

## ■地域に求められていること

最後に社会的な側面から栄養について、特に一人暮らしの高齢者の方についてお話ししたいと思います。私は学生と一緒に地域で調査などをしていますが、最近は栄養サポートステーションというところで栄養相談を始めています。また、ここで音楽療法などもやり、一人暮らしの高齢者の方の孤立感などによる抑うつ感をなくそうという活動を始めています。実際に一人暮らしになると、自分で食事を作ることが難しいということもありますし、もう長生きしていても仕方がないと、生き甲斐をなくすことでますます栄養が悪くなるということになります。音楽療法をしたときに作成した指標から、高齢者の方が学生と一緒に交流することで、抑うつ感が改善されることもわかっていますし、肺活量が良くなったり、ストレスも減ったりといったことがわかっています。つまり世代間交流というのは、高齢者の方が栄養や食生活を改善したりする上で、自分で生き甲斐を見出したり孤立感をなくすことができるということです。学生自身もいろいろ教えていただくことが多く、どちらにも良い効果があるだろうと思っています。特に最近、高齢者の方から直接お話しを聞くと、ご主人を亡くされて半年前に一人暮らしを始めたという方がいらっしゃったのですが、その半年間はほとんど食べられなくて体重がどんどん減少したということでした。他にも、ご主人がガンで化学療法を受けておられて食べられない、また化学療法を受けると匂いに敏感になる、そういうときに自分だけパクパク食べられないということで、自分も食が減って体重が落ちてきたという方もいらっしゃいました。地域の調査だけでは見えないことがいろいろ見えてきています。やはり、一人暮らしというのは高齢者の方にとって問題であり、今後一人暮らしの高齢者の方がどんどん増えると言われていきますので、地域がしっかりとコミュニティを作って対応していかなければならない問題だと思います。このような高齢者の方の栄養に影響する社会的な問題の重要性というものをみなさんに考えて頂ければと思います。

武庫川女子大学の研究所には4つの部門があります。高齢者の方の栄養を調査する部門、栄養相談をする部門、食品に関する部門、それから食育についての部門があります。このような活動から、高齢者の方にどのような問題があるのかということを出し、健康になっていただくということで、音楽や、あるいは運動を通じて生き甲斐を持っていただきたいですし、今後は高齢者の方が実際に社会参加をして、地域で活躍していただけるようなところまで活動していきたいと思っています。

今日お話しした内容のまとめです。年齢と共に体脂肪が増えやすくなり、反対に筋肉が減ってきています。それに伴って病気になりやすくなるということで、内臓脂肪を減らして筋肉を増やすことが重要であります。3食きちんと食べて、あまり夜遅くに食べず、また、食事だけでなく運動も一緒にすることが重要です。運動をするときは、急に激しい運動をしなくても椅子に座った簡単な運動でも充分であり、食後に運動すると良いです。それから急激に食事を減らし過ぎると腎臓が悪くなる危険があるという話をしました。最後に

お話ししたのが社会的な影響ということで、高齢者の一人暮らしについて、大学としても取り組んでいきたいと思いますが、みなさん自身も地域で取り組みをしていただく、できれば大学と連携して活動することが重要であると考えております。