

「食」でつながる 高齢者と学生

綿密な栄養アドバイスも



和やかな雰囲気の中でも、男性一人ひとりの横には常に学生の姿が。細やかな心遣いが光る

志勇さん(71)は「おいしいね。子どもや孫と一緒に食べるようなものだから、なおさら」と笑顔。3年生の岡本侑子さんは「何カ月も練習をしてきたので」と感慨もひとしお。将来「高齢者の力になれる仕事を」と語るように、全身で学んでいるのが伝わってくる。

同プロジェクトが始まったのは3年前。石渡ゼミで食と健康について学ぶ学生らが、楽しみが減り体力低下やうつ病の原因になる「孤食」について問題意識を共有し、区の協力も得て年に数回ずつ食事を開いてきた。家でも同じ料理を作ってもらい、残りの食材で作れる応用レシピも用意。手書きでやりとりした「連絡ノート」は卒業論文の重要な資料になる。

2017年度の最終回となったこの日、石渡教授は「その場限りでなく継続してもらうため、栄養

養のレクチャーも欠かせません。高齢者の方々は、健康余命を延ばして積極的に外へ出てもらうのが願い。学生はその準備と検証でさまざまなことを学びます」と語った。包丁を握り野菜を切る男性。慣れた手さばきに学生が見入る場面も

生がつき、さらに経験豊富な4年生が周囲から冷静に見守る。常に手元に注意し、つらそうなら椅子を用意する。その心遣いは「どんな仕事でも必ず役立つ」と石渡教授。カレーやトマトの匂いが立ち上り、1時間余りで完成。同区に住む林登

高齢者の4人に1人が独りで食事をする「孤食」状態といわれる中、跡見学園女子大(東京都文京区)の学生たちが地域の高齢者と一緒に調理して食事する「共食プロジェクト」に取り組んでいる。高齢者にとっては健康維持と交流の場、学生は対話やリスク管理を学ぶ場。地域の取り組みのヒントとなりそうだ。

教育

11月末のある昼時、文京区の福祉センターに集まったのは、マネジメ

ント学部・石渡尚子教授のゼミ生17人と、独り暮らしの70〜90代男性8人。体力の指標となるふくらはぎの太さや体重などをチェックし、グループに分かれ、いざ調理開始だ。

「カブはこうして切るんだよ」。料理が得意な男性の話に学生が聴き入る場面も。とはいえ包丁や火を使う現場。男性一人一人に「担任」の3年

この日のメニューは

シゴとカブの冬サラダ、白菜のトマトスープ、カレードリア。和気あいあいとした雰囲気だが「毎日食べてほしい10品目を意識したメニュー作りからリハーサルまで、半年以上かけて準備した成果」と石渡教授は語る。

