

高齢者の食と健康

食事サービスの現状—各務原市の場合

鷲見孝子・本間恵美・遠藤仁子

はじめに

日本は今、人口の高齢化が進み世界一の長寿国である。年齢3区分別人口の構成割合の年次推移をみると、老年人口割合は年々上昇を続けてきており、平成12年国勢調査によると17.5%で、前年に比べて0.8ポイントの上昇である。また、65歳以上の者のいる世帯は34.4%で、3世帯に1世帯は65歳以上の老人のいる世帯ということになる¹⁾。国民生活基礎調査によると、65歳以上の高齢者だけの世帯（高齢者世帯）の全世帯に占める割合は13.7%となっており、この高齢者世帯の割合も年々上昇している²⁾。

このように人口の高齢化が急速に進む中、核家族世帯の増加、女性の就業率の向上、扶養意識の変化などにより家庭における老人介護の困難さがクローズアップされ、老人福祉施策の充実が課題とされてきた。従来の老人福祉対策はどちらかというと施設対策中心に進められてきたが、老人の多くは老後も住み慣れた地域で家族や隣人とともに暮らしたいと望んでいることから、在宅福祉対策に重点をおいた施策が検討された。平成元年に在宅福祉・施設福祉などの事業についての具体的目標として策定された「ゴールドプラン」（高齢者保健福祉推進十ヵ年戦略）をはじめとし、平成6年にはゴールドプランを全面的に見直した「新ゴールドプラン」が策定された。さらに平成12年には新ゴールドプランの終了と介護保険制度の導入という新たな状況を踏まえ、今後5カ年間の高齢者保健福祉施策の方向として「ゴールドプラン21」が策定されている。ゴールドプラン21は、介護サービスの基盤の整備に加え、介護予防、生活支援対策等を車の両輪として進めていくことに

より、高齢者の尊厳の確保および自立支援を図り、できるだけ多くの高齢者が健康で生きがいをもって社会参加ができる社会を目指したものである³⁾。

介護保険制度の円滑な実施のためには、高齢者になるべく要介護状態にならないよう、あるいは要介護状態がさらに悪化しないようにするための介護予防が大切であり、また自立した生活を確保するための生活支援も必要である。生活の基盤は「衣・食・住」すべてに亘るが、「食は生命なり」ということばの通り、心身ともに健康でいきいきと過ごすためには食生活が最も重要であり、特に高齢者のQOLの向上にむけて毎日の食事のあり方が問題になる。

現在、日本人の栄養素等の平均摂取量はカルシウムを除き、ほぼ所要量が満たされた状態である。しかしその内訳は低栄養から過剰栄養まで幅広い分布を示し、高齢者では地域活動や趣味・仕事を持っている活動的な人たちの栄養素等の摂取状況は比較的良好であるが、一人暮らしや家にとじこもりがち、寝たきりなどで活動強度の低い人たちの摂取状況は劣っていることが指摘されている⁴⁾。高齢者の健康を保持するには毎日の食事が大きく影響するにもかかわらず、配食サービスは介護保険の対象になっておらず、要介護認定の対象外の高齢者においても、保健福祉サービスが望まれる。介護保険制度が提供するサービスは、要介護状態の人の身体介護に重点を置いた必要最低限の保障に過ぎないといえる。介護保険の対象者は全高齢者の10～15%程度であり、すべての高齢者が自立した生きがいのある生活を送るためには、各地域において公的機関、社会福祉協議会や地域住民活動、民間企業などの多方面から支援することが必

要になってくる。そこで介護保険法とは別に、市町村が地域の実情に応じて行う保健福祉サービスとして「介護予防・生活支援事業」が創設された。

介護保険が始まって1年半、国、市町村、民間事業者など、それぞれ大小の問題を抱えながらも改善への道を摸索しながら進められている。本報では、食事サービスに焦点をあて、65歳以上の老人19,575人（高齢化率14.4%）をかかえる各務原市の現状をアンケート調査から明らかにしつつ、今後の課題を検討した。

研究方法

調査対象：各務原市内および周辺地域

調査時期：平成13年7月～8月

調査方法：各務原市の高齢者に対する施策については市役所の高齢福祉課において聞き取り調査を行った。

会食サービスはデイサービスを行っている施設に調査用紙を送付して、アンケート調査を行った。

宅配業者については市役所が紹介している業者および電話帳に掲載されている事業所から食事を取り寄せ、配達方法や容器などについて調査した。

結 果

1. 食事サービスの種類

高齢者が住み慣れた地域社会の自宅において、健やかで豊かに過すためには要介護認定をされた人だけでなく、されない人にも食生活支援が必要であり各務原市では以下のようなサービスが提供されている。

1) 配食サービス

配食サービスとは毎日の食生活に支障をきたしている高齢者世帯に、食事を定期的に配達することにより高齢者の健康を維持し、在宅での生活を援助するための食事サービスで

ある。

もともと配食サービスは地域の高齢者福祉施設やボランティア組織が中心となり進められてきたが、平成4年からは、旧厚生省が「在宅高齢者等日常生活支援事業」をスタートさせ、週4日の配食サービスを制度化している⁵⁾。各務原市でも補助金をだして特に老人に適した食事を訪問給食の形で提供している。また、食の確保は高齢弱者だけでなく、元気な高齢者にとっても健康を維持していくために大切である。そこで広く一般に利用でき、いろいろな疾患をかかえた高齢者にも対応し、継続的に病症に適した食事（老人食・治療食）を自宅へ配達してくれる民間業者があらわれた。

2) 会食サービス

会食サービスはデイケアサービスのひとつとしておこなわれている。デイケアサービスは昼間に在宅の高齢者を送迎バスで老人デイサービスセンターに迎え、食事はもとより多様なサービスを提供する制度である⁵⁾。

各務原市では非介護保険認定者にも行われている。

3) 家事援助によるサービス

ホームヘルプサービスの中に含まれ、高齢者を自宅で介護したいが介護力に不安がある場合やひとり暮らしの高齢者の自立を支援するためのヘルパー派遣事業である。食事の世話のほか生活や身の回りに関する相談や助言、洗濯、掃除などを行う。

2. 食事サービスの内容

1) 配食サービス

(1) 訪問給食サービスの利用者と施設

配食サービスを受けられる対象者は当初の目的が「安否確認」であったため①65歳以上で一人暮らし、②65歳以上の高齢者のみの世帯、③重度身体障害者という条件を満たす者のうち、特に必要と認めた者が対象である。この特に必要と認めた者というのは各務原市が調査を行い、介護保険の認定はされないが

健康ともいえないので介護保険の対象に移行しないように見守っていく必要のある人でこの対象者は要援護台帳に登録されている。現在登録されている人は3310～3320人程度であり、その内配食サービスを受けている人は121人である。

各務原市の高齢者への配食サービス施設と利用者の数は表1に示した。施設数は3か所でありいずれも市から委託されており補助金がでている。

A施設は福祉施設の拠点となる役割を担っている施設、B施設は住民に広く開放されている福祉施設、C施設は民間の給食業者である。一日の総配食数は70～90食で各施設ごとの配食数は曜日ごとに若干異なり、B施設が加わる火曜日はその分他の施設の配分が減少する。各施設の平均配食数はA施設で約20食、B施設は40食、C施設は木曜日は若干少ないが約60食となっている。

配食サービスが利用できるのは月曜日～金曜日までの5日間で利用できないのは土・日・祝日・お盆・年末年始となっており、食事は夕食のみ、料金は1食300円である。

施設ごとの配食における仕事内容については、A施設は施設の調理員により給食が作られ、配膳ボランティアが盛り付けやステーション（配食の時に拠点となる福祉センター）ごとの区分け、食事に添える手紙を作成している。B施設は介護保険が始まる前より週1回食生活改善委員によって給食と盛り付けが行われていたのでそのまま引き続き行われている。この両施設はA施設の栄養士によりたてられた献立を用いて食事をつくっており、食事内容は同じである。C施設は栄養士により献立が作成されて、調理師により調理され、従業員が盛り付けを行っている。

1日の食数はA施設は50食まで、B施設は100食まででC施設は制限なしとなっている。また、AとBの施設には週2回までという利用制限がされているため週3回以上利用したい人はC施設の弁当を利用することになる。

C施設の一週間の利用回数を表2に示す。利用者数は86名で最も利用回数が多いのは3

表1 施設ごとの配食数

施設名	配食数(個)				
	月	火	水	木	金
A施設	27	10	20	21	26
B施設	0	41	0	0	0
C施設	64	38	63	46	67

表2 C施設の一週間の利用回数

利用回数	1回	2回	3回	4回	5回
人数(人)	15	5	41	1	24

回で41名、次いで5回の24名であった。3回が多いのはAとBの施設の利用が2回までであるので、3回以上利用したい人が残りの曜日をC施設で利用しているためとも考えられる。利用者の多くは毎日一回は配食の弁当に依存しているように思われる。

(2) 配達方法

配達の仕方としては図1に示すようにAとBの施設はA施設の配達員2名が地区を分担してそれぞれ受給者宅近くのステーション（福祉センター等）に配達し、そこへ受給者が取りに来るか、配食ボランティアが各自宅へ配る。ステーションがない場合において配達員が直接受給者宅へ配達している。C施設は配達員4人で東西南北の4方向にわけ受給者宅へ配食サービスを行っている。

ステーションに配食する場合はある程度、

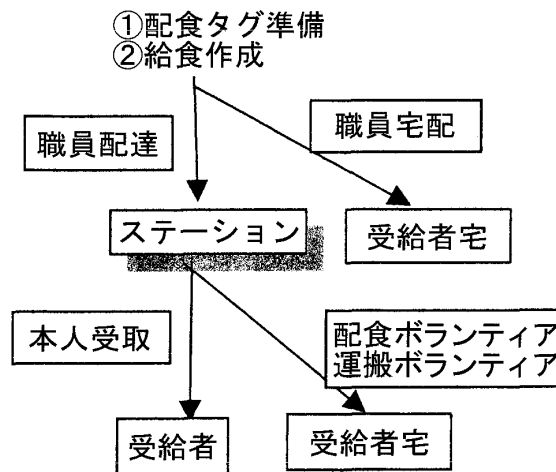


図1 配達の流れ

数がまとまっているため直接受給者宅へ配達する場合より配達員の数は少なくすむという利点がある。受給者にとっては障害の程度にもよるがステーションまで出かけて行くということで、社会とのつながりをもつきっかけになると思われる。

配食を行う場合生じる問題として、配達時間がある。受給者宅の数が多くなればなるほど、少ない人数で広範囲の人に配達することになり、最初に配られる人はかなり早い時間に夕食が届くことになる。配達の間は3時30分以降に届けるとの約束をしていることから、利用者の中には早く届く食事に不満があるのではないかと考えられる。

(3) 弁当の容器・内容

詰められる容器はいずれの施設も使い捨ての容器を用いている。近年できるだけゴミを

出さないようにするための努力がされているが、A、B施設においては自宅配達でないために食事の取り消しなどで変動の多いこともあり、回収は困難であることがその理由にあげられた。

献立例は表3に示す。A、B施設においては約550kcal（米は100g）である。C施設は約600kcal（米は95g）であった。季節の食材を用いて揚げ物を少なくし、野菜を取り入れた献立になっている。

A施設でおこなったアンケート調査によると味付けについてはちょうど良いが約60%であったが、ご飯の量、おかずの量、種類、材料の切り方についてはちょうど良いとした人がいずれの項目も80%以上を占め、ほとんどの人に満足される内容のようである。

(4) 民間業者による宅配サービス

宅配サービスを行っている業者は表4に示すように把握できたのは8業者であった。

食事の内容は栄養価を計算して一食の弁当として提供しているものと副食のみを提供しているものとあった。献立はほとんどが管理栄養士により健康を考えて立てられており、多彩な材料を用いバラエティーに富んだものであった。栄養はほぼ平均に満たされており、味も高齢者向きに考えられていた。

表3 施設の献立例

A・B施設（4月） ご飯 野菜甘酢和え 菜花辛子和え 鯖生姜しょうゆ焼き 大根肉入りきんぴら 果物 漬け物	C施設（7月） ご飯 沖ぶりの照り焼き きゅうりとイカの香り和え 揚げなす 生姜しょうゆ れんこんきんぴら オレンジ
--	---

表4 民間業者による宅配サービス

業者名	弁当の形式		配達方法	食事対応		一食の価格
A	冷凍弁当	容器のまま電子レンジ加熱	毎日（月～金）・土日は金曜に配達	朝・昼・夕	治療食・介護食	690～830円
B	冷凍弁当	容器のまま電子レンジ加熱	月に一回・宅配便に委託	一セット6食	カロリーコントロール	1100円
C	チルド弁当	容器のまま電子レンジ加熱	週2回・宅配便に委託	一セット10食	常食・治療食	700円
D	そのまま食べられる弁当	保温容器	毎日（月～日）食事ごと	昼・夕	治療食	800円
E	そのまま食べられる弁当	弁当箱	毎日（月～金）食事ごと	夕	老人食	600円
F	そのまま食べられる弁当	弁当箱	毎日（月～土）食事ごと	昼・夕	治療食・老人食	550～650円
G	弁当形式		毎日（月～金）	昼・夕	治療食	
H	弁当形式		毎日	昼・夕	老人食	

A業者は冷凍弁当で朝、昼、夕の3食があり、値段は一食ごとに若干異なるが一食約850円前後、あるいは一日セットで割引価格で購入することができる。B業者は冷凍弁当でご飯と副食が別になって一セット6食、6500円で提供されている。C業者はチルド弁当で10食分をセットにして7000円となっている。D業者は昼と夕のみを一食800円で提供している。EとF業者は老人食を弁当箱に詰め、600円前後で夕だけまたは昼と夕が購入できる。

(5) 民間業者による配食システムと弁当の形式

配食システムとして、まず配達方法には毎日（月曜～日曜日）、平日のみ毎日（月曜～金曜または土曜日）、何食分かをまとめたの以上3種類があった。配達方法の内訳は毎日が1業者、平日のみ毎日は5業者、数食分まとめてが2業者であった。一日の食事の対応は昼と夜を提供しているところが多かった。

弁当の形式としては冷凍弁当、チルド弁当、弁当箱、保温容器の4種であった。その内訳は冷凍弁当が2業者、チルド弁当が1業者、弁当箱は4業者、保温容器1業者であった。

配達方法別の特徴としては毎日配達の場合、直接手渡すことが必要になるため安否確認をする役割をも担うことができ、また配達員は当社の職員があたるため弁当の内容について利用者からの意見を反映することができると思われる。特に栄養士が配達することを特徴としている業者もみられた。万が一受け取れない場合は専用容器の準備の対策がとられている。業者の手間の面から考えると、配達件数や配達地域の範囲により配達員の確保が必要になるが、数食分まとめて配達する業者は、宅配便を利用しており当社の配達員の確保は不要である。また利用者にとっても受取の手間がかからないと思われる。

弁当の形式別では、冷凍であれば配達時間や日にちはいくらか自由がきくが、温かい弁当を提供する場合は喫食時間に間に合うように届ける必要がある。運搬上からも冷凍やチ

ルドは特に夏場保存温度を守れば安全であり、体調やその日の都合によっては融通がきくが、弁当箱や保温容器ではその日のうちに食べてしまう必要がある。

保存しておく場合は冷凍であれ、チルドであれ、家庭の冷蔵庫の保存場所の確保が必要である。

食事としての状態については冷凍やチルド弁当の場合は電子レンジで4～6分温めるため常に温かい料理を食べられるという利点があるが、冷たくてよいものまで温まってしまう、また温め具合によってむらができたり、冷凍には向かない料理は取り入れられないなどの欠点がある。さらに、電子レンジで温めるというひと手間が意外と高齢者には不便にも思われる。一方弁当箱の場合は温める手間は必要ないが食事としては多少物足りない場合もあると思われる。保温容器では容器自体が食器の役割をしており食べやすい。そのうえ献立として汁物もつけられていて、それぞれの適温で食することができる。ほとんどの料理に対応できるためよりバランスのよい食事をとることができる。配達する業者にとっては容器の工夫や配達範囲の限定、配達員の確保が必要になる。

2) 会食サービス

(1) 施設と利用条件

介護保険認定者はケアプランに組み込まれており、デイサービスセンターやケアサービスセンターの各施設において利用者は食事提供加算390円（1割負担）と食費として別に250～580円の実費を納めて利用している。各務原市内には合計13か所の施設がある。

施設利用については各施設によって定員が決まっているためその範囲内で、なおかつ送迎可能な地域の人のみ利用となる。

非介護保険認定者には各務原市が高齢者生活支援事業として老人福祉センターに併設された「生きがい対応型デイサービスセンター」一か所にて、月曜日から金曜日のうち週1回利用で、費用はバスの送迎と昼食を含めて1日800円の定額料金で利用できる。登録者数

は現在53名である。

その他にボランティアハウス事業がある。これは地域のお年寄りの交流や社会参加を支援していく活動で、地域のボランティアグループによって行政の行き届かない細かな面をサービスすることを目的に平成12年度より始められた。各務原市は市社会福祉協議会を通じてサービスを行う団体に食費や備品などの活動費を助成している。利用者は65歳以上の高齢者であるが地区により臨機応変に対応しているようである。

現在各務原市では表5に示すように3か所で活動がおこなわれている。A地区はホームヘルパー2級を取得した地域ボランティアにより成り立ち、広範囲の地区を対象としている。B地区は8つの町内が集まって自治会で運営し、C地区は近隣ボランティアが運営している。その他に敬老の日などの行事のように不定期ではあるが活動している近隣ケアグループがある。

表5 ボランティアハウスの状況

地区名	参加人数(人)	対象者	活動日
A	23~28	高齢者	週一回
B	18~20	70歳以上又は通える高齢者	週一回
C	約40	高齢者	週一回

(2) デイサービス・デイケア施設の利用状況と食事対応

施設の利用は月曜から金曜あるいは土曜日までが多く、日曜日も受け入れている施設は2か所であった。食事の種類については施設により対応は異なるが常食、刻み食、ごく刻み、ミキサー食、粥食、ペースト、特別食であった。食事の利用者数については表6に示す。各施設で食事について対応しているが常食の人数が大部分を占めている。高齢になるといろいろと疾患をかかえているため、適した食事が必要と思われるが費用の面で最も適した食というわけにはいかないようで、食事の量を加減したり、カロリーの高いものを用いて調整が行われている。

(3) ボランティアハウスの活動と利用状況

ボランティアハウスの活動は週1回行われており、食事を提供し、ボランティアにより絵を書いたり、歌を歌ったりなどの活動が行われている。

参加料は一日300円である。活動内容によりそれぞれボランティアが分担して行っている。食事作りを担当する人は各地区とも調理施設の規模によりおよそ人数が限られており、A地区では担当者約7名で調理している。季節感を考えて献立作成を行っている。B地区

表6 施設別食事の種類と食数

施設名	食 事 の 種 類 (人)						
	常 食	粥 食	刻 み	ごく刻み	ミキサー	ペースト	特別食
A	36	2					
B	158		29	11		28	
C	19	5	7				
D	100						20
E	99						6
F	32		32	12	2		
G			4				
H	134						
I	16	1	3				
J	30	8	2				

では食事担当者が40名で4班にわかれて1回5～6人で行っている。献立作成は調理担当者の中で作成されている。C地区では調理施設に入れる人数が一回3～4名ということもあり、この人数で調理を担当しており、当番制にしている。表5に示すように各地区とも高齢者の参加は20～40名となっている。

(4) ボランティアハウス活動の意義と問題点

高齢になると多くの場合、行動範囲が狭くなり社会とのつながりが薄れがちである。ボランティアハウスは最も身近な社会である地域が主体である。そのため知り合いが多いという安心感をもつことができる。またボランティアを行う人にとっても同じ地域に住む高齢者を含むいろいろな人とのつながりをもつことができる。

現在各務原市の補助をうけ活動を行っているが、問題点としては特に自治会組織の地区は週一回の活動に地区の人の協力が必要になるため、かなりの苦労があるように思われる。高齢者にとっては日頃外出しなれていないのであれば、どのような場所かわからないところへ行くことは抵抗感が大きく、その上服装のことを気遣うわずらわしさも加わり、しり込みしてしまうと思われる⁶⁾。高齢者の人に参加してもらえなければ成り立たないために近所の高齢者に声をかけたり、互いに誘いあうなどの努力がされている。それ以上に活動をしてくれる人を集めるための呼びかけなどしており、限られた地域内で行うためのリーダーの育成と人的な協力体制作りが重要になってくると考えられる。

3) 家事援助サービス

介護保険認定者に対しては必要に応じてホームヘルパーの派遣がケアプランに組み込まれており、食事の世話のほか、生活や身の回りに関する相談や助言、洗濯、掃除などの家事サービスがなされている。食生活に関するサービスとしては、食材料の購入、利用者の自宅での食事作りの手伝いなどがあげられる。

非介護保険認定者については各務原市では

生活援助活動員の派遣が行われている。生活援助活動員の派遣はひとり暮らしの高齢者・高齢者のみの世帯で、日常生活に軽易な援助を必要とする人に生活援助員を派遣し自立した生活の継続を支援することを目的に行われている。利用については週2回以内、一日2時間以内で一時間につき150円、以後30分ごとに75円となっている。

特に高齢者のみの世帯にとって、ちょっとした手伝いは意外とあるものと考えられる。食事に関しては体調や好みを把握してその場で作ってもらえれば、配食や会食で決まった食事をするより満足しやすいと思われる。しかし材料費や調理を行う人の技量、その時間内に調理をおえなければならないという制約など時間で料金が決められているため、食事サービスを行うには困難な面もあると考えられる。

要 約

- 1) 食事サービスの種類は配食サービス、会食サービス、家事援助サービスの3種類がある。
- 2) 配食サービスについては各務原市が決めた条件に該当する人に補助金をだして行っているもの(訪問給食サービス)と、民間業者によって値段は高いが老人向けに継続的に栄養バランスのよい弁当が提供されているものがある。
- 3) 会食サービスについては各施設で介護保険認定者には介護保険とは別に料金を徴収し、食事を提供している。非介護保険認定者には週1回のみ決められた施設(生きがいデイサービス施設)において利用することができる。
- 4) 家事援助サービスは介護保険認定者はケアプランによりヘルパーを利用できる。非介護認定者には週2回以内で生活援助活動員の利用をすることができる。
- 5) 各務原市が独自に行っている高齢者への施策は、非介護保険認定者に対して行われている高齢者生活支援事業として、生活援

助活動員派遣事業、生きがいデイサービス事業、訪問給食サービス事業である。これは一人暮らしの高齢者及び、高齢者世帯に対して行われている。

- 6) 各務原市では地域で行われている施策としては地域住民が地域の高齢者をサポートするために週に一度行われているボランティアハウス活動支援事業と不定期に行われている近隣ケアグループ活動支援事業がある。

本報に引き続き、今後、食事内容の調査を進め、食事サービスが高齢者の介護予防と生きがいにどのように関わっているか望ましい食事サービスのあり方について検討していきたい。

参考文献

- 1) 厚生統計協会：国民衛生の動向2001年 第48巻第9号, 財団法人厚生統計協会 (2001)
- 2) 厚生統計協会：国民生活基礎調査 平成12年
- 3) 社会福祉の動向編集委員会：社会福祉の動向2000, 中央法規出版株式会社, (2000)
- 4) 藤田美明：老化に伴う変化と食生活の関わり, 食生活 Vol.95 No 4 (2000)
- 5) 渡邊孟, 武田英二, 奥田拓道：高齢者の食と栄養管理 建帛社 (2001)
- 6) 野村知子：元気になれる食事援助 食事サービスのノウハウ 一橋出版 (1999)

－生活学科 食物栄養－
－人間福祉学科－