

# 高齢社会演習

## 2023年度 プログラムNo.2312

### 「栄養とからだの健康増進調査」

#### ■担当教員：

飯島勝矢（未来ビジョン研究センター/高齢社会総合研究機構 構機構長・教授）  
孫輔卿（未来ビジョン研究センター・特任准教授）  
田中友規（高齢社会総合研究機構・特任助教）

#### ■概要：

高齢者を取り巻く研究活動は、地域における介入研究から、疫学の分野のコホート研究等、多岐に渡ります。本プログラムでは平成24年から長年にわたり行われているコホート研究「**栄養とからだの健康増進調査（通常：柏スタディ）**」の調査に参加する学生を募集します。コホートの研究では、一つの会場において身体測定、歯科口腔の検診、調査票による日常生活の調査が行われますが、事前問診票の未記入箇所の確認および聞き取りを行うスタッフを募集します。WINGS-GLAFSに在籍していると、量的な論文を読んだり、研究活動を聴くことがあると思いますが、その現場を体験することに興味を持ち、周りと協働して活動ができる学生を望みます。

#### ■内容・開催日時：

10月23日（月）、25日（水）、26日（木）、31日（火）、11月1日（水）  
9:00-15:30（6h 30m）途中休憩時間あり：1時間半（お昼は持参すること）  
\*全日参加をしなくてもOkです。参加可能な日時を、後ほど教員と調整ください。

#### ■開催場所：

東京大学柏キャンパス 総合研究棟 6階 633室  
\*交通費は支給されます。

#### ■参加方法：

参加希望者は、【10月13日（金）まで】に[info.frail@iog.u-tokyo.ac.jp](mailto:info.frail@iog.u-tokyo.ac.jp)にご連絡ください。

#### ■ポイントの獲得：

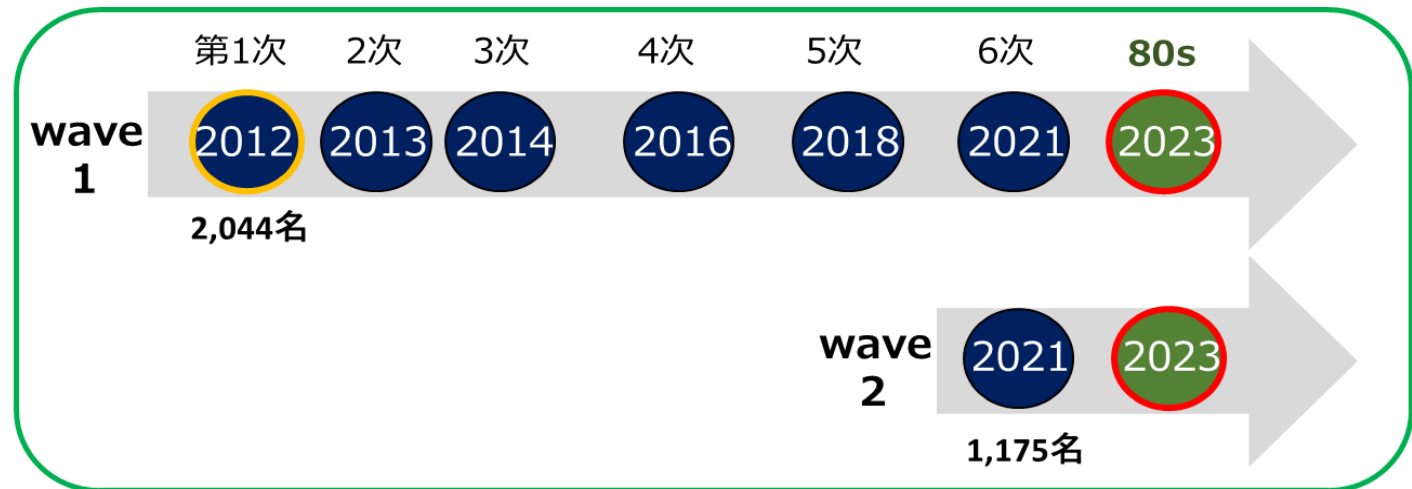
事前レクや当日現場で仕事をした時間をポイントに換算します。活動後に、教員から提示された時間をオンラインの実習日誌にて活動レポートと共に登録することにより、ポイント獲得となります。



# 柏スタディ（概要）

研究デザイン	前向きコホート研究
調査方法	巡回型健康調査
対象者	千葉県柏市在住地域高齢者65歳以上男女 自立（要支援込み）
リクルート方法	基本台帳から無作為化、郵送配布

調査  
期間



## 第6次調査の概要

調査回数	20回
1回分の参加者	最大90名程度想定（15分毎に5-6名案内） ※ 中央保健センターは最大70名（15分毎に4名）
対象者の基準	柏住民、65歳以上男女、自立（要支援込み） 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種済み
合計人数	1617名（新規参加者1,175名、従来参加者442名）

# 柏スタディ（第6次調査内容）

## ①質問票調査（事前配布）

- 総合的な**活動能力**
- **身体**活動、生活範囲
- 人との**つながり**、支え合い、社会参加
- **食**習慣・食生活、既往歴
- **認知**機能（MMSE）
- **精神健康**状態
- 抑うつ傾向

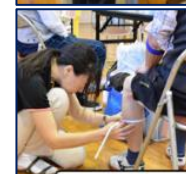


## ③公的データ

- 介護認定履歴
- 転出情報
- 生存情報

## ②実測調査（会場）

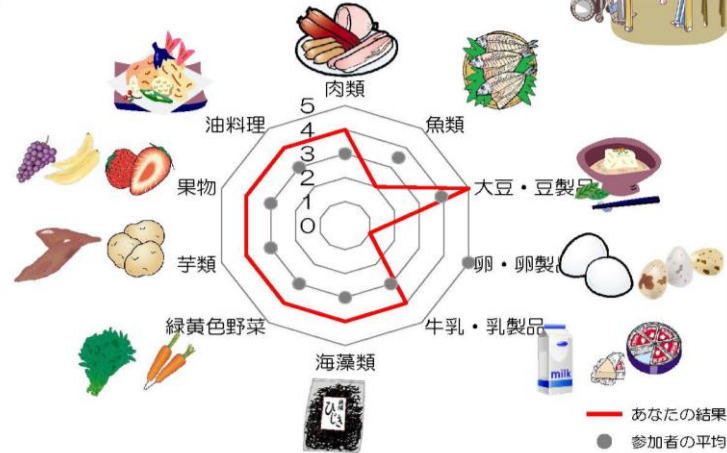
- **血圧**
- **身体計測**  
身長、体重、体組成測定
- **栄養評価**  
腹囲、四肢周囲径（大腿・下腿・上腕）
- **運動機能**  
握力、バランス能力（開眼片足たち）  
立ち回り（Timed Up and Go test）  
5回椅子立ち上がりテスト  
歩行速度（通常時、最大時）  
ロコモ度テスト（最大歩幅、椅子立ち上がり）
- **口腔機能**  
歯式、咀嚼能力、咬合力、嚥下機能、  
舌圧、口腔巧緻性、口腔内湿潤度、  
口腔衛生状況、など
- **その他**  
顔写真



# 柏スタディ（第6次調査）フィードバック

## お食事のいきいき度

質問票で、普段食べている食品の種類を伺いました。健康のためには、色々な食品をバランスよく食べることが大切です。今回の結果を参考に、ご自身の食生活を振り返ってみてください。



項目	食べ方ヒント	2021	2018	2016	同性・同年代の平均
肉類	ウインナー、ベーコンなどの加工品も	毎日	毎日	毎日	毎日
魚類	干物や缶詰、いか、えび、かにも	毎日	毎日	毎日	毎日
大豆・豆製品	豆腐や油揚げなども	毎日	毎日	毎日	毎日
卵・卵製品	炒り卵やゆで卵を足してみても	毎日	毎日	毎日	毎日
牛乳・乳製品	チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も	毎日	毎日	毎日	毎日
海藻類	のりやひじきなど乾物も	毎日	毎日	毎日	毎日
緑黄色野菜	緑黄色野菜をたっぷり	毎日	毎日	毎日	毎日
芋類	ふかしておやつ代わりに	毎日	毎日	毎日	毎日
果物	朝食やデザートにドライフルーツも	毎日	毎日	毎日	毎日
油料理	炒め物、パンにバタードレッシングなど	毎日	毎日	毎日	毎日
食事摂取バランス	高いほど食事の多様性が良好です	10	10	10	10

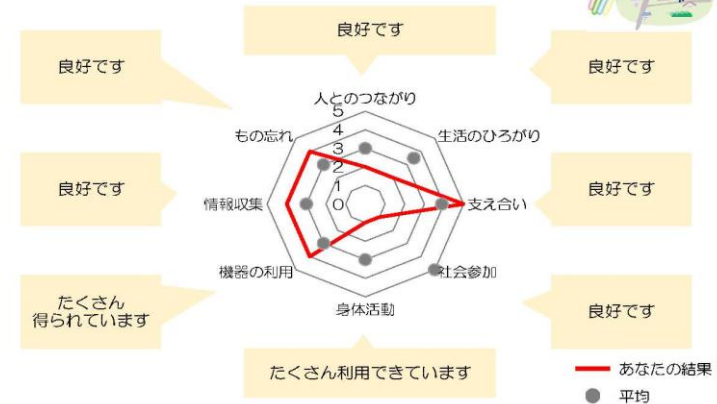
### ●あなたの「食事のいきいき度」とワンポイントアドバイス



多様な食品が摂取出来ている状態です。引き続きたくさんの食材が摂れるような食生活を続けましょう。旬な食材や季節のメニューをとり入れることで、楽しく自然と色々な食材を摂取することに繋がります。楽しい食生活が送り続けられるよう、ぜひ意識を続けてください。

## くらしのいきいき度

質問票で、こころの元気度や社会生活の程度をチェックしました。一人で過ごすよりも、家族や友人と話したり、外にでかけたりして、生活を活発にするようにしてみましょう。



項目	説明	2021	2018	2016	男性・同年代の平均
人とのつながり	家族や友人とのつながり	10	27	27	-
生活のひろがり	お出かけなどの外出頻度	40	27	27	30
支え合い	周りの人との助け合い	17	27	27	30
社会参加	地域行事やボランティア活動への参加	6	27	27	-
身体活動	日常の身体活動や運動習慣	17	27	27	-
機器の利用	スマホやパソコンなどの利用状況	17	27	27	-
情報収集	コミュニケーションや情報収集の方法	17	27	27	-
もの忘れ※	認知機能検査（MMSE）で評価	20	27	27	-

※もの忘れ検査について  
この結果からすぐに認知症などの障害が分かるわけではありません。前回の結果と比べて変化を確認することが必要です。大幅な点数の低下が見られた方は、専門医のいる医療機関にご相談ください。

心配	やや心配	まあまあ	良好
20点以下	21～23点	24・25点	26～30点



### ●あなたの「くらしのいきいき度」とワンポイントアドバイス

あなたの「くらしのいきいき度」は同性同年代の中で高いです。日頃から生活に役立つ情報収集を行い、人とのつながりや社会性に富んだ生活を目指すことは心身の健康を保つうえで大切です。今の状態を維持できる心がけましょう！