



男性高齢者へのインターネットを活用した食生活支援プログラムの試み

看護栄養学部 看護学科

鳥谷 めぐみ

長谷川 真澄

瀧 断子

研究の背景

- 多様な食品摂取は生活機能の維持と関連している
- 男性高齢者は女性高齢者より摂取する食品が少ない傾向にある
- 男性高齢者は食事への関心や健康教室などへの参加が少ない傾向にある
- 自宅でインターネットを利用し、食事への関心を高め、食行動へ働きかけられないか

高齢者のインターネット利用率

- 高齢者のインターネット利用率は増加傾向

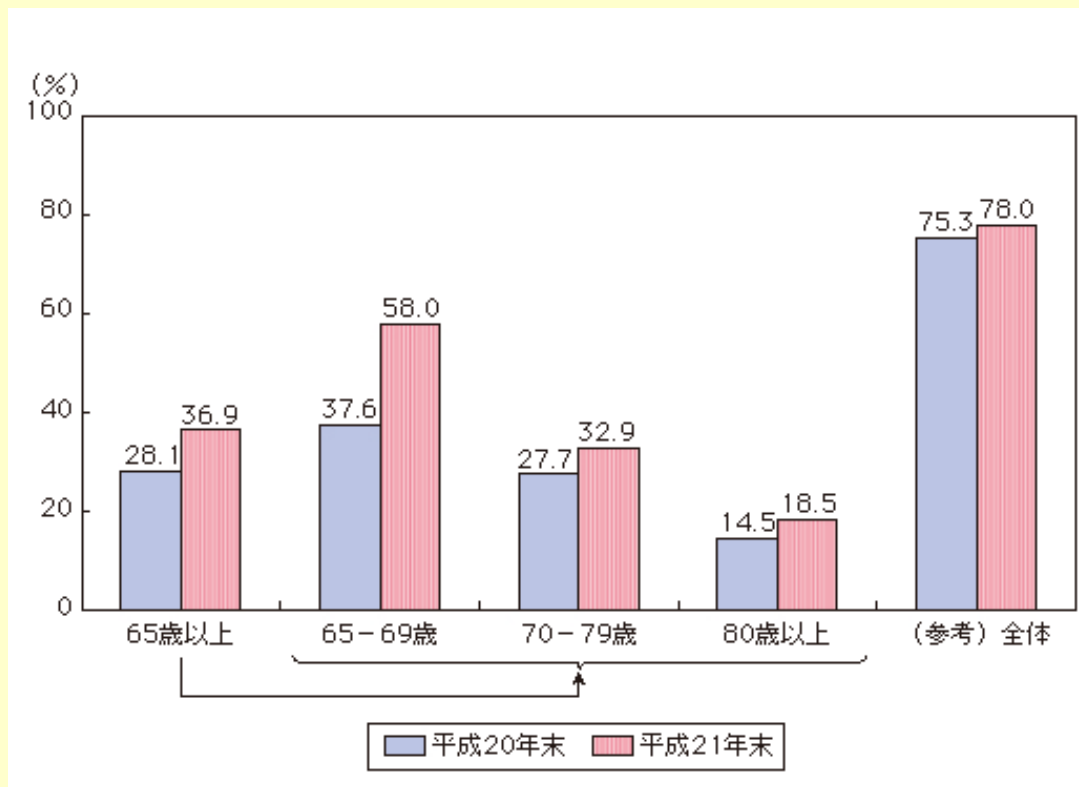


図 高齢者のインターネット利用率

研究目的

1. 男性高齢者を対象にインターネットを利用した食生活支援プログラムを開発する
2. 開発したプログラム活用の可能性について検討する
 - 1) インターネットを用いたプログラムに継続して参加することが可能か
 - 2) 男性高齢者の食生活への関心を高めることが可能か
 - 3) 男性高齢者が多様な食品摂取を勧めることが可能か

研究対象

- 65歳以上の男性高齢者
- インターネットに接続可能なパソコンを所有する者
- 対象者の選定は、地域の自治体の責任者から紹介を受けた
- 実施期間：2009年6～7月（5週間）

プログラムの目標

- 男性高齢者の食生活への関心を高める
- 男性高齢者へ多様な食品摂取を勧める



図 ホームページの表紙

プログラムの内容

- 自宅でインターネットを利用して参加
- 毎日の食品摂取をホームページに入力
- 入力する食品は、肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、果物、芋類、油脂の10食品群（食品摂取の多様性チェックシートを参考）
- 1日の食事で摂取した食品、しなかった食品を図示
- 1週間の食品摂取をレーダーチャートで図示
- 1日の活動時間の入力

プログラムの工夫点

高齢者がインターネットを利用する際の工夫点

パソコン操作の簡便化

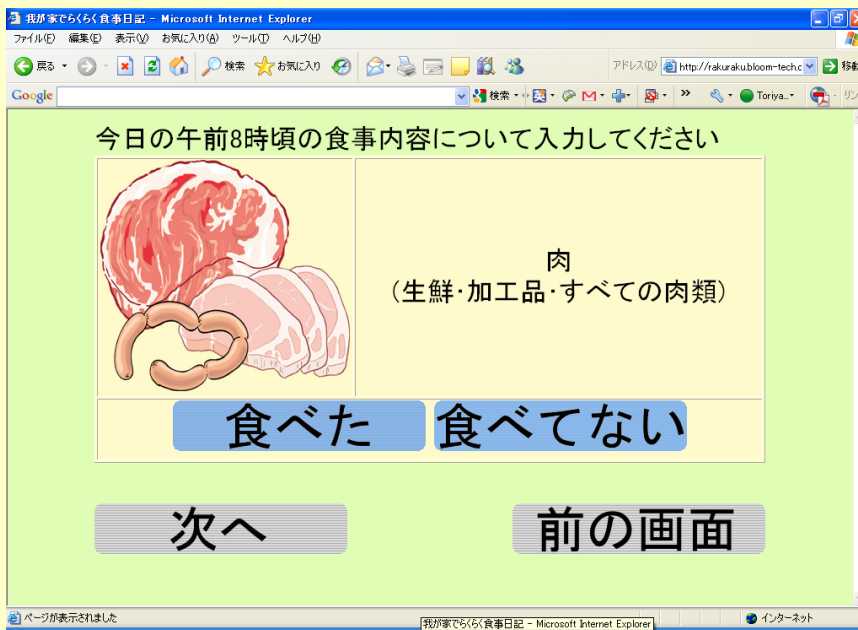
データ入力方法の単純化

生活スケジュールに合わせてられる時間の自由さ



- ひとつの画面でひとつの操作
- 画像の活用
- 摂取した食品の選択はワンクリックで可能
- 入力時間は指定しない

ホームページの一部



入力画面

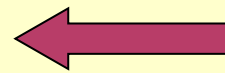


入力結果画面

データ収集

■ プログラム実施前

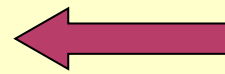
- 10食品群の摂取状況
- 食事に関する興味・関心



インタビュー

■ プログラム試行中

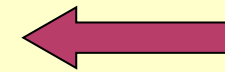
- 10食品群の摂取状況
- 活動時間



web入力

■ プログラム終了後

- プログラムに関する感想
- 食事に関する興味・関心の変化



インタビュー

分析方法

- プログラム活用の可能性の検討
 - Webサイトへの入力日数
 - 終了後のプログラムに関するインタビュー内容
- 食品摂取数の変化について
 - 1週間に摂取した食品数の平均値の推移
 - レーダーチャートの目視
- 食事の興味・関心の変化
 - 実施前、終了後のインタビュー内容

倫理的配慮

- 所属大学の倫理委員会の承認を得て実施
- 対象者には研究の主旨、匿名性の保持、自由意志に基づく参加であることを説明し、書面で同意を得た
- webサイトに入力されたデータは暗号化

結果：参加者の概要

表1 参加者の概要

	A氏	B氏
年齢	78歳	70歳
家族形態	夫婦二人暮らし	夫婦二人暮らし
最終学歴	大学院	大学
調理担当者	妻	妻
普段の食事回数	1日3回(規則的)	1日3回(規則的)
BMI	24.4	21.0
食事への関心	多少ある	非常にある
健康への関心	非常にある	非常にある
運動習慣の有無	無	無

結果：プログラムへの参加状況

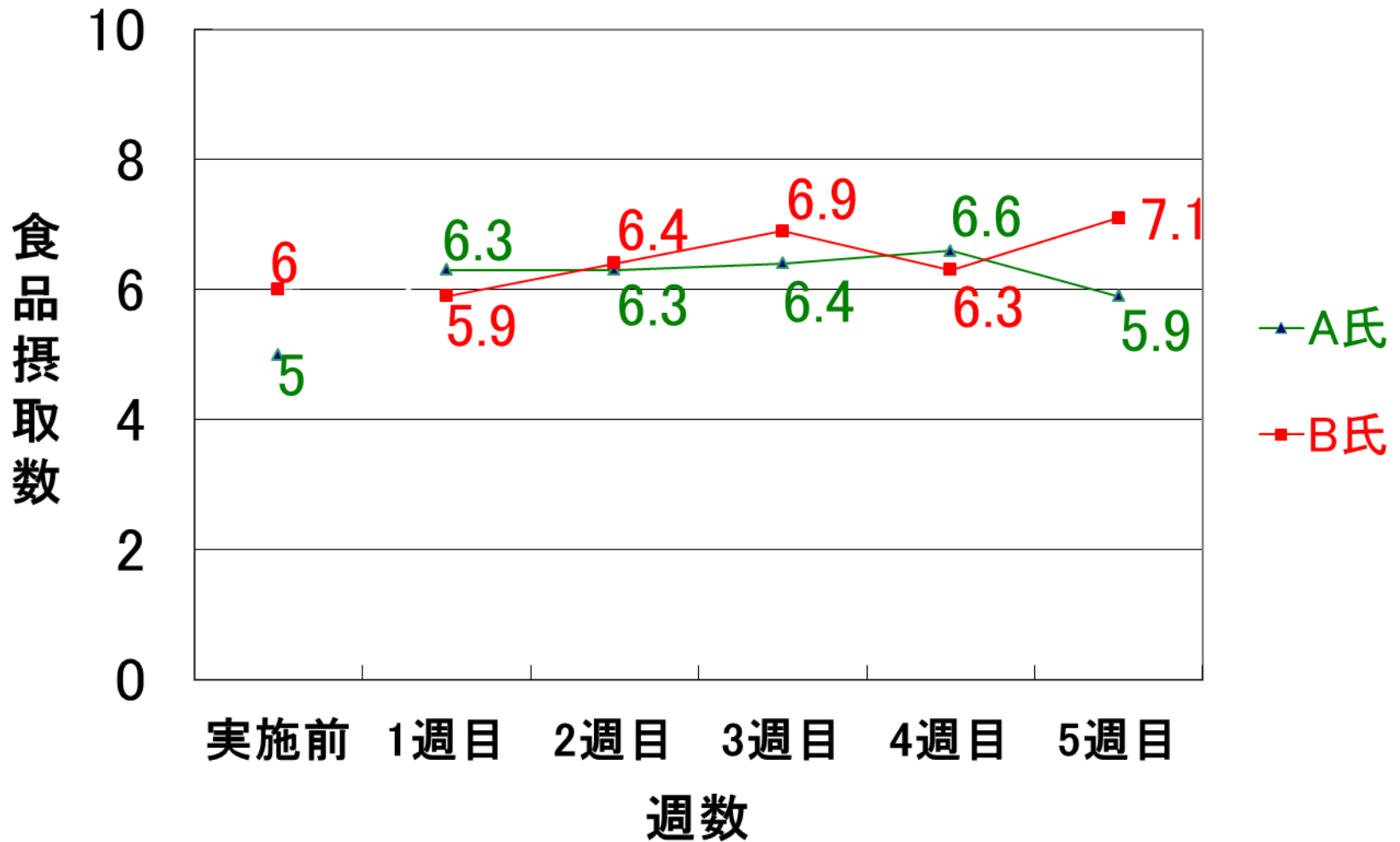
表2 webサイトへの入力日数

	A氏	B氏
食事の入力日数	34日間	33日間
活動の入力日数	17日間	28日間

■ プログラム参加に関するインタビュー

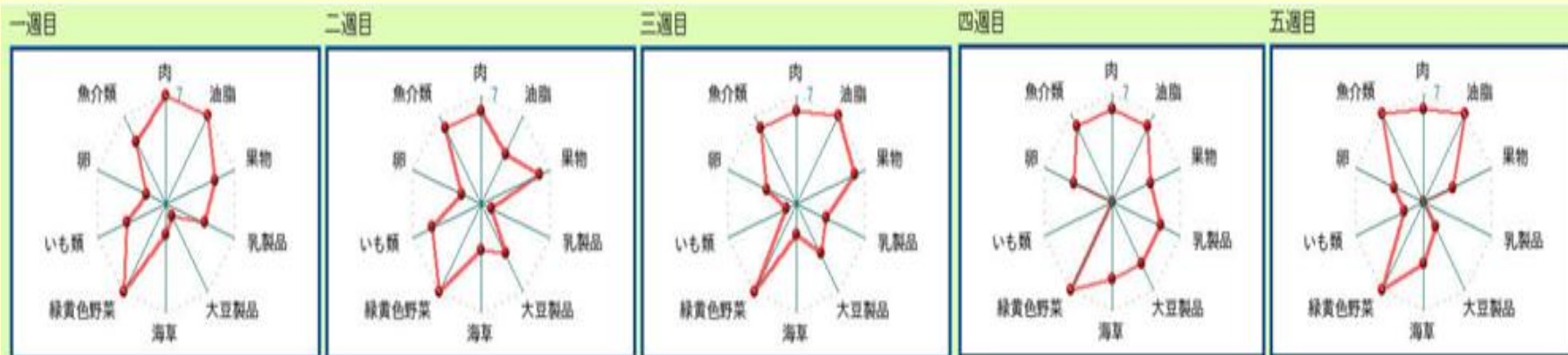
- A氏：「大変だが、慣れれば継続できるのではないか。」
- B氏：「ホームページに載せるという意識が継続して、面倒だと感じることはなかった。」

結果：食品摂取数の変化

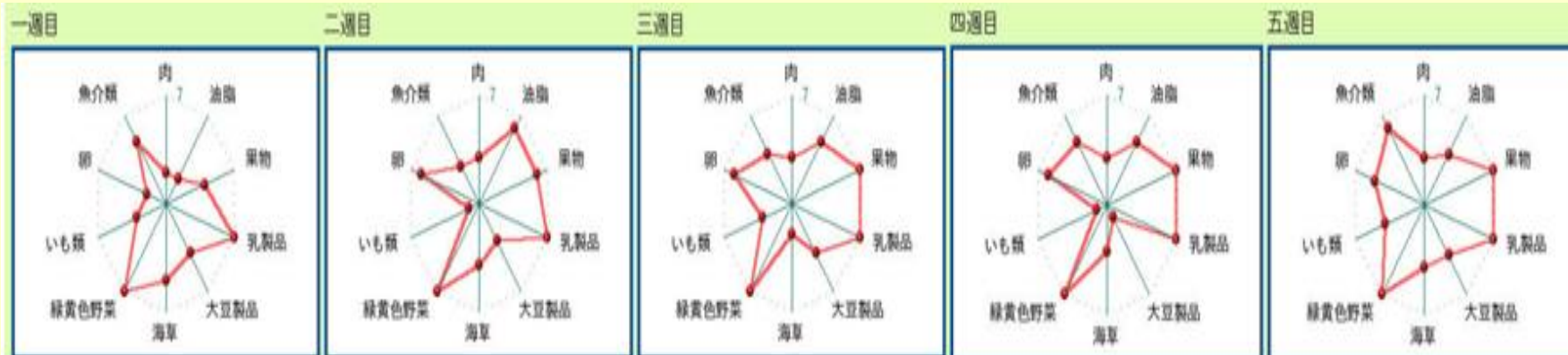


結果：1週間ごとの食品摂取状況

A氏のレーダーチャート



B氏のレーダーチャート



結果：食生活への興味・関心

■ A氏

- 摂取した食品が図示されることは「面白い」
- 食生活への関心や食事内容は変化しなかった
- 運動は必要だろうと散歩をするようになった

■ B氏

- 摂取した食品が図示されることは「食事の参考になった」
- 食生活への関心は変化しなかったが、食事の参考になり「自分にとってはプラスになった」
- たばこの本数が減った

結果

- 5週間のプログラムに継続して参加できた
- 摂取する食品数に大きな変化はみられなかった
- よく摂取する食品やほとんど摂取しない食品は、健康管理方法として、自分で決めていた
- 摂取した食品を確認できるプログラムは、食事への興味を喚起すること、生活を見直すきっかけになっていたが、食事摂取数の変化には至らなかった

考察：プログラム活用の可能性

- 両氏とも5週間継続してプログラムに参加できたことから、操作の簡便化などによって、高齢者であってもインターネットを利用したプログラムを活用することは可能
- 食事などを記録することは食生活や健康へ興味をもつきっかけになり、セルフモニタリングとして活用できる
- 自宅で参加できるプログラムは、それまでの生活に合わせやすい

考察：食生活支援の課題

- あまり摂取しない食品については、参加者の健康状態や健康管理方法に合わせた情報提供が必要
- 妻が調理する場合は、妻の食品摂取に影響される可能性がある

本研究の限界と今後の課題

- 調理者である妻の食品摂取の影響が考えられるため、独居の男性高齢者を対象にし、比較することが必要
- 行動変容を促すためには、食行動を見直すための知識やアドバイスの提供を含めることが必要
- 操作の簡便性や時間の自由さを考えると、携帯電話等を利用したプログラムも検討する必要がある