

『老化による身体の変化と食』

岡崎大基 田路大翔 山下結衣 和佐歩乃歌

指導教員 前田千佳子

1 研究の目的（ねらい）や意義（背景）

これからの社会は、2025年問題が現実になろうとしている。故に我々は、高齢者を国民全体で支えていかなければならない。高齢者の方々の生き方として、毎日楽しく生活をする為の工夫が必要だ。食も楽しみの1つと考えられる。近年、高齢者向けの食事について商品開発も進んでいる。そこで、このような超高齢社会の到来に伴い、老化における身体の変化と食、人体のメカニズムの関係性を明らかにすることで、高齢者の想いに添い、健康寿命向上に向けた食品の開発を目指す事にした。

2 進捗状況

◎身体の変化について看護師さんからお話を聞いた

（益永 万里氏）

①高齢者の疾患、症状の特徴、嚥下の仕組み

楽しいと感じるための食事作り、食欲、おいしさを感じるしくみ（五感に働きかける）

②嚥下機能が低下した人の食事

嚥下体操、マッサージ（唾液腺）

◎食事形態を決めるポイントについて管理栄養士さんからお話を聞いた

（特別養護老人ホームセントポーリア愛の郷 前田 佐江子氏）

① 1, 入居時の情報 2, 入れ歯の状態 3, 口腔内の状態

4, 食べ方 5, 姿勢 6, 咀嚼 7, 嚥下 のお話

②実際に行われている取り組み

◎試作1回目

目標：高齢者に向けたオリジナルのスイーツ作り

対象：85歳の健康な方、食事形態は少し柔らかめの物

重視：栄養のある（いも類、豆類）材料を使う

判断基準：硬さ、味、コスト、栄養価、時間の短さ、嚥下しやすさ、見た目、色合い

主な材料：〔餅〕さつまいも、長芋、米粉、白玉粉

〔団子〕かぼちゃ、ジャガイモ

〔ソース〕さつまいもとリンゴジュース、れんこん、みたらし風

振り返り：栄養価も高く、味も良かったが、10代の私たちでも咀嚼に時間がかかった

また、時間が経つと固くなる

→高齢者はさらに咀嚼や嚥下が難しくなると考えた

対象の食事形態には合わなかった

3 今後の展望

介護の基本として「安全、安楽、自立支援（自己選択、自己決定）」が大切であると言われている。その中でも、「自己選択、自己決定」に着目することによって、オリジナリティのあるものを作ることが出来ると思った。嚥下調整食学会分類2013の表よりコード0j, 0t, 1jに該当する寒天ゼリー、ムース状の高齢者の楽しみとなるお菓子作りをしようと思っている。また、高齢者自身がソースなどを選択することにより、さらにオリジナリティのあるお菓子となる。