

# 高齢者の「食べる力」を維持する方法

大妻女子大学 家政学部 食物学科 教授  
川口 美喜子



高齢になると、がんなどの病気にかかったり、心身の活力が低下して体が弱くなるフレイルという状態に陥ったりして、食事が思うように摂れなくなってきました。食べられなくなると、歩けなくなったり認知機能が低下したりと、様々な負の連鎖を引き起こす危険性が高まります。このような問題を防ぐには、どうすればよいのでしょうか。島根大学医学部附属病院の栄養治療室でがん患者の栄養支援に長く携わり、現在は大妻女子大学で栄養士・管理栄養士の育成に努めるとともに、高齢者への栄養相談ボランティアにも注力される川口美喜子先生に、お話を伺いました。

## 食に対する意識が高い人ほど病気の治癒が順調だと痛感

### ●高齢者の栄養指導に長年、携わられていますが、その経緯をお聞かせください。

現在、私は東京の大妻女子大学で教鞭をとっていますが、2013年3月まで、故郷の島根大学医学部附属病院の栄養治療室に勤務していました。入院患者さんの多くは、がんや脳卒中などの病気や怪我をされた方で、私は管理栄養士として栄養状態をみて、患者さんに応じた病院食を提供してきました。その業務を通して痛感したのは、入院患者さんの病状は、その方の食意識や食環境に大きく左右されるということでした。

例えば、朝昼晩の3食をしっかりと食べて健康を維持していこうという観念を持っている人、主食・主菜・副菜を揃えようという意識が高い人は病状が良くなっていきますが、その意識が低い人はなかなか良くなりません。ADL（日常生活動作）を良好に保って退院するには、その患者さんがこれまで培ってきた食生活がいかに重要かを認識させられました。

その後上京して現在の大学に勤務する傍ら、新宿区にある都営戸山ハイツという団地の一角

に設けられた「暮らしの保健室」という相談拠点でボランティア活動を始めました。暮らしの保健室は、地域住民の健康や生活に関する相談に応じたり、医療機関との橋渡しなどをする窓口です。そこで週に1回、ランチの提供と栄養相談を行っています。

戸山ハイツは5500戸を超える巨大団地で、65歳以上の高齢者が約54%を占めます。暮らしの保健室を利用する人も高齢者が多く、介護保険のデイサービス（通所介護）を受けている人もいます。

高齢になると、病気だけでなく老化の影響などで食べられなくなったり、食べるのをあきらめる人が増えてきます。高齢者が食べられなくなると、歩けなくなったり認知機能が低下したりと、様々な負の連鎖を招く恐れがあります。このような高齢者の身体的な虚弱状態は「フレイル」と呼ばれますが、フレイルの要因は身体的なものだけでなく、社会的孤立や精神・心理的なものも含まれます。暮らしの保健室は、高齢者にランチを提供し、食生活に関する情報を提供するとともに、人と交わり会話することで社会性を維持する場でもあるのです。

## 美味しい料理を皆で一緒に食べることが フレイル予防につながる

### ●暮らしの保健室での活動について、もう少し詳しく教えてください。

暮らしの保健室のランチタイムには、独自に開発したプレート(写真1)を使ってバランスの良い食事を提供しています。プレートには仕切りがついており、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆類)、副菜(野菜・海藻・きのこ類)を盛るところが決まっています。このプレートに、さらに汁物と乳製品、フルーツを添え、バランスのよい食事とはどのようなものかを自然に覚えられるように工夫しています。

ランチタイムには、今日の食事は何をポイントに作っているのか、必ず食事に関連したお話をしています。例えば「今日は暑いので、おかずの味を少し濃くして食欲を増すような工夫をしました」とか「長時間キッチンにいるのは大変だから、時短料理にしました」といった話です。

また、事前に「今日の千切りキャベツは少し硬いけど、食べられそうですか」などと参加者の体調や様子を聞いておき、食べるのが難しそうな人にはさっと茹でて提供したり、おかゆやきざみ食、ペースト食など個別の対応もします。「卵焼きを作るときに千切りキャベツを入れると食べやすくなりますよ」といったお話もしています。

参加者の身体状況は様々ですが、一緒にテーブルを囲むと、皆さんよく食べられます(写真2)。その日の食事に関するお話をするのは、食や栄養についての情報提供という面だけでなく、参



【写真1】主食・主菜・副菜のバランスをわかりやすく示したプレート



【写真2】暮らしの保健室のランチタイム

加者同士の会話を促すという目的もあります。「食べる」ことも「しゃべる」ことも口を使ってすることで、このどちらかに問題が起きると、引きずるようにもう一方も弱ってしまいます。参加者の「しゃべる」口が閉ざされないように、食べること以外の話もして、寄り添い、耳を傾けるように気を遣っています。

美味しい食事を提供することも、暮らしの保健室の大きな特徴だと自負しています。そのためは、調味料にもこだわり、食材も新鮮なものを使います。「これは朝採れの野菜ですよ」という情報も美味しさにつながるのです。また、冷たいものは冷たく、温かいものは温かい状態で提供します。きれいに盛り付けて視覚に訴えたり、旬のものを入れて季節感を出すことも、美味しさには欠かせない要素です。

### ●高齢になると、どうしても食が細くなる人がいると思いますが、どう対処されていますか。

確かに高齢者では食事量が減りがちですが、美味しければ食べてもらえます。かつて、認知症が進んで暮らしの保健室に来院できなくなってしまったものの、「暮らしの保健室の食事を食べたい」ということから、毎回ヘルパーさんに食事を運んでもらい食べていた方がいらっしゃいました。そのような人でも、美味しければ全部食べられるのです。

食べることに喜びを持つということは、命をつなぐということです。食べたいという思いがあるから、生きる力を得られます。暮らしの保健

室では多くの人を見送ってきましたが、「暮らしの保健室のご飯が美味しくて、それが私の最後の生きがいでした」とおっしゃってくれた方が何人かいました。これは非常にありがたい言葉だと思います。

## 生活習慣を整え 1日3食をしっかりと食べることが基本

### ●高齢者が日常の食生活を維持するためには、どのようなことが必要でしょうか。

#### ◆3食をしっかりと食べる

まず、正しい生活習慣が必要です。規則正しく朝起きて、少し体を動かして、お昼を食べて、再び体を動かして昼寝をし、夕食を食べてゆっくり休むというリズムを整えることが大切なのです。3食をしっかりと摂れないと栄養障害を起こし、フレイルに陥りやすくなります。食生活を含め、正しい生活習慣を送っているかは、下の表で示したチェックリストが参考になります。一つでも×の項目がある場合は、その項目を○にするための工夫を始める必要があります。

高齢者では、朝食を摂らない人が意外と多くみられます。なぜ朝食を摂らないかという点、前日に身体をあまり動かしていないためにお腹がすいていないからです。食事を十分に摂っていないと、水分や、ナトリウム、カリウム、カルシウムなどのミネラルが不足し、脱水を起こしやすくなります。

ミネラルの不足は、味覚や視覚、聴覚といった感覚の低下や意欲の減退も引き起こします。島根大学で行った調査では、1日1100kcal以下の食事を長期間続けていた人では、絶対にビタミンとミネラルが不足していました。主食・主菜・副菜をしっかりと食べ1日1200kcal以上を摂らないと問題が生じてきます。よく脱水の予防に経口補水液を摂りましょうと言いますが、その前に食事をしっかりと摂ることが必要なのです。

#### ◆口腔ケア

高齢者では口腔ケアも大切です。口の中が汚れていると味覚が低下して食欲が湧いてきません。歯が丈夫でしっかりと噛むことができると、脳の機能維持にもつながります。よく噛むと、唾液

表 健やかに食べ続けるためのチェックリスト

1	食事が美味しい	○	×
2	食事が楽しみ	○	×
3	食事を美味しく、楽しみにするための工夫をしている	○	×
4	朝起きたら、おなかがすいている	○	×
5	1日3食を食べる習慣がある	○	×
6	主食(ごはん・パン・麺など)を毎食 食べる	○	×
7	肉・魚・卵または豆腐などの大豆製品を1日2回以上食べる	○	×
8	野菜と果物を食べるようにしている	○	×
9	便秘(または下痢)が続くなど排泄の問題がない	○	×
10	何らかの食事療法が必要な人は、その療法を守ることができる	○	×
11	高齢期に入ってから極端に食事時間、食べる量・内容、体型は変わっていない	○	×

※1つでも×の項目がある場合は、その項目を○にする工夫が必要です。

もしっかり分泌されます。唾液が出にくいと口の中の清潔を保ちにくくなるばかりでなく、うまくしゃべれなくなります。逆によくしゃべれば唾液が出るので「おしゃべりも口腔ケアのうち」と言えます。

#### ◆下痢・便秘の予防

食べることもとともに、出すことも大切です。下痢や便秘、お腹が張るといった状態だと、食事をしっかり食べられません。水分摂取量も減って脱水という問題も生じます。

ある程度の量をしっかりと咀嚼して飲み込まないと、腸が十分に動かないため便秘がちになります。欠食したり、よく噛まずに済む柔らかいものばかりという食生活も問題です。ごはんや野菜など、便のかさを増すものをしっかりと食べる必要があります。

#### ◆様々な食品からたんぱく質を摂取

低栄養を防ぐために、たんぱく質を十分に摂取することも重要なポイントです。肉や魚、卵をしっかりと摂ることが勧められますが、たんぱく質はそれ以外の食品にも含まれています。肉や魚などからの摂取は5～6割とされ、ごはんや牛乳・乳製品、野菜、豆類などからも日常的に摂っているのです。肉ばかりが強調されがちですが、様々な食品を幅広く摂ることが大切です。

また、高齢者は若い人と比較してたんぱく質の合成能が低下するため、より多く摂取すべきとも言われます。腸の働きが低下しがちな高齢者が、たくさん肉や魚を食べても吸収されにくいと考えられます。ただ多く摂るだけでなく、代謝を高めたり腸の働きを活発にするために、体を動かすことも忘れてはなりません。

歯が悪くなったりして食べられる食品が限られてしまったら、通院している病院などの管理栄養士に相談してもらおうとよいと思います。肉が硬くて食べられないならミンチに代えたり、魚の調理が面倒になったら、サバ缶や魚肉ソーセージを食べたり、代替案はいろいろあります。味噌汁にミンチを入れて豚汁のようにしてもよいでしょう。

#### ◆牛乳やヨーグルトを積極的に摂取

カルシウムやたんぱく質を十分に摂取するためには、牛乳やヨーグルトを積極的に食生活に取り入れることが勧められます。特にヨーグルトはこれらの栄養素の吸収が良く、また便通のコントロールにも適しています。

ヨーグルトは献立作りの上でアレンジが効くこともメリットです。ドライフルーツと和えてもいいし、サラダにドレッシングとしても使えます。カレーに加えるなど、幅広い料理に活用できます。

### 自分の経験・知識を後進に伝えるとともに がん患者の栄養指導も続けていきたい

#### ●最後に、今後の抱負や展望をお聞かせください。

私は、暮らしの保健室以外に、がん患者さんと家族を支える「マギーズ東京」という場にも参加し、また、認知症などの病気を抱えた方を、通所・宿泊サービスと訪問介護・訪問看護サービスを組み合わせてサポートする「坂町ミモザの家」でも食のお手伝いをしています。さらに、千代田区で行っている妊婦さんを対象とした栄養支援教室や、新宿区の小中学生を対象とした栄養指導、また大学生アスリートへの栄養指導も行っています。このように幅広い現場で経験してきたことを、栄養士・管理栄養士を目指す学生たちに伝えていくことが、これからの使命だと考えています。

同時に、今後も現場でがんの患者さんの栄養指導を続けていくことも私の大切な役割です。島根大学医学部附属病院に勤める前は、島根医科大学(当時)で研究職に就いていましたが、その当時からがんは私にとって特別な病気だと感じています。がん患者さんを支えるために、どのような食提案をしていったらよいのかを、これからも考え続けたいと思います。