

宗像市介護予防事業(栄養改善教室)

「ここ・カラ キッチン」(栄養バランスについての講話・調理実習)におけるアンケート調査報告

1. はじめに

宗像市介護予防事業(栄養改善教室)の一つとして、平成24年8月から定員36人で月1回の実施頻度で始まった「ここ・カラ キッチン」は、栄養バランスについての講話と調理実習を行う教室である。

約3年間の実施期間で順調に定員に向かって増加していった。平成27年3月時点では定員の86%である。

1回の教室でこれ以上の定員増はできないため、平成27年4月から月2回実施することとした。

開始当時のアンケート調査は、ほとんどの質問が記述式であったため数値化できなかった。そこで、平成26年2月に内容を変更して現在実施している。

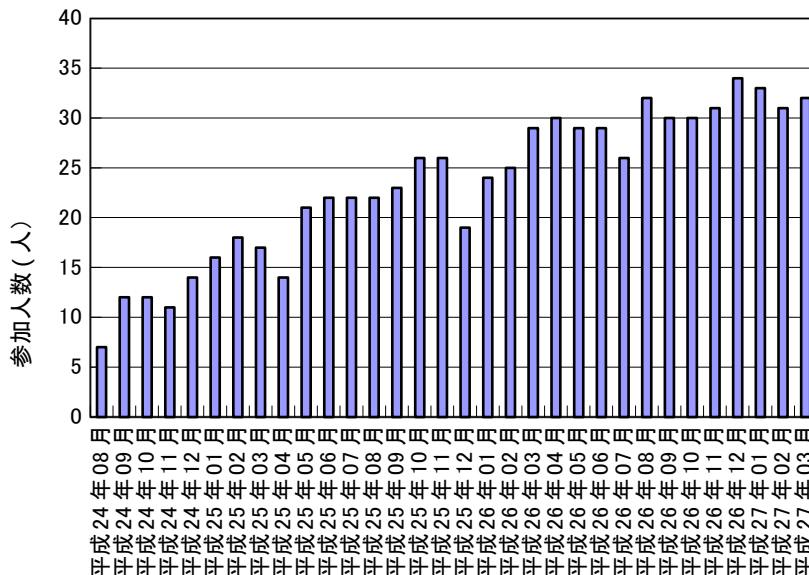


図1 参加人数の変化

前後比較が可能なアンケート調査の回収ができたので、第1報として変化をまとめたので報告する。

アンケートの中で、質問1①②③は、VAS(Visual Analog Scale:痛みの評価で使用されている)を使用し数値化した。また、④は食材(肉類・魚介類・野菜類・きのこ類・海藻類)の摂取頻度を調査した。

質問1①「最近、食事の栄養バランスを意識していますか。」

質問1②「今後、栄養に関する知識をもっと知りたいですか。」

質問1③「現在、料理、食事を楽しんでいますか。」

2. アンケート結果

統計処理にはStatView5.0を使用し、有意水準は5%とした。

対象者は前後アンケートがそろっている26人(男2人:女24人)、年齢71.5±5.6歳である。

アンケート回収の経過期間は204±89日であった。

(1) 質問1①～③の前後比較

質問1①～③における平均値の前後比較を行ったが、統計的な有意差は認められなかった(表1)。

表1 質問1①から③の前後比較(対応のあるT検定)

	前(平均±標準偏差)	後(平均±標準偏差)	差	P値
質問1①	73.6±24.6	78.8±15.4	5.2	0.145
質問1②	87.3±14.6	85.8±12.9	-1.5	0.579
質問1③	84.4±17.3	86.0±15.7	1.6	0.552

(2) 質問1①～③の初期値と変化量の相関関係

アンケート前の値と変化量の相関関係を検討した。

3つの質問ともに、統計的に有意な負の相関関係が認められた(図2、図3、図4)。

質問1①における変化量0の初期値は82.8、質問1②における変化量0の初期値は84.6、質問1③における変化量0の初期値は88.4であった。

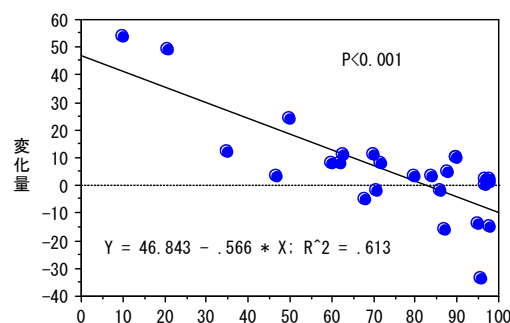


図2 質問1①における初期値と変化量

(3) 質問1④の平均値の前後比較

質問1④の肉類は、2.69±0.97から2.89±1.11のプラス0.19(N.S.)、魚介類は、3.08±1.02から3.35±1.09のプラス0.27(N.S.)、野菜類は、4.65±0.63から4.46±0.71のマイナス0.19(N.S.)、きのこ類は、3.23±0.99から2.77±1.11のマイナス0.46(P<0.01)、海藻類は、2.92±0.98から2.85±1.29のマイナス0.08(N.S.)であった。

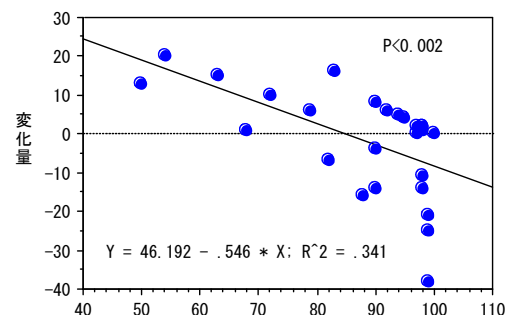


図3 質問1②における初期値と変化量

(4) 質問1④の頻度増減人数と率

肉類は増加8人(31%)、減少5人(19%)(図5)、魚介類は増加9人(35%)、減少3人(11%)(図6)、野菜類は増加4人(15%)、減少8人(31%)(図7)、きのこ類は増加3人(11%)、減少13人(50%)(図8)、海藻類は増加6人(23%)、減少8人(30%)(図9)であった。

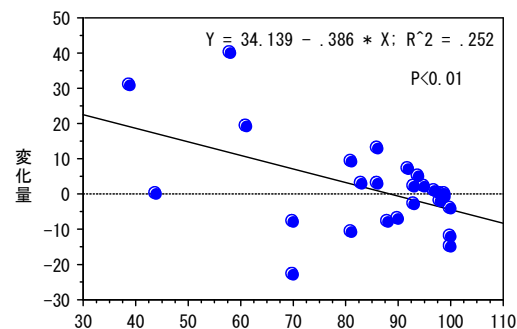


図4 質問1③における初期値と変化量

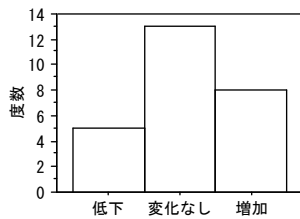


図5 肉類の変化

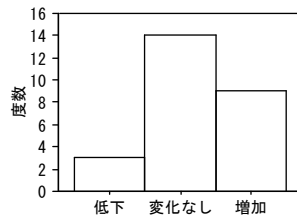


図6 魚介類の変化

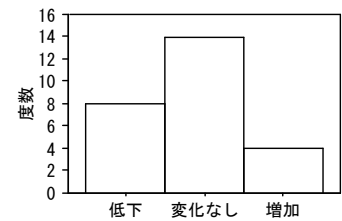


図7 野菜類の変化

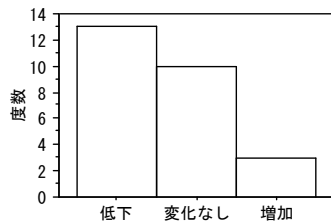


図8 きのこと類の変化

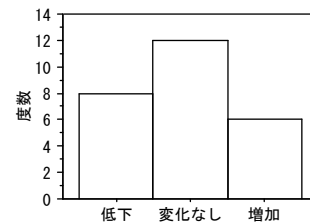


図9 海藻類の変化

3. 考察

栄養改善教室の「ここ・カラ キッチン」は、栄養バランスについての講話と調理実習を行う月1回の教室である。この教室の目的は、講話を聞き、日常的に栄養バランスを考え、また栄養の知識を習得し、料理・食事を楽しんでいただくことである。

質問1①～③の初期値と変化量において負の相関関係が認められたことから、栄養バランスの意識や知識が低かった人の意識向上があり、また、料理・食事を楽しんでいただけるようになったと思われる。

質問1④の摂取頻度において、肉類・魚介類の頻度は増加した人が多く、野菜類・きのこ類・海藻類の頻度は減少した人が多かった。

このことは、高齢者においてタンパク質摂取の重要性を講話したことによる意識の変化と思われる。また、野菜やきのこ類、海藻の頻度も増やすように講話を行ったが、頻度が減少した人が多かったのは、毎回異なるテーマを設定したために知識として定着していない可能性が考えられる。

今後は、より介護予防になる意識と知識を習得できるように内容を改善していく必要がある。

4. 今後の方向

今後の介護予防事業における栄養改善教室の方向性として、3年間で「食事の量・バランス」、「油や調味料の使い方」、「骨や筋肉の維持」の知識を定着させることを目的とする。

1年目は「食事の量・バランス」について3種類の内容を年間で4回くりかえし、次の年は「油や調味料の使い方」を、その翌年は「骨や筋肉の維持」という方法で行う予定である。

以上