

56. 「障害者の就労と社会参加の促進のために」

ーバランスの取れた食習慣をつくるー

○熊谷 啓子（ワークメイト：サービス管理責任者）

小西 京子（ワークメイト：職業指導員）

外川 和江（ワークメイト：生活支援員）

<研究目的>

- ・ 障害のある人たちが、健康の基本は食事であると認識し、健全な食習慣を習得できるようにすること。
- ・ 障害のある人たちへの食生活支援を可能にするシステムづくり。
- ・ 食生活に関する情報発信と、バランスの良い食事ができるようなカフェの運営の可能性を探ること。
- ・ 食生活を改善することによって、心身ともに健康になり、社会参加ができるようにすること。

<研究の必要性>

- ・ 当社は「就労継続支援A型事業所」で、障害のある人たちに職場を提供するとともに、一般就労に向けて訓練を行う場である。利用者20名（現在は30名）の大半は20代前半で知的障害、あるいは30～50代にかけての精神障害のある人たちである。
- ・ ところが、仕事の中で見えてきたのは、職業技術の訓練以外の問題で、まずは仕事に耐え得る体力を作っていかなければならないということだった。20代で既に高血圧、糖尿病、痛風などの生活習慣病を患って入る者、太り過ぎて動きが鈍い者、逆に痩せ過ぎて低血圧でフラフラする者など、食生活に起因すると思われる健康状態を呈する者が数多くいることであり、本人にその認識がないことだった。
- ・ 野菜をほとんど口にしない、昼食に1時間を要する、おかずばかり、ご飯ばかりという「ばかり食」、箸やフォーク、スプーンの使い方、レストランでのメニューの選び方など、食事の栄養やバランスだけでなく、食生活全体に問題があることが分かった。そのことはまた、家族の問題でもあるようだ。
- ・ 「体をつくる基本は食事である」ということを、まずは障害のある人たちに認識してもらうこと。
- ・ 栄養バランスの取れた適正な量の食事は、どんなものであるかということを知ってもらうこと。
- ・ 社会生活の中で必要とされる食事のマナーを身につけてもらうこと。食事の楽しさを知

ってもらうこと。

- ・食生活で心身の健康を図ることによって、一般就労し社会生活が可能になること。

<研究計画>

- ・障害のある人たち(利用者20名)に対する食生活アンケート調査。1週間、何を食べたかを記載してもらう。
- ・アンケート後の調査と日々の観察により、アンケートのまとめと食生活上の問題点を分析する。
- ・アンケート実施者の中から特に問題のある事例を挙げ、食生活、食事のマナー、食習慣、身体上の問題点など、詳しく調査・分析をする。会社で年に2回実施する健康診断も参考にする。
- ・調査の結果は、障害のある人たちにも分かりやすい報告書にまとめ、読んでもらえるようにする。家族にも配布。
- ・食生活講座「おいしい生活」を定期的実施し、少しでも食生活が改善できるようにする。
- ・上記の講座の中には、生活習慣病についての講座やバランスの取れた良い食事とは何かという講座も実施するが、当社の調理室を活用して、利用者が参加しての昼食作りも実践講座として行う。
- ・上記の研究・実践活動を行った後、再度、アンケート調査と健康診断を行い、どのような変化があったか見る。
- ・調査・研究の過程を冊子にまとめ、市内の福祉の関係機関に配布する。

<実施内容・結果>

1. アンケート調査と面接調査の結果

- ・調査用紙により、当事業所の利用者20名に対して1週間、毎食の食事とおやつやお酒、たばこについて何を食べたかの記述調査を行った。
- ・その都度、なるべく細かく記述するように依頼したが、回収した調査用紙を見ると、不完全なものが多かった。それは当初から予想していたので、アンケートを基にそれぞれに面接での聞き取り調査を行った。そして、それを分析することによった、次のような3つの問題が抽出された。
- ・今回調査対象としたのは、知的障害：8名、精神障害：7名、身体障害：5名である。

*栄養についての認識不足

特に知的障害の人たちは、バランスの良い食事とはどういうものか、1日の適量はどれぐらいか、1日の必要カロリーについての知識がほとんどないか、理解できていない。

他の障害の人たちについては、知識はあるはずなのに、自分の体にとって食生活が重

要だという認識がないということが分かった。

***生活リズム**

これは、どの障害も含めて、余暇をどう過ごすかによって、食べる量が変わってくる。仕事で会社に出勤すること以外に何か興味の対象があり、あるいは友人との付き合いがあると、食べ物に手が出る機会が少なくなるし、自宅でごろごろしている時間も少なくなるということである。

***家庭環境と食習慣**

食生活においても、家庭環境がいかに重要かということが判明した。家庭において健康的な食生活を営んでいるということは、家庭の中でその人が大切にされているかどうかということにもかかわることである。

2. 特に問題のある事例

***女性(23歳)知的障害、発達障害**

(問題点)

痩せていて手の握力・筋力がなく、自分で缶ジュースの蓋も開けられない。仕事中に貧血でふらっとすることがある。

昼食は会社で女性向けの小さな弁当を注文するが、食べるのに1時間を要する。

食べ方を観察すると、箸の持ち方も悪く、食べ物をうまく掴むことができない。それなのに、例えばウインナーソーセージを箸で小さく千切ろうとしたりしている。ご飯は、2粒か3粒ぐらいずつ口に運ぶ。さらに、おかずの1品1品を順次食べ、最後にご飯を食べるという「ばっかり食」である。

(家庭環境)

父母と弟、妹の4人家族。妹にも知的障害がある。母親とはひんぱんに連絡を取っているが、軽微な知的障害があるのではないかと思われる。

母親は、食品会社に勤務していて、夕方から朝にかけての勤務もあり、毎食時に母親が食卓にいるわけではない。その際は、母親が用意したものを食べる。

服装・身なりにも問題があり、季節感のない服装をすることがままある。秋の深まった10月末の大雨の日に、半そでのTシャツ・薄手の半ズボンという姿で出勤したり、真冬にTシャツ1枚でコートなしで出勤したりということもある。

***男性(43歳)精神障害**

(問題点)

採用時に既に太っていたが、当社に勤務してからも体重増加が続き、健康診断でも高脂血症が指摘され、このままでは糖尿病になると診断された。食事は何でも食べるが、時間は5分とかからない「早食い」で、甘い缶コーヒー、パンをよく食べている。

この人の障害の特性で、気分が上下が激しく、上がり過ぎ、下がり過ぎでも出勤できないということがあり、欠勤が多い。

***家庭環境**

父母と2人暮らしだが、母親もうつ病を患っていて、家事一切は年老いた父親が担っている。父親も飲酒癖があり、過ぎると当人と喧嘩になる。朝食はコンビニのパン、昼食は会社弁当、夕食は父と一緒に食べることもあるが、ほとんどはスーパーで購入した弁当である。

*男性(59歳)精神障害

(問題点)

病気は落ち着いていて欠勤もない。神経症と自律神経失調症と言われ、体温調節がうまく働かないせいか、季節を問わず洋服が濡れるくらいの大汗をかく。

彼の昼食は自分で作った弁当だが、ほとんどの場合「日の丸弁当」である。そのことに気付き、栄養のバランスと体調は深い関係があるということは何度も話したが、変わらない。本人は、お金がもったいないという。

(家庭環境)

1人暮らしで、少しの年金と生活保護で生計を立てている。その経済状況から食事にお金をかけるのはもったいないと思っている。しかし、趣味のコンピューターの組み立て部品の購入にはお金をかけている様子。

3. 食生活講座「おいしい生活」の実施

*食生活講座「おいしい生活」の開催(12月、2月、4月、6月、8月の5回開催)

講座は、「栄養バランスの取れた食生活とは?」「食べ物によって、体も心もつくられる」「おいしい食べ方」「食事に制限のある人の食生活」「食事と運動」の5つのテーマで開催。事業所の利用者各講座全員参加で各20名前後の参加。

講座はただ聴講するだけでなく、小学生でも理解できるように、いろいろな道具や絵を活用し、くわしく形式を取り入れたり講師に工夫してもらったが、なかなか理解できない様子だった。

*「おいしい生活」料理教室(5回開催)

料理教室は、それぞれ10名~15名参加で開催。作る人に対して食べるだけ参加の人もいたが、実践の中でカロリーの計算や、どれぐらいの量が適当なのかも学んだ。

テーマは次の通り。「簡単な朝食」「バランスの取れた夕食」「お弁当の作り方」「カロリーの低いおやつ」「栄養満点スープ」

<考察と今後の課題>

*今回の調査・研究によって、障害のある人たちが健康な食生活を送るためには、多方面から長期にわたる取り組みが必要だということが、分かった。しかも、事業所独自の取り組みではなく、家庭、特別支援学校、相談支援事業所、市町、保健所等も巻き込みそれぞれがそれぞれの立場で連携しながら取り組んでいくことが必要である。

*したがって、障害のある人たちの健康的な食生活の推進は容易なことではないが、当事業所としては食生活についての情報を発信しつつ、事業所として取り組めることか

ら取り組んでいこうと考えている。

*その取り組みの一環として、松山市内の就労系事業所のネットワーク会議でこの研究について報告させていただくことにしている。

*実習生を受け入れている特別支援学校(愛媛大学附属特別支援学校、県立みなら特別支援学校)と連携して、食生活についての取り組みができるように検討中である。

*当社は二つ目の就労継続支援A型事業所として、来年2月に市内中心部のビジネスホテル内にカフェをオープンする予定である。朝はホテルの宿泊客への朝食の提供、昼は周辺ビジネス街の人たちを対象としたランチの提供が主体となる。さらに、一人暮らしの障害のある人たちや高齢者を対象に、ワンコインで栄養バランスの取れた夕食を提供できるようなシステムを構築したいと検討中である。事業所として、可能なところから取り組んでいきたいと思っている。

<経費使途明細>

消耗品費(コピー用紙：3,000円、インクカートリッジ：23,000円)	26,000円
交通費(調査対象者宅、保健所、市役所、福祉事業所等への電車代、バス代、車の燃料費) 電車・バス代：8,600円 車の燃料費：15,000円	23,600円
講師料(20,000円×5回)交通費含む	100,000円
「おいしい講座」材料費(500円×5回×16人)	40,000円
「おいしい講座」用食器の購入(ご飯茶碗、汁椀、皿4種、箸置き、箸等) 105円×8種類×20客=16,800円	16,800円
報告書作成費(写真フィルム代、写真プリント代、印刷代)	45,000円
アンケート調査対象者謝礼(3,000×20名)	60,000円
合 計	311,400円