

ヤノ ミドリ  
矢埜 みどり

健康科学部・教授  
博士（学術）／兵庫教育大学

### 主な研究業績

■集団保育施設における保育士の食育に対する意識調査（共著）  
兵庫大学論集 11 巻 p167-178  
2006 年

■振り返りを重視した高等学校教育プログラムの実施と評価（共著）  
兵庫教育大学研究紀要 第 34 巻  
p117-126 2007 年

■栄養科学シリーズ NEXT 応用栄養学（共著）2003 年 講談社サイエティフィク

■エッセンシャル 栄養教育論（共著）2006 年 医歯薬出版

### 研究テーマ

# 健康教育による高齢者の食生活に対する意識と QOL の変化

### 概要

人は高齢化にともなって感覚や知覚が鈍化し、記憶力や判断力が低下します。さらに退職や子供の自立など社会的地位や役割の低下、親族及び友人との死別などによる社会的孤立感や喪失体験など精神面の低下も起きてきます。そのため体力の衰えとそれに伴う気力の衰えがあいまって、病気がちになったり、対人関係がうとましくなったりすることもあります。それに加えて、食生活に対する意欲の低下は、栄養状態を悪くし、易感染や病状の悪化などさらなる悪循環を招きます。このような種々の要因が重なり、高齢者は貧困、病気、孤独に追い込まれ、生きがいを見出せない状況に陥っているようにみられます。高齢者の健康を阻害するものは病気よりは、むしろ身体と精神の虚弱に起因する「老年症候群」と呼ばれる一連の現象です。

これらの問題を理解したうえで、大切なことは高齢者が、いかに自立した生活—生活機能（ADL）と生活の質（QOL）—を続けられるかということです。病気があっても治すことが最終目的ではなく、多くの障害を抱えていても、どのようにして生活の質を保つかが大切なこととなってきます。

そこで近年、学生とともに「調理実習をとまなう健康教室」を企画・実践し、高齢者の調理技術の向上や栄養状態の改善などを図るとともに、孤立しがちな高齢者に対し、交流の機会を作るとともに、食の持つ「作る楽しみ」や「共食の喜び」を通して高齢者間の交流だけでなく、学生達との異世代間の交流を図ることにより、「食行動」[脳の活性化]及び「生活の質と生活機能」のそれぞれの面から高齢者にどのような変化が表れるかを検討しています。また、その活動に参加した学生についても職業意識、学習意欲、コミュニケーション能力などの変化についても研究を進めています。

### 応用分野

- ・ライフステージ別の行動変容を目指した健康教育のプログラム開発
- ・大学生の食行動に対するトランスセオレティカルモデルの行動変容段階指標の適用可能性について
- ・保育所における食育—食育計画作成の重要性について—
- ・高校生の食行動変容に及ぼす関連要因の検討—摂取量のとらえ方（自己評価）と行動変化の比較—

### 共同研究へのニーズ

高齢者の生活の質の向上をめざし、食生活の面だけでなく、運動や心の面を含めた総合的なアプローチ方法を模索しています。