

新見公立短期大学紀要 第23巻
pp. 141-149, 2002

調査資料

家事の実態調査 その1 —高齢者と学生の調理行動の検討—

井関 智美 塚本 幸恵* 三上 ゆみ*
瀧崎佐津紀* 奥山 明香*

介護福祉学

A Research on Housework by Senior Citizens and Students (1)
—On Foods and Cooking—

Satomi ISEKI Yukie TSUKAMOTO Yumi MIKAMI
Satsuki TAKIZAKI Asuka OKUYAMA

(2002年11月1日受理)

高齢化に伴い、社会福祉法の改正や、介護保険法の新たな施行の中で、在宅介護の充実が進められてきた。介護福祉養成カリキュラムにおいても在宅介護に重点がおかれるように改定された。在宅介護は大きく分けて、利用者の身体介護と家事援助の2通りがある。実際の在宅介護実習では、家事援助に関わることが多いが、高齢利用者の家事ニーズを見出すに必要な家事の知識が学生に少ないように感じてきた。また、高齢者の家事と、学生の家事とは大きく異なっていると考えられる。そこで、今回は在宅介護教育の課題を得る目的で、地域の独居と夫婦世帯の高齢者と本学地域福祉学科学生を対象に、ご飯、味噌汁、おかず等の調理のやり方（調理行動）を調査し結果を検討した。その結果、高齢者はご飯や味噌汁を学生より頻回に調理しており、また、学生より多種類のおかずを調理し、調理方法にあった調理器具を選んで用いていた。高齢者は調理経験が豊富で調理技術があるが、学生は経験が少なく調理が未熟で、おかずの種類も少なかった。学生に高齢者の調理行動を理解させその認識を深めさせるという在宅介護教育の課題を得ることが出来た。

キーワード：高齢者、学生、調理、在宅介護

はじめに

近年の高齢化に伴って、高齢者保健福祉推進施策（ゴールドプラン、新ゴールドプラン、ゴールドプラン21）が施行されると共に、社会福祉法の改正や介護保険法の新たな施行など介護や福祉の状況は大きく変化している。中でも在宅介護の充実と介護者確保は従来からの課題となって久し

い。今日では介護者の数は増えたが、介護の質の面では充分であるとは言えず、介護の質の向上が求められている。質の高い介護ができる介護福祉士の養成を目指して、1998年に介護教育課程の見直しが行なわれた¹⁾。その中で、在宅介護の充実が指摘され²⁾、新見公立短期大学（以下本学と表記）でも形態別介護技術（30時間増）中に在宅介護を追加し、その教授目標は在宅介護に必要な介

護の知識と技術を習得するとした。また、在宅介護実習が必修化されたことから³⁾、介護実習指導（30時間増加）中の在宅介護実習についての事前事後の指導を追加した。

在宅介護では、高齢者の身体介護や高齢者の家事援助を在宅に学生が同行（ホームヘルパー）して行い、在宅介護に必要な知識や技術を学ぶものである。介護の本質が、現在の生活を持続させる生活の持続性にあることから、高齢者自身が行っている日常的な家事のやり方は介護にとって重要な情報であり、これらを知る事は質の高い介護をして行く上で非常に有用である。高齢者の家事行動は若い時からのやり方で、使い慣れた調理器具を用いて行われ、地域や文化によりやり方が異なるものと考えられる。中でも調理においては、食事が嗜好性の影響を受けることから、個々人で異なる傾向が強いと考えられる。

一方、介護を学ぶ学生においては、若者が嗜好する料理、また簡単にできたり、すでに調理されている食品を求めて食事をしている可能性が高い。このように年代の違いや育った文化の違いがある高齢者の調理と学生の調理とでは、異なっていることが予想される。これらの違いが在宅実習での学生の戸惑いになるのではないかと考えられる。実際の在宅介護実習においても“味噌汁の味噌はいつ入れるのか分からない”や“豆腐の切り方が分からない”等々、戸惑う場面が多くあると学生自身から聞く。このような戸惑いを軽くするために高齢者の調理行動の特徴を、実習前に学生に教育する必要がある。

従来の研究では、高齢者の食生活調査や調理に関する意識調査などの研究がわずかに存在するが^{4,5)}、調理行動に関して高齢者と学生の間で比較したものは見あたらなかった。

そこで、在宅介護教育の課題を得る目的で、地域の独居と夫婦世帯高齢者及び本学地域福祉学科学生を対象として、ご飯、味噌汁、おかずの調理行動について調査し、その結果を高齢者と学生で比較検討した。

研究方法

対象者：新見市、大佐町の65歳以上の独居及び夫婦世帯の高齢者103名と、本学地域福祉学科1年生、2年生の計104名であり、その内、有効回答は高齢者100%、学生98%であった。

調査方法：高齢者については、調査員が高齢者宅を訪問し面接方式で行った。学生は調査票を配布し自己記入方式で回答を求めその日の内に回収した。

内容：対象者の年齢、性別、世帯類型、調理行動（ご飯、味噌汁、おかず）について調査を行った。ご飯の調理では、炊飯の頻度、炊飯器の種類、ご飯の硬さの好みについて調べ、味噌汁の調理については、作る頻度、だしの採り方について調べた。おかずの調理では、種類別おかずの調理頻度、調理方法別の調理器具使用状況について調べた。

分析：調理行動の調査結果を高齢者と学生で比較検討した。全てのデータ処理はSPSS9.0（エス・ピー・エス・エス株式会社）を用い、有意差検定はカイ二乗検定でおこなった。

調査期間：平成14年7月－8月間に調べた。

倫理的配慮：得られたデータは全て統計的に処理し、調査結果が個人の名前や地域との関係で公表される事はない旨を調査時に説明し、そのことを忠実に実施した。

結 果

1. 対象者の背景

対象高齢者についてみると、103名おり、平均年齢は75±6歳であった。これらを性別でみると男性は対象高齢者中の15名（14.6%）で、女性は88名（85.4%）であり女性が多かった。高齢者の世帯類型は、一人暮らし（独居）が49%で、夫婦世帯が51%で有意差は認められなかった。在宅介護支援事業でヘルパーを利用している者は対象高齢者103名の中の8名（7.8%）であった。一方、対象学生についてみると、104名おり、平均年齢は19±0.8歳であった。これらを性別でみると、男性は対象学生中の10名（9.6%）で、女性は93

名 (89.4%) であり女性が多かった。学生の世帯類型は、一人暮らしが87%で、家族と同居が13%であり、一人暮らしが有意に多かった。

2. 炊飯について

日本人の食生活においてご飯は主食であるので、日本人には欠かせない重要な食品である。しかし若者では、朝食のパン食傾向がいられている⁶⁾現状がある。そこで、ご飯を炊くことに関し、頻度や炊飯器の種類、水の計り方、ご飯の硬さの好み等について、高齢者と学生で違いがあるか調べた。

その結果、ご飯を炊く回数では高齢者で最も回答率の多いのは「毎日炊く」が56%あり、学生で最も多いのは「1回/2~3日に炊く」で39%であった(図1)。また、高齢者では「毎日炊く」と「1回/2~3日に炊く」を合わせると99%に達していたが、学生は「毎日炊く」と、「1回/2~3日に炊く」を合わせても67%であった。炊飯頻度では、高齢者と学生間に有意な差が認められた(カイ二乗検定、 $P < 0.001$)。このように高齢者の方が学生よりご飯を炊く回数が多かった。

次に現在使用している炊飯器の種類をみると、「電気炊飯器」では学生(96%)が高齢者(87%)より有意に多く(図2)($P < 0.05$)、「ガス炊飯器」は高齢者(13%)が学生(4%)より有意に多かった($P < 0.05$)。高齢者のガス炊飯器を使う理由をみると、「ガスで炊いた方がおいしい」「ふっくら炊ける」「昔から使っているから」などの回答があった。

炊飯時の水の計り方に関しては、「炊飯器の目盛りで計る」者が学生(92%)と高齢者(78%)

の両者で最も多く、学生が高齢者より有意に多かった(図3)($P < 0.01$)。「中指で測る」は高齢者(6%)が学生(2%)より有意に多く($P < 0.01$)、また、「その他の計り方」では高齢者(10%)が、学生(2%)より有意に多かった($P < 0.01$)。「その他計り方」の内容をみると、カップ、杓、杓、勘等があった。このように高齢者では目盛り以外の計り方をしている者が多かった。また、高齢者は米が新米か古米かによって、米に対する水の割合を加減している者が32%に達していたが、学生では数%に留まっていた。

ご飯の硬さの好みを見ると高齢者は「柔らかめ」が56%、「普通」が38%であり、学生は「普通」が50%、「硬め」が33%であった(図4)。高齢者と学生のご飯の硬さの好みは有意差($P < 0.001$)が認められ、高齢者が学生より柔らかいご飯を好んでいた。

3. 味噌汁の調理について

味噌汁は昔から朝食のおかずとして用いられ、日本人に好まれてきた食品である。一方、朝食の

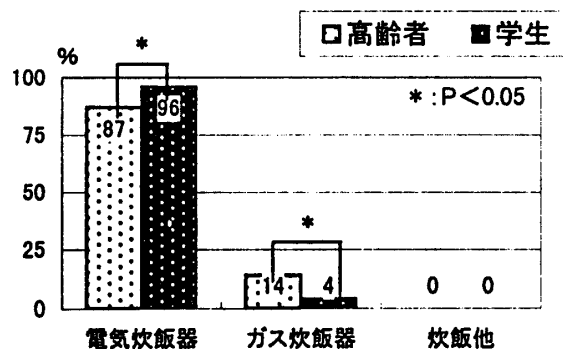


図2. 高齢者と学生が現在使用している炊飯器の種類

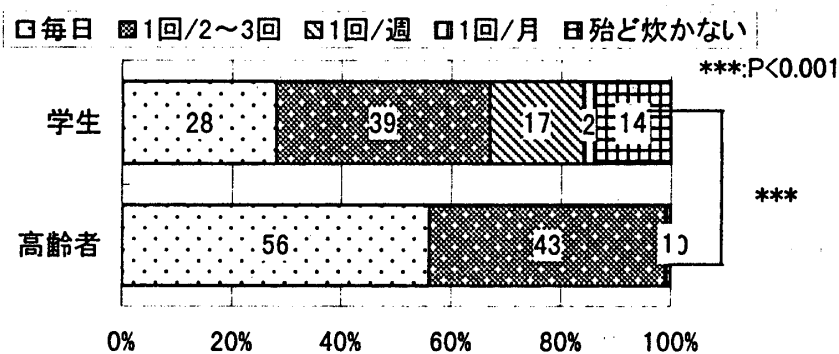


図1. 高齢者と学生の炊飯回数

パン食への変化や、化学調味料の出現等の食生活が変化してきた現状がある。そこで味噌汁を作る頻度やだしの採り方において、高齢者と学生のそれぞれでは変化があるか、また両者で差があるかを検討した。

味噌汁の調理回数を見ると、高齢者では「毎日」が78%で、「1回/2~3日」が15%であるのに対して、学生では「毎日」が13%で、「1回

／2~3日」が27%であり、高齢者と学生間に有位差が認められた(図5)($P<0.001$)。味噌汁を作る回数は高齢者が学生より多く、特に高齢者は「毎日」作っている者が多かった。

味噌汁のだしの採り方をみると、「だしから採る」では、高齢者(57%)が学生(13%)より有意に多かった(図6)($P<0.001$)。「粉末だし」の使用は、学生(72%)が高齢者(56%)より有

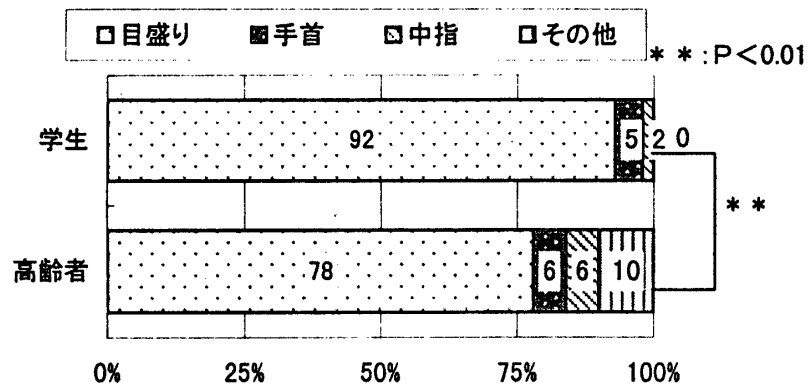


図3. 高齢者と学生の炊飯の水の計り方

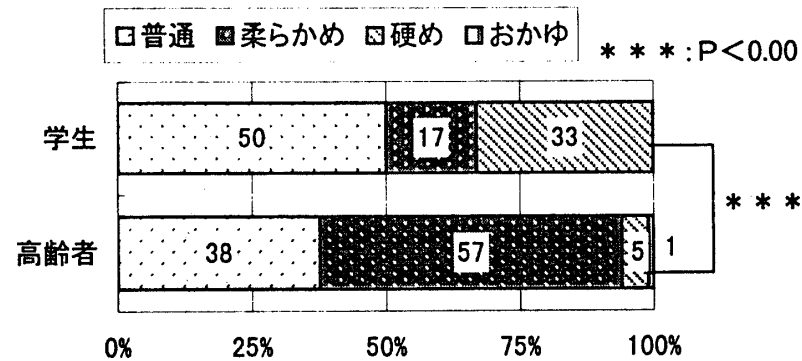


図4. 高齢者と学生のご飯の硬さの好み

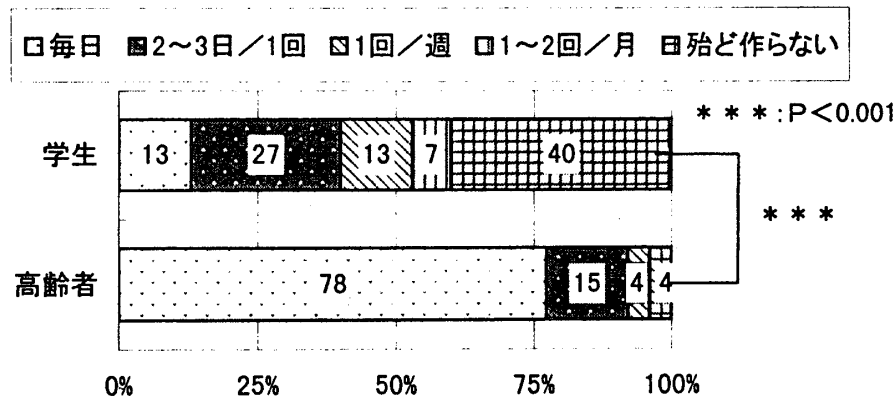


図5. 高齢者と学生の味噌汁の調理回数

意に多く (P<0.05)、また「だし入り味噌」の使用でも、学生 (16%) が高齢者 (4%) より有意に多かった (P<0.05)。高齢者では「だしから採る」者が6割近くで最も多く、学生では「粉末だし」を使用する者が最も多く7割を越えていた。

4. おかずの種類別からみた食べる頻度について
高齢者と学生のそれぞれでは、毎日のおかずは

どのような種類をどの程度の頻度で調理して食べているか、またそれは高齢者と学生で差があるのかを検討した。その結果を表1に示す。

麺類をみると、高齢者は「1回/週」が42%で最も多く、学生も37%で多かった。続いて高齢者は「1回/2~3日」が29%で、学生は35%であった。麺類を食べる回数では高齢者と学生間に有意の差は認められなかった。

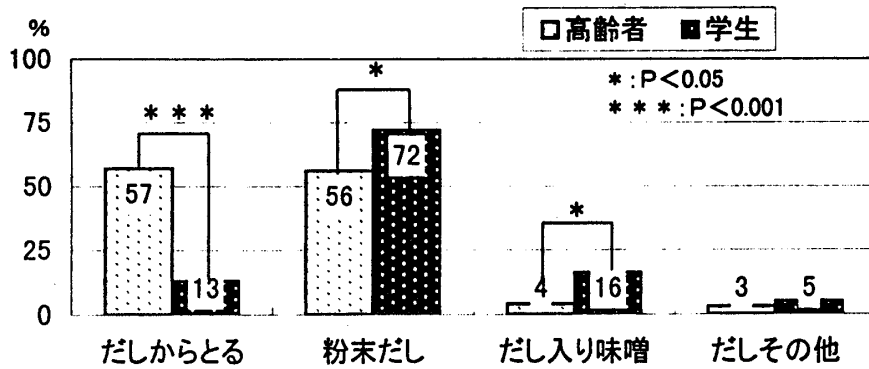


図6. 高齢者と学生の味噌汁のダシの取り方

表1. おかずの種類別からみた高齢者と学生の食べる回数 (単位%)

おかずの種類	グループ	毎日	1回/ 2~3日	1回/ 週	1回/ 月	殆ど 食べない	その他	有意差
麺類	学生	1	35	37	15	12	0	なし
	高齢者	5	29	42	17	7	0	
煮しめ	学生	1	10	14	16	57	2	***
	高齢者	16	43	28	8	5	0	
焼き魚	学生	0	20	15	40	25	0	***
	高齢者	21	42	26	6	5	0	
煮魚	学生	0	5	14	15	64	2	***
	高齢者	12	36	25	13	14	0	
焼肉	学生	0	8	10	29	51	2	***
	高齢者	4	30	29	22	13	2	
炒め物	学生	6	50	25	8	11	0	なし
	高齢者	12	50	16	13	8	1	
酢の物	学生	0	13	11	18	58	0	***
	高齢者	43	33	13	5	6	1	
和え物	学生	3	11	15	13	58	0	***
	高齢者	12	38	23	12	14	1	
鍋物	学生	0	0	7	23	68	2	なし
	高齢者	0	2	5	15	78	0	
カレー	学生	0	2	17	41	20	0	なし
	高齢者	0	2	19	43	35	1	
シチュー	学生	0	1	9	35	55	0	**
	高齢者	0	0	7	16	75	2	

有意差検定(カイ二乗検定) * : <0.05, ** : <0.01, *** : P<0.001

煮しめを食べる回数をみると、高齢者では「1回/2～3日」が43%と最も多く、次に「1回/週」が28%であった。学生は「殆ど食べない」が57%で最も多く、次に「1回/月」が16%であり、高齢者と学生間で有意差が認められた ($P<0.001$)。このように煮しめを食べる頻度は高齢者が学生より多くなっていた。

焼き魚を食べる回数では、高齢者は「1回/2～3日」が42%と最も多く、次に「1回/週」が26%であった。学生は「1回/月」が40%で最も多く、次に「殆ど食べない」が25%であった。焼き魚を食べる回数は高齢者と学生間で有意差が認められ ($P<0.001$)、高齢者が学生より頻回に食べていた。

煮魚を食べる回数では、高齢者は「1回/2～3日」が36%と最も多く、次に「1回/週」が25%が多かった。学生は「殆ど食べない」が64%と最も多く、次に「1回/月」が15%が多かった。煮魚を食べる回数は高齢者と学生間に有意差が認められた ($P<0.001$)。このように煮魚は高齢者が学生より頻回に食べていた。

焼肉を食べる回数をみると、高齢者は「1回/2～3日」が30%と最も多く、次に「1回/週」が29%が多かった。学生は「殆ど食べない」が最も多く51%であり、次に「1回/月」が29%が多かった。焼肉を食べる回数は高齢者と学生間に有意差が認められ ($P<0.001$)、高齢者が学生より頻回に食べていた。

炒め物を食べる回数は、高齢者は「1回/2～3日」が50%と最も多く、次に「1回/週」が25%が多かった。学生も「1回/2～3日」が50%で最も多く、「1回/週」が25%で次に多かった。炒め物を食べる回数は高齢者と学生間で有意差は認められなかった。

酢の物を食べる回数をみると、高齢者は「毎日」が43%と最も多く、次に「1回/2～3日」が33%が多かった。学生は「殆ど食べない」が最も多く58%で、次に「1回/月」が18%であった。酢の物を食べる回数は高齢者と学生間で有意差が認められ ($P<0.001$)、高齢者が学生より頻回に食べていた。

和え物を食べる回数では、高齢者は「1回/2

～3日」が38%と最も多く、次に「1回/週」が23%が多かった。学生は「殆ど食べない」が最も多く58%であり、次に「1回/週」が15%であった。和え物を食べる回数は高齢者と学生間で優位の差が認められ ($P<0.001$)、高齢者が学生より頻回に食べていた。

鍋物を食べる回数は、高齢者は「殆ど食べない」が78%と最も多く、次に「1回/月」が15%であった。学生は「殆ど食べない」が最も多く68%で、次に「1回/月」が23%であった。高齢者と学生間で鍋物を食べる回数に有意差はなかった。

カレーを食べる回数は、高齢者は「1回/月」が43%と最も多く、次に「殆ど食べない」が35%が多かった。学生は「1回/月」が41%と最も多く、次に「殆ど食べない」が20%であった。高齢者と学生間でカレーを食べる回数に有意な差はなかった。

シチューを食べる回数をみると、高齢者は「殆ど食べない」が75%で最も多く、次に「1回/月」が16%であった。学生は「殆ど食べない」が55%で最も多く、次に「1回/月」が35%であった。高齢者と学生間でシチューを食べる回数に有意差 ($P<0.01$) が認められ、学生が高齢者より頻回に食べていた。

5. 調理方法別の調理器具使用について

調理する方法が違くと使用する鍋も違うのが一般的であるので、調理方法別の使用鍋の状況を高齢者と学生間で比較した。調理方法には炒め物、煮物、蒸し物などがある。これらの調理方法を片手鍋・両手鍋・フライパン・その他の4項目で検討したものを表2に示す。

炒め物の調理に用いる器具をみると、最も多かったのが高齢者、学生共にフライパンであり、両者間では学生 (95%) が高齢者 (86%) より有意に多かった ($P<0.05$)。次いで両手鍋が高齢者、学生共に多く、両者間では高齢者 (23%) が学生 (3%) より有意に多かった ($P<0.001$)。

煮物に用いる鍋をみると、最も使用が多かったのが高齢者、学生共に両手鍋であり、両者間では高齢者 (88%) が学生 (62%) より有意に多かった ($P<0.001$)。続いて片手鍋が高齢者、学生共に多く、両者間では学生 (45%) が高齢者

表2. 調理方法からみた高齢者と学生の使用鍋の比較（複数回答）単位%

		片手鍋	両手鍋	フライパン	その他
炒め物	学生	0	24	89	0
	高齢者	10	3 ***	99 *	0
煮物	学生	45	62	2	4
	高齢者	26 **	88 ***	2	2
蒸し物	学生	12	46	4	16
	高齢者	0 **	36	0	39 ***

有意差検定(カイ二乗検定) *: P<0.05, **: P<0.01, ***: P<0.001

(26%) より有意に多かった (P<0.01)。

蒸し物の調理に用いる鍋をみると、最も多かったのが高齢者、学生共に両手鍋であり、両者間では高齢者 (36%) と学生 (46%) 間に有意差は認められなかった。蒸し物で用いる鍋について、その他と回答した者は、高齢者 (39%) が学生 (16%) より有意に多かった (P<0.001)。その解答内容は殆どが蒸し器であった。

このように高齢者は学生より両手鍋を種々の料理法で多く用いていた。

考 察

調査対象者が居住している新見市の人口は24,064人で、また、65歳以上の高齢者数は7,383人であり、高齢化率は30.68%であった (2002年8月現在)。調査対象者が居住している大佐町の人口は3,977人で、65歳以上の高齢者数は1,271人であり、高齢化率は31.76%であった (2002年8月現在)。2002年の高齢化率の全国平均は18%であり (総務省ホームページ・2002年4月)⁷⁾、高齢化率を今回の本調査地域と全国で比較すると、調査地域のほうが全国平均の1.7倍高くなっており高齢化が進行していた。また新見市や大佐町は岡山県の北部に位置し昔の文化が残っている地域でもあるため、食生活での調理行動においても昔のやり方が高齢者の間で残っているのではないかと推測される。これらの地域の高齢者で調理行動に関する調査をし、その内容を学生に教授する事は、在宅介護の教育上で意義があると考えられる。

1. ご飯と味噌汁の調理行動の高齢者と学生の違い

ご飯と味噌汁は日本食の象徴として、日本人の

健康を支え、労働する源になり重要視されてきた。パン食への若者での変化があるものの高齢者ではご飯と味噌汁の日本食の嗜好は残っているのではないかと考えた。在宅介護教育では高齢者のご飯と味噌汁の調理行動を把握することは重要であると考え、今回その内容を明らかにした。

ご飯を炊くことと味噌汁を作ることの頻度は高齢者が学生より多かった。このことは、高齢者が学生よりご飯と味噌汁を頻回に食べていると考えられる。その原因として若者の朝食の欠食やパン食の嗜好が挙げられる。若者の朝食欠損は青少年期から習慣化したもので、欠食の割合は年々増加し20歳代で女性16%、男性が33%であるといわれており (国民衛生の動向1999)⁸⁾、本学の学生生活実態調査⁹⁾でも、朝食の欠食は13%存在した。また、若者のパン食傾向については、朝食でメインにしている食品は何かを尋ねた調査⁹⁾で、パンと回答した者の率が10歳代-30歳代で高率であり、50歳代以上で減少傾向を示していた。ご飯を炊くことと味噌汁を作ることの頻度は高齢者が学生より多かったが、若者である学生のパン食嗜好の現状を反映しているものと考えられるが、今回の調査ではパン食の程度を調査していないので推測の域を出ないので今後の検討課題となるであろう。また、お米に関する意識調査 (平成11年)¹⁰⁾では、ご飯を炊くのが面倒だと思っている者が18-20歳代で28%おり、高齢者の7-8%より多いといわれており、この若者世代でのご飯を炊くのが面倒だという思う者が多いことと、本調査学生の炊飯回数が少ないことが関連しているのではないかと推察できる。

ご飯の硬さの好みでは、高齢者で柔らかめを嗜好する者が多かった。高齢者が柔らかいご飯を嗜

好する理由は、加齢に伴う食物の咀嚼、消化、吸収能力の低下が考えられる。咀嚼能力については、健在する歯の数が関係するといわれ、歯科疾患実態調査(1987)¹¹⁾でみると、60歳代では半数の者が10本以上の歯を失っていた。佐藤らの調査¹²⁾での健在歯数をみると、60歳代は17本残っており、70歳代では7本、80歳代になると2本となっていた。加齢と共に歯の数は減少しており、硬めのご飯は高齢者には食べにくいものと考えられる。また、加齢に伴い消化器系器官の萎縮や機能低下(唾液の減少、胃腸管の運動の減少、消化液の分泌低下、肝臓機能の低下)による消化吸収能力の低下があると言われており¹³⁾高齢者は生理的にも柔らかいご飯を好むと考えられる。

柔らかめのご飯を嗜好する高齢者では、炊飯時の水の計り方で、目盛り以外の計りかたの者が学生より多かった。高齢者は柔らかめのご飯を嗜好することから、規定の目盛りより多くの水を入れて柔らかいご飯を炊いているものと推測できた。その計り方は目盛りに頼らず、手や、指で計っており、高齢者の好みの柔らかいご飯を炊くことに生かされていると推察できる。

また、味噌汁のだしの採り方についてみると、「だしから採る」が高齢者で半数を超えており、学生より多かった。65歳以上の高齢者は第2次大戦以前の生まれであり、粉だしである化学調味料が日本において大衆化される前の食生活を経て来られた方々である。このようなことから高齢者は昔からのやり方でいりこや昆布、かつお等からだしを採りみそ汁を作っていると考えられた。

2. おかずの種類からみた学生と高齢者の食べる頻度の違い

高齢者はどのようなおかずをどの程後の頻度で食べているかを把握することは、高齢者の健康状況や食生活のニーズを知る上で重要な情報となる。また、在宅での調理の援助を行う上でこれらの情報は高齢者の食事のニーズに合った援助ができると共に、高齢者の満足感が増すものと考えられる。一方、学生の食べているおかずの種類やその頻度を知ることは調理や食事の知識及び技術をどの程度持っているかの目安となり、また、高齢者との違いは学生の食生活上の問題でもあるの

で、在宅介護の教育上で重要な部分となるであろう。

調査結果であるおかずの種類別から食べる頻度をみると、煮しめ、焼き魚、煮魚、焼肉、酢の物、和え物で高齢者が頻回に食しており、このように、高齢者は種々のおかずを食していることが明らかとなった。その他のおかずでは、高齢者は「漬物」と答えた者が多かったが、漬物は味噌汁と同様に日本人が好む食品であり、昔からご飯のおかずとして親しまれ、ご飯との関係が強いとみなされる。

シチューでは学生が多い傾向であり、高齢者で少ない傾向であった。シチューを食べる回数は高齢者で少なかったが、シチューは高齢者の嗜好に合わないのではないかと思われた。学生は麺類、炒め物、シチュー、サラダなどは食べるがその他のおかずを食べる回数は少なく、食べるおかずの種類に片寄りがあった。家庭における食生活の調査(2000)¹⁴⁾のなかに料理が面倒だと思う人は60代以上37%、30代以下63%であり、年齢が若い者が調理を面倒だと思っているといわれており、これらの若者が調理することを面倒に思っていることと、本調査の学生が簡単にできる麺類、炒め物、シチューなどの料理に偏って食していることとは関連があるのではないかと考えられた。

3. 調理方法別の調理器具使用についての高齢者と学生の違い

高齢者が料理によって調理器具をどのように使い分けしているかを知ることは、在宅介護の教育上重要となってくる。高齢者では両手鍋を炒め物、煮物、蒸し物と種々の調理方法で使用していた。両手鍋の使用理由の一つには、体力低下のある高齢者には両手で持てることから、持ち運び時に安定しやすく扱いやすいと考えられる。また、調理方法からみても、頻回にかき混ぜる炒め物や、茶碗蒸等で鍋の中に食器を数個入れて蒸す蒸し物、水気を多量に入れて炊く煮物では、大きめの両手鍋が使用しやすいと推測される。

まとめ

今回の調査結果を概観すると、高齢者の調理行

動はご飯や味噌汁を頻回に作り、種々のおかずを調理して食べており、また、調理器具も調理方法に合わせて選んでいた。一方、学生ではご飯と味噌汁におかずという食生活ではなく簡単に調理できるものを食していた。これらから調理行動体験が少ない学生に、高齢者の調理行動を理解させ認識を深めさせるという在宅介護教育の課題を得ることができた。

国民生活に関する世論調査(2002)¹⁵⁾中の時間のゆとりの有無では、“ゆとりがある”とするものは男女とも60歳-70歳以上で、“ゆとりがない”とする者は女性の20歳-40歳代が高くなっている。このように高齢者は子育てや仕事から解放されて時間的な余裕があり、今回の調査の高齢者でも食べることに重点をおいていると考えられた。「年代別に見る今後の生活の力点」を調べた国民生活に関する世論調査(2002)¹⁶⁾では、70歳以上の高齢女性では「食生活」が1位(34%)、男性では「食生活」が2位(25%)とそれぞれ高くなっていた。このように高齢者が食生活に重点をおきたいと考えていることと、本調査結果の高齢者の調理行動(ご飯や味噌汁を頻回に作り、種々のおかずを調理して食べている)は関連があると推察できる。また、高齢者は長年生きてこれ、これまでの調理回数が多く、調理に慣れており、自分で調理できるおかずの種類も多いとみなされる。これらから高齢者はゆとりを持って楽しみながら調理していると推察できる。

一方、学生は勉強等に忙しく調理する時間的余裕が少ない。また調理体験が少ない。しかし、学生は将来介護職に就き専門職として高齢者に調理援助を行う必要も生じる。ヘルパーが高齢者宅を訪問し調理援助を行う時は、高齢者宅にある食材と調理器具を用いて高齢者のニーズにあった調理を時間内に作ることが求められる。在宅実習において学生が高齢者の嗜好や調理行動についての知識を事前に持っている事は、高齢者の求める食事をアセスメントし、高齢者が希望する調理援助へとつなげるために有用であろう。

学生に対しては、まず食生活の重要性を理解し、自分の食事を見直し、自分が作る料理の種類を増やす等の指導もして行きたい。

また、今後は、介護職として在宅での家事業務やグループホームでの調理等、介護職がになう調理の役割の重要性や、高齢者の調理行動の特性を教育し、調理行動に関する認識を深めさせたい。

謝 辞

本研究にあたり調査にご協力頂きました、高齢者の皆様、本学地域福祉学科の学生の皆様に心よりお礼申し上げます。

引用文献・参考文献

- 1) 川井太加子：介護保険時代の介護福祉士教育のあり方を探る、制度から見た介護教員に求められるもの、介護福祉教育NO14、第8巻第1号、10、2002
- 2) 1番ヶ瀬康子：新・介護福祉学とは何か、日本介護福祉学会編、ミネルヴァ書房、246-249、2000
- 3) 1)に同じ、11
- 4) 佐藤代他：新座在住高齢者の食生活調査、保健の科学、第13巻2号、124-127、1996.
- 5) 川野 因他：高齢者の調理に関する意識-年齢別・世帯構成別に見た負担感について-、保健の科学、第38巻第3号、198-200、1993
- 6) 食品流通情報センター：食生活データ 総合統計年報2001年版、文栄社、217-218、2001
- 7) 総務省ホームページ：<http://www.soumu.go.jp>、2002
- 8) 厚生統計協会：国民衛生の動向 厚生指 臨時増刊号第46巻9号、廣濟堂印刷、105、1999
- 9) 新居志郎：学生生活実態調査、新見公立短期大学、2002
- 10) 6)に同じ、390
- 11) 8)に同じ、131
- 12) 4)に同じ、10
- 13) 田多井吉之介：加齢の健康学 健康科学ライブラリー 発育と老化からのアプローチ、大修館書店、50-56、1990
- 14) 6)に同じ、156
- 15) 総理府内閣総理大臣官房広報室：<http://www8.cao.go.jp/survey/h14/h14-life/2-2.html> koku 国民生活に関する世論調査、2002
- 16) 15)に同じ：<http://www8.cao.go.jp/survey/h14/h14-life/2-1.html>