ. 普通
エ. あまり楽しくなかった オ. 全く楽しくなかった
③今日の料理はおいしく食べられましたか。当てはまるものに○をつけてください。
ア. 大変おいしかった イ. まあまあおいしかった ウ. 普通
エ. あまりおいしくなかった オ. 全くおいしくなかった
④よく噛んで食べましたか。当てはまるものに○をつけてください。
ア. 大変よく噛んで食べた イ. よく噛んで食べた ウ. あまり噛まずに食べた
- ①食事中、会話ははずみましたか。当てはまるものに○をつけてください。
ア. 大変はずんだ イ. まあまあはずんだ ウ. 普通
エ. あまりはずまなかった オ. 全くはずまなかった
②今日の会話の中で、印象に残った話題があれば簡単に内容を紹介してください。
- 本日作った料理を家で作ってみようと思いましたが。
ア. はい →作ろうと思う料理は何ですか ()
イ. いいえ ウ. 作るかどうかわからない
- 食事实習に関してのご意見、ご要望がありましたらご記入ください。

高齢者のための「ADL 体力アップ教室と食事実習」の講座

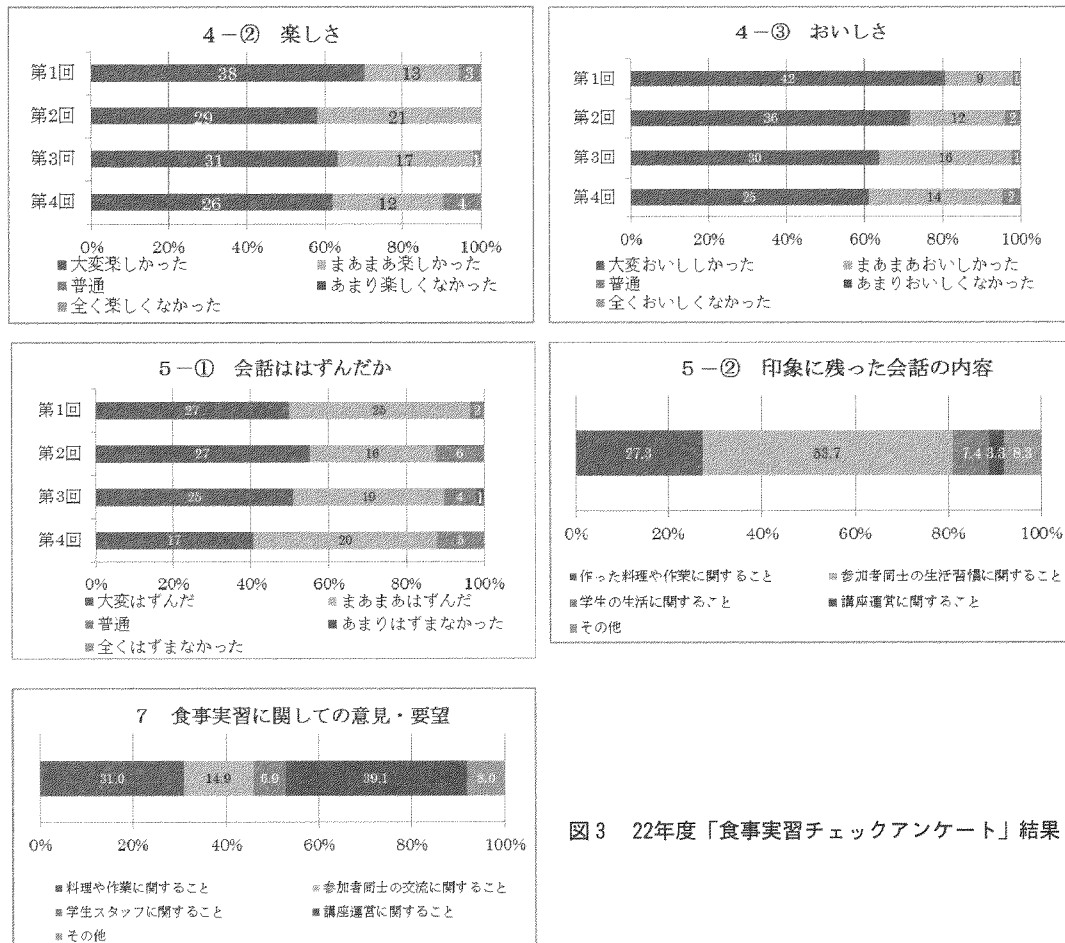


図3 22年度「食事実習チェックアンケート」結果

は講座運営（担当した作業）に関する割合が高かった。印象に残った会話の内容は受講者同士の生活習慣に関する会話が高かったが、他の3項目の回答率は類似していた。このことより、事後アンケートの日常の暮らしに変化を感じられたかの結果内容につながっていることが解った。

2. 学生スタッフの感想

食事講座に学生スタッフとして関わった学生数は10名で、1名当たり、2回～6回参加した。講座終了の度に自己評価を目的として感想や反省点を記述させた。その結果を示す（表10）。表の記述内容をまとめると、①スタッフとして、楽しい雰囲気作りの役割を自覚、また、その重要性を認識した。②状況を把握して、的確な対処をとる必要性を実感した。③スタッフの参加経験が余裕となった。また、料理を詳しく知っておく必要性を実感、など回答として述べていた。

表10 学生のスタッフとしての感想・反省

- 参加者がスムーズに調理ができ、楽しい雰囲気作りができるように周りを見る努力の必要性を実感した。
- 自分から進んで話題に入っていくなど、自分が動くことが大事と実感した。
- 参加者に「～がありません」、「～はどこにありますか」と聞かれて動くのではなく、事前に状況を理解すべきであると認識した。
- 何をしたいかわからない人の気付きが遅れた。このことより早めの予測が大事と実感した。
- 自分の担当テーブルの料理の進行時間が遅かったことに対する的確な補助ができなかった。
- スタッフ間の連絡は十分にしておくことの必要性を感じた。
- スタッフとして回を重ねる度、余裕をもって担当テーブルの状況が見渡せた。
- 料理を詳しく知っておく必要を感じた。
- 参加数回を経験すると、要領が把握できることが解った。

考察

高齢化が進む現代社会にあって、65歳以上の夫婦世代や単独世代が多くなり、社会的孤立に陥りやすくなる。そのため、地域でのサポートが必要となる高齢者を対象に、料理を介して生活の自立がより積極的に、また健康面においてもより健康になることを目的とした食事講座のあり方を検討した。具体的には高齢者は①自己中心的になる ②見えない、聞こえない ③愚痴、自慢話、同じ事を繰り返す ④寂しがる ⑤体に関心を持つ ⑥頑固になり融通性消失 ⑦短気になる ⑧生きがい・希望消失 ⑨コミュニケーション障害について報告されている文献を参考に⁴⁾、食を仲間で営むことで生きる意欲や生活力が広がると仮説を立てて、食事講座の運営計画を立案した。

事前・事後のアンケート結果から、食事講座の目的とした、友達作りをサポートするについては、習い事や出かけることが増え、外交的になり、人とのつながりが出来たと思われる。また、日常の暮らしの変化を感じられたかの項目については、「地域の友達が増えた」の回答率が継続受講者、新規受講者の両群とも高率を示し、次いで「料理が楽しくなった」の回答率も高かった。その他の項目においては、継続受講者が多くの質問に回答し

ており、継続受講者は、より暮らしに変化を感じていると思われる。

以上、これらのアンケート結果より、筆者らが企画した講座の運営面で立案した案に対して、継続受講者、新規受講者それぞれに良い結果が得られたと推定する。

上記に記述した①～⑨項目以外に、若い年代の人（学生）の異世代交流の場となるように配慮した。今日、核家族で生活している人の多い現状で、高齢者とのふれあう機会の少ない学生にとって、この度の企画はいい機会であったと理解する。結果2で記述した以外に、学生の感想に、「料理の手順が教えられるようになったことがうれしい」と栄養士の実務が身についたことを実感したことや、「受講者がアボガドを食べる習慣がないようで、めずらしそうに食べていて、食べるきっかけになってうれしい」と我が事のように受講者との交流ができたことを喜ぶ記述があった。また、「最後の実習で楽しかった・来年度も参加したい・レシピが素敵だから欲しい・美味しかったと言って帰る人が沢山いて、うれしい気持ちになった」と記述している。このことから学生も単なる手伝いで参加しているのではなく、高齢者の料理作りを、栄養教育・指導の立場で対応していたことが伺われる。

4) 応用栄養学実習 P166 西岡洋子他 学建書院

料理を行うことで、大脳を構成している前頭葉の活性化を図ることを検証したという文献がある⁵⁾。包丁使い、触覚、聴覚、視覚など、調理操作に基づいて働く調理活動は ADL 機能向上に役立つことが示唆されるものであるが、これらの情報からも高齢者にとって料理を勧めることは理想である。しかし、社会的孤立の状況で、自覚症状のアンケートでみられたような脚、腰の痛み、目の疲れ等身体的自覚症状は、精神的引っ込みに拍車がかかり、人との出会いや会話の少ない日々の繰り返しとなり、食べる意欲を低下させることが推測される。この度の企画は人との交流を図りながら、責任を持って一品を完成させるという目標を設定した。一品の料理担当に責任の重さを実感した人もいた。しかし、身近に、学生の援助・補助を受け、出来上がった時には達成感を感じ、手助けしてくれた学生に感謝の念を感じ、また、手助けしてくれる仲間もいて、心理的に安心感や人との交流が実感出来たと思う。会話を交えながら食事をして過ごす 2 時間余、共同作業を楽しくすることをモットーにした講座であった。カラフルな料理は見て楽しく、みんなで食べる料理は美味しい。「学生さんたちが優しく接してくれて感謝」などの感想を述べている人も多くいた。最も多かったのが、この企画の継続を望む内容であった。食事講座を担当した筆者らも、この度の取り組みで、多くを学ぶことができた。機会があればこの度の講座をさらに充実させて次回に続けたいと思う。

謝 辞

本講座に取り組むきっかけを与えて下さいました健康福祉学部健康スポーツ栄養学科 重福京子准教授、ご協力いただきました山下俊介教授、神

戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科スポーツライフマネジメントクラブに所属の学生諸氏に深く感謝申し上げます。

5) 脳を鍛える大人の料理ドリル 川島隆太著 くもん出版 2005