

アンケート結果からみる認知症と食事管理 ～認知症高齢者アンケート結果より～

豊田ゆうあいの里居宅介護支援事業所 深田聖子

要旨

急激な高齢化に伴い、認知症が増えていくのは止められない。誰もが毎日摂取する「食事」という身近な観点から実際に、認知症利用者の「認知症進行予防ができるかを明確にしたい」と考え、認知症高齢者（主治医意見書Ⅱb以上の方）を対象にその家族20人に面接調査にてのアンケートを実施。実施したアンケート調査を紐解きながら考察する。まずは単純集計を行う。栄養web研修で勉強した内容や参考文献などとアンケート内容を照らし合わせ、認知症と食事管理についての因果関係を検証していく。

1. 目的

認知症の進行を予防する方法の一つとして、食事のメニューの工夫や食事内容を工夫することで、認知症の進行が予防できるのか？また日頃の食事の取り方や内容が認知症にどのように影響するかを明らかにしていくことを目的とする。

2. 方法

要介護度認定1～5の利用者の方で、主治医意見書もしくは認定調査の結果にて「認知症高齢者自立度Ⅱb」以上の人を抽出。対象者20名の家族に対して面接調査法にて質問。アンケートを聞き取る。アンケートの質問項目は10項目とする。又、アンケート調査の中に実際に摂取した食事内容、2日分についても聞き取る。

※倫理的配慮として、調査対象者には研究の趣旨を口頭にて説明し同意を得た。また、本報告にあたり個人が特定できないように配慮している。

3. 結果

家族と一緒に食事をしている方が90%いる。「食事の時間が決まっている」「だいたい決まっている」も全体の90%となっている。また食事内容について「バランスのよい食事だと思う」「だいたいバランスのよい食事だと思う」が全体の75%である。食事をする環境が整っていると思われる状況の中で「半年前と比べて食事量が減っている」「少し減っている」が合わせて30%、「ここ半年で体重が減っている」「少し減っている」が合わせて30%となっている。近況の相談支援業務の中で、認知症がかなりのスピードで進行していると感じている2名が「1日に3食、食事が摂れていない」2名に該当している。

4. 考察

この研究結果に基づき、食事が認知症の利用者の進行にどのように影響するかを考察するも、食事内容にばらつきがあり、今のところ影響がある

とは言い切れない。但し食事環境が整っている状況の中、食事への意欲が落ち、食事量が減り、体重が減っている利用者は全体の30%にも上っている。

また面接調査法にて家族に聞き取り、分かったこととして、食事メニューを自分で考えている利用者は1人もいなく、家族から提供される食事や配食、通所施設からの提供される食事を食べている。食事について興味を持てる方法も考えられたら良いと思う。但し認知症高齢者自立度Ⅱbの状態（身の回りの手伝いも要する状態）から家族や施設が調理、用意する献立メニューに関わっていくのは難しいとも感ずる。もう少し認知症が進行する前の状態、介護度がつく前の状態より、「自立支援」「介護予防」の観点から、食事に関わっていける環境が整っているべきではないかとも考える。

5. まとめ

今回の実践研究は中間報告としてとどめたい。今後はアンケート結果よりクロス集計を行い、実際に摂っている食事内容と栄養成分表データと見比べ、不足している栄養についても調べていきたい。又日々の献立メニュー作りへの関与や食べたいものを家族から聞いてもらえたり、本人が少しでも日々の摂取する食事に対して興味を持てたり、決定できる取り組みが家族介護の中では必要ではないかとの考えとなった。また11月に視聴した食支援セミナーの内容からも、「要介護状態」になる前から「予防、フレイル」の期間をどう過ごすかも重要ではないかとの考えにも至る。

参考文献

「物忘れの9割は食事で治せる 蓮村誠氏（医学博士）PHP文庫」

「食事を変えれば、認知症は必ずよくなる！園田康博氏（医師）新星出版社（2019年2月）」