

介護従事者が郷土食の知識を持つことの必要性

～高齢者の生きがい支援ツールとして～

石原るみ子 山崎きよ子

Caregivers' knowledge of local foods as a tool improving QOL among the elderly

Rumiko Ishihara Kiyoko Yamasaki

Abstract

The purpose of the present study was to survey the local foods of northern Miyazaki Prefecture using self-administered questionnaires and interviews for the caregivers of the dependent elderly persons. Many community-dwelling elderly individuals were familiar with local foods. Also, cooking and eating local foods contributed to improving communication among the elderly. Furthermore, we examined detailed information related to local foods. The caregivers recognized that local food was a very important factor for improving the QOL of the elderly. However, the caregivers had insufficient knowledge of local foods. These findings suggest that effective education about local foods for caregivers is necessary in order to raise the level of care.

Key words : elderly people, local foods, caregiver

キーワード：高齢者，郷土食，介護従事者

2008.11.26受理

はじめに

介護保険法の改定により、高齢者の「栄養改善」が「介護予防」のひとつとして挙げられている。介護現場におけるその取り組みは、栄養に関する側面からだけでなく、高齢者を支える視点から「食支援」として取り組む必要性のあることが高齢者施設へのアンケート調査から示唆されている。体力の減退に伴って食欲の減少が見られる高齢者に、慣れ親しんだ郷土食は、食欲増進の一助となり得ると考えられる。さらに、介護の現場では、高齢者が生活の楽しみの一つとしている食べる事について、郷土食に関する話題の提供はコミュニケーションツールとしての効果など副次的効果も高いと考えられる。

本研究では、宮崎県内全般においてどのような郷土食があるのかを、文献や聞き取り調査から明らかにするとともに、それらの郷土食を地域のホームヘルパーと再現

する。さらに、介護現場において高齢者と身近に接している職員が、その知識をどの程度持ち合わせているのか、また、必要と思っているのかについて意識調査を実施し、高齢者の生きがい支援のツールとして郷土食が果たす役割について明らかにすることを目的とし、介護従事者が郷土食への知識を持つことへの必要性について、考察する。

1. 「食支援」における郷土食・伝統食について

日本の国土は、長い海岸線に取り囲まれ、寒流と暖流が合流する日本の沿岸は、世界有数の漁場となっている。そのような、日本では季節ごとに異なった回遊魚が得られまた、多様な野菜が生産される。石毛（1998：140-141）は日本人がそれぞれの食物をどの季節に食べられるべきであるかという食物と季節の関連についての観念を強く持っている。と

述べている。

また、睦田（2006：4-6）は伝統食について、さまざまな方法で旬の四季を封じ込めてきた昔の人たちの知恵が多彩な食文化を支えてきた実態があることを紹介している。さらに、各地を訪れ食した経験から「その地でとれるものを、その地の流儀で料理して、普段どおりに食べさせてくれる。その簡素だけれど平均点の高さが、伝統食の底力なのかもしれない」と述べ、「うまいものは、心もみたしてくれ」と述べている。

施設に暮らす高齢者には、それぞれの生活歴とともに、生まれ育った地域で食されてきた食歴ともいえる嗜好や食に関する思い出もともに持ち合わせているのではないかと、その、食歴を理解することは、心も満たすことにつながるのではないかと考えるに至った。

2. 宮崎県の郷土食に関する調査への取り組み

高齢者を介護する施設では、高齢者の好む話題として、「食」が挙げられるのではないかと、また、体力の減退に伴って食欲の減少が見られる高齢者に、慣れ親しんだ郷土食が、食欲増進の一助となり得るのではないかとすることを明らかにするために、また、高齢者にとって、郷土食や伝統食がどのような役割や生きる力となってきたかを明らかにする為に実態調査を行った。

1) 宮崎県西臼杵郡日之影調査

<調査の概要>

実施日：20年2月4日

対象：日之影町在住の主婦3名

場所：日之影町在住主婦の自宅

方法：面接調査

<調査の目的>

宮崎県北部における伝統食や郷土食の歴史と生活の関係について、また、どのような郷土食や伝統食があるか、文献の確認とその地域の食に関する思い出を含めた話を聞いた。（図1）

<結果>

日之影町では田んぼに水を引く取水工事が行われたことにより、米がとれることによって、この地域の高齢者は、伝統食にはもち米や白米を使った料理を食してきたことがわかった。食生活の話題から、これまでの人生について、それぞれの来し方がうかがわれた。また、戦中、戦後の食糧事情の話題から苦労が偲ばれ

る話を聞くことができた。さらに、食とかかわりの深い収穫を祈った季節の行事等についても四季折々の行事があることがわかった。（図2）終了後、地元でとれる山菜、きのこの保存食及び農地で収穫された食材を用いた料理を提供していただいた。（図3）



図1 地域の高齢者から聞き取り調査



図2 季節行事「柳もち」



図3 地元の食材で調理した「煮しめ」

2) 宮崎県西臼杵郡高千穂町調査

<調査の概要>

実施日：20年2月5日

訪問場所：高千穂町役場

対象：担当職員

方法：面接調査

<調査の目的>

高千穂で昔から食べられてきた料理や、地元の食材を使った手料理を持ち寄った「第4回高千穂町食の文化祭」が開催されたので、その取り組みについて調査を行った。また、実際に郷土料理を提供している高千穂町内のホテルや食堂での料理内容について調査を行った。

<結果>

高千穂町においては、地産地消についての関心が高く、また、地元で取れる食材を使って、郷土食、伝統食の再現やオリジナルの料理作成にも意欲的で「食」に関する関心が高いことが明らかになった。

「第4回高千穂町食の文化祭」では「子供に食べさせたい料理」がテーマであったが、これまでも、テーマを決めた取り組みと共にそのレシピを記録した料理本が発刊されて、食の文化祭が郷土の手料理を伝え残すことを目的に主催されていることがわかった。(図4)



図4 高千穂町役場が発行している料理本

また、観光資源としても、ホテルや旅館等、地産地消にこだわった食事の提供をしていることが雑誌などで全国に紹介され、それを目的に訪れる人も多いとのことであった。(図5・図6)



図5 ホテルで出されている郷土料



図6 町内食堂の郷土料理

3)宮崎県延岡市土々呂町調査

<調査の概要>

実施日：20年2月6日

訪問場所：土々呂町漁業組合事務所

対象：漁業組合女性部長他1名

方法：面接調査

<調査の目的>

宮崎県内の海岸沿い地域においてどのような郷土食や伝統食があるのか話を聞いた。そこから、山間地域と比較し、どのような違いがあるかについて考察した。

<結果>

その地域性から、魚が中心の伝統料理や郷土食の献立が多いことが判明した。また、山間地域と比較し、海岸沿いは食料に極端に不自由を感じたことが少ないように伺えた。さらに漁師たちの仕事は、命にかかわる危険な職業といえるので、漁師たちが帰宅した際には、料理や酒で労をねぎらう習慣があり、同じ郷土料理にもそれぞれ家庭での工夫が見受けられた。

3. 郷土食の再現

<実施概要>

日時：平成20年2月18日

場所：九州保健福祉大学調理実習室

参加者：講師2名、調理師1名、ホームヘルパー
26名、学生8名、教員2名 合計39名

<調理内容>

漁業組合講師による海岸沿いの伝統食と郷土食の再現を試みた。

<献立>

- ①いかの煮込み飯 (図7)
- ②いかの湯白身 (図7)
- ③魚飯汁 (図7)
- ④あま鯛のかぶら蒸し (図7)

⑤さしみ (ソフト食で再現) (図7)

⑥魚の味噌たたき (図8)

⑦魚すし (ソフト食で再現) (図9)

＜実習風景と料理＞



図7 献立の一部 (No.1・2・3・4・5)



図8 No.6. 魚の味噌たたき



図9 No.7.魚すし (ソフト食で考案)



図10 試食後の意見交換

＜結果＞

調理を終え試食後の意見交換会では、学生が司会と書記を担当し、在宅での調理経験をもとにヘルパーからの率直な感想が聞かれた。参加者のほとんどが、これまで食したことのない料理があり、改めてそれぞれの地域に根ざした食文化の存在を知るきっかけとなった。特に、ホームヘルパーは早速利用者に提供したいと、地域に根ざした食の提供ができることを喜んでいった。このような研修会を、これからも開催して欲しいとの要望も聞かれ、このときの参加者に「介護従事者の郷土食についての意識調査」のためのプレアンケート調査を実施したが、詳細については、今回は省略する。

4. 介護従事者の郷土食についての意識調査

調理実習会におけるプレアンケートを参考に、広く宮崎県内全般におけるアンケート調査を実施した。

1) アンケート概要

対象地域：宮崎県全般

対象施設：訪問介護 (149ヶ所)

通所介護 (152ヶ所)

養護老人ホーム (33ヶ所)

特別養護老人ホーム (79ヶ所)

計 413ヶ所

対象職種：介護従事者 2,884人

回収率：41,5% (回収数171ヶ所)

34,6% (回収数998人)

期間：平成20年2月中旬

方法：配布、回収ともに郵送

2) 内容及びその結果

特別養護老人ホームもデイサービスも共に高齢者に食を提供し、その援助に当たる介護従事者もいる施設であることから、統計処理としてはこれらを合わせてみていくことにした。

まず、質問1では介護従事者自身のことを、1) 性別、2)、年齢3) 勤務地について質問をした。(図11) (図12) (図13)

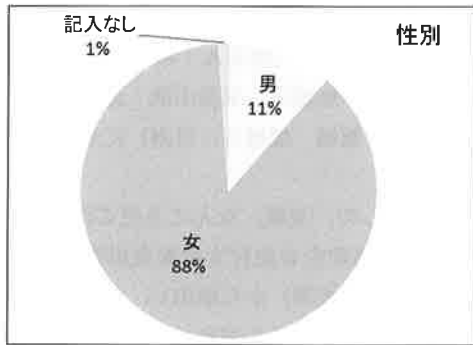


図11 介護従事者の性別について

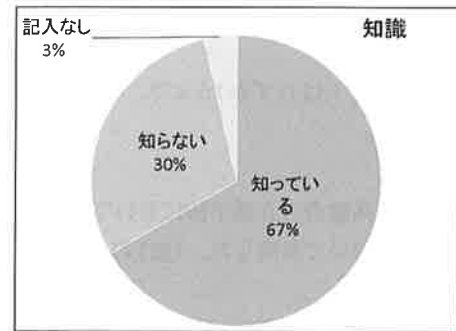


図14 高齢者が食べたい料理の知識の有無

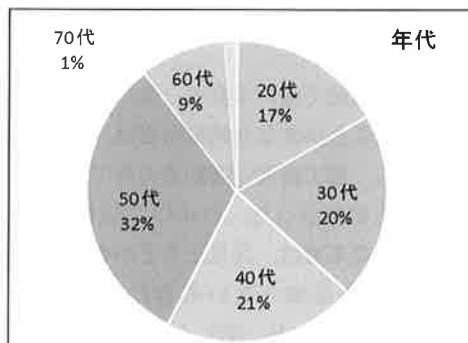


図12 介護従事者の年齢について

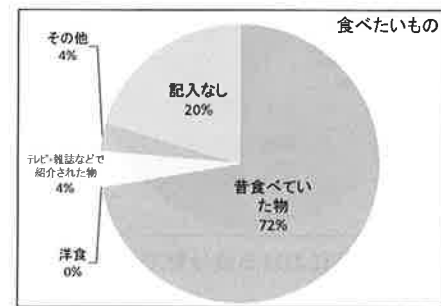


図15 高齢者が食べたい料理の内容

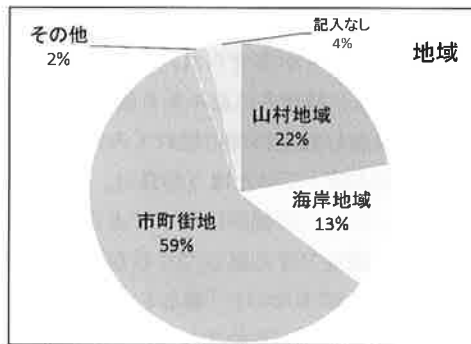


図13 介護従事者の勤務地の地域

<結果>

高齢者が、今までに食べたいといった料理について、それらを、知っていた介護従事者は67%、知らなかったと答えた人が30%いた。その、高齢者が食べたいといった料理の内容は、昔食べていた料理、という回答が最も多く72%を占め、テレビなどで紹介された料理を食べたいと思っている人は4%で、洋食を食べたいと答えた人は0となっていた。未記入も20%あったが、多くの高齢者が懐かしい料理を食べたいと思っていることが伺えた。

<結果>

性別で、女性従事者が88%、男性従事者が11%から回答を得た。また、年齢別では20代17%、30代20%、40代21%、はほぼ同じ割合で回答が得られ、50代が32%とやや多い割合となっている。60代9%、70代1%と全体の割合としては少なかったが、すべての年代層からの回答を得ることが出来た。さらに、地域別では市街地が最も多く59%、次いで山間地域22%、海岸地域13%となっている。

質問2では、1) 高齢者が食べたいといわれた料理について知っていたか 2) その料理の内容について質問を行った。(図14) (図15)

質問3では、郷土食や伝統食の知識を得るための勉強会に参加したことはあるか質問をした。(図16)

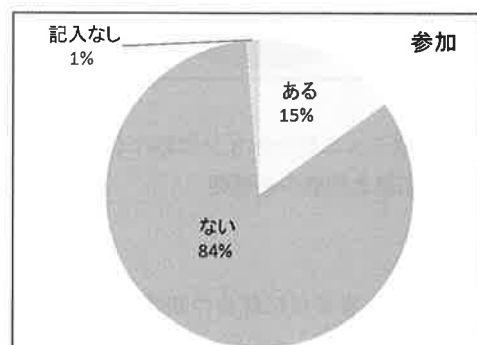


図16 郷土食についての勉強会参加の有無

<結果>

あると答えた人はわずか15%で、84%の人が無いと答えている。

質問4では、高齢者の介護予防において食の分野で大切に思うことについて質問した。(図17)

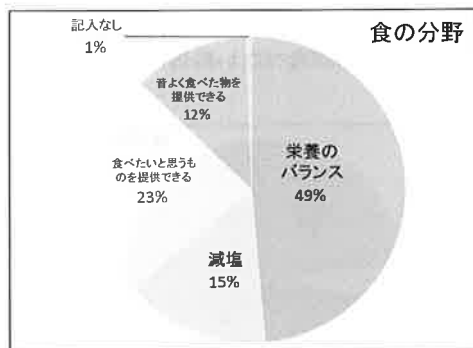


図17 介護予防における食分野で大切に思うこと

<結果>

栄養のバランスが49%と、約半数が栄養に重きを置いている半面、食べたいと思うものを提供できる23%、昔よく食べたものを提供できるが12%あった。

質問5では、高齢者とコミュニケーションをとるために伝統食の知識の必要性について質問を行った。(図18)

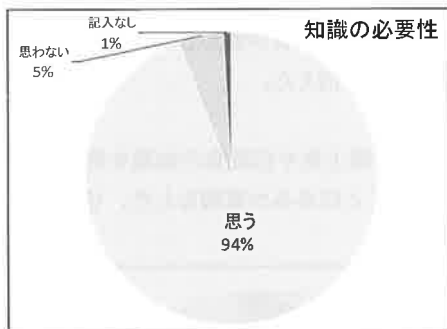


図18 コミュニケーションにおける
伝統食知識の必要性

<結果>

94%の介護従事者が伝統食の知識が必要であると答えている。

質問6では、料理についての知識の有無について、宮崎県を7つのブロック（地域A：高千穂 地域B：延岡 地域C：海沿い 地域D：米良山地 地域E：宮崎平野 地域F：霧島、都城 地域G：日南）に分類し、質問事項を設定した。

その内容として、麦飯、なんこみだご汁、焼きなば、など15種類の料理名を漁村文化協会出版の「日本の食生活全集 宮崎の食事」から抽出し、それらを、①食べたことがあり料理ができる②食べたことがある③見たことがある④言葉は聞いたことがある⑤知らない、に分類し質問した。

<結果>

山菜やその地域で取れる野菜、魚などを使った郷土料理を食べたことがある介護従事者は、半数を超えていることから、郷土料理が高齢者のみではなく親しまれていることがわかった。しかし、20代、30代の若い世代の介護従事者は、③見たことがある④言葉は聞いたことがある⑤知らないを合わせた数字が、約50%近くを占めており、若い年齢層ほど郷土料理の知識が乏しいことが判明した。

記述式による回答では、998名の回答者のうち、247名からコメントが寄せられた。「利用者からの訴えで、わからない料理名は数々あり勉強する機会があれば、是非参加し郷土料理に触れてみたい」「郷土食の知識は、沢山持っていたほうが良い。お年寄りとのコミュニケーションの幅が広がってよい」「精神的にも身体的にも満足できる献立づくりが重要」「昔の料理を食べる機会が少ない」「懐かしい料理を見た時、口に入れたとき、思い出すのは、自分のその時だと思う。思い出話が回想法に連なり、その場がにぎやかに盛り上がり一瞬にして利用者の皆さんが若返る。口に入る食べ物は忘れようとしても忘れられない思い出になっている事が確認できている」など、さまざまなコメントが寄せられ、「食支援」への関心が高いことが伺えた。

考察

1) 調査結果より

日之影町、高千穂町における調査では、地域における食文化を継承していくことの重要性が認識されており、そのための行事や催しが開催されていることがわかった。それらの行事には多くの参加者があり、地域住民の「食」に対する関心の高さも伺えた。

調理実習では、郷土食や伝統食への知識が不足していることから、研修会の必要性と共に実際に調理し試食することで少々の味付けの変化や工夫で、高齢者に喜ばれる調理が可能となることが判明した。

「介護従事者の郷土食についての意識調査」では、高齢者と日々身近で援助を行っている介護従事者の「食」に関する意識の高いことが良く伺えた。それは、とりもなおさず、施設で暮らす高齢者が、生きていくために必要な栄養をとるということだけではなく、生活における楽しみのひとつとして「食」への関心があると考えられるからである。さらに、高齢者が興味を示す「食」に関連したコミュニケーションは郷土食や伝統食についての知識を得ることで高齢者の共感を得、高齢者の食欲の増進も可能とし得る力を持っていると考えられた。

記述式による回答では、「食に関するコミュニケーションの効果」に関して、高齢者が懐かしい料理を見た時、口にした時に交わされる思い出話が回想法の効果として紹介され、加えて地域によって異なる料理の呼び方も知りたいとの要望もあった。「食に関する知識の必要性」に関して

高齢者が毎日の生活で一番楽しみにしている事は食事であることから、和食に限らず洋食も含めたバリエーション豊かな食事の提供の必要性が述べられていた。

その中で懐かしい郷土食や伝統食を提供するためには、その知識や技術の伝承が必要であると書かれていた。また、アンケート内の郷土食や伝統食の品目から「知らないもの」があることを理解できたという声も寄せられた。一番多かった要望が、「知識を得るための研修会や勉強会を開催してほしい」と

いうことだった。これらのアンケートの結果から、高齢者と身近に接している職員は、要介護高齢者のQOLの最も高い要素として「食」を認知しており、高齢者が喜び、生きがいとなる郷土食や伝統食の知識と情報提供の機会を求めていることが明らかになった。

2) 今後の課題

高齢者食支援は「栄養」とともに、高齢者の生活の質に関わる郷土食や伝統食に関する知識の普及と教育が求められており、その推進と実施が今後の食支援における課題として明らかになった。さらに、懐かしい郷土食を提供するには、その知識の掘り起こしと技術の伝承が必要であること。また、介護従事者への教育の中に、風土や伝統文化を理解する内容が必要であり、そのような意識でこれらを学ぶことも重要であるという事が今後の食支援における課題として挙げられる。

おわりに

本研究では、介護従事者が郷土食の知識を持つことの必要性について、また、その郷土食の知識が高齢者の生きがい支援ツールとして利用するのに役立つのではないかと考え、実際に地域において食されてきた郷土食についての訪問調査や調理実習を行い、さらに、宮崎県全般における介護従事者へのアンケート調査を実施した。その分析結果から考察を行ったが、予想以上に介護従事者が、郷土食や伝統食についての知識を求めているのかが判明し、その必要性が明らかになった。今後の課題として、その期待にこたえる情報の提供をいかに実施していくか検討が求められる。

謝辞

本研究にあたり、調査にご協力いただいた関係施設、ならびに職員の方々、講師、調理師、ホームヘルパーの皆様方に心から感謝申し上げます。

引用文献

石毛直道 (1998) 『食の文化地理』朝日新聞社.

睦田幸枝 (2006) 『伝統食礼讃』(株) アспект

参考文献

石川寛子・江原絢子 (2002) 『近現代の食文化』弘学出版.

石原るみ子・山崎きよ子 (2008) 「食支援を通じた高齢者のQOLの向上と介護予防」『九州保健福祉大学 研究紀要』第9号

原田信男 (2005) 『和食と日本文化. 日本料理の社会史』(株)小学館.

日中熊雄・濱川典昭・末永サヨ子 (1991) 「日本の食生活全集 宮崎の食事」漁村文化協会.