

2021年  
地域高齢者の食支援Webセミナー

## 食べるから繋がる 食支援ガイド

(公社)静岡県栄養士会  
森平 教子

### 食べるから繋がる地域包括ケア 推進事業の目的

在宅で自立した生活を送る高齢者を増やすためには、低栄養等のフレイルの状態を予防することが重要です。

**低栄養の予防**に向けて、在宅で暮らす高齢者が本人の状態にあった適切な栄養量や食形態などの食事を摂ることができる**環境づくり**を進めるため、高齢者を取りまく関係者が(医療関係者、介護関係者、行政等)「食べること」に関して**情報を共有し、連携していくことが大切です。**

「『食べる』からつながる**食支援ガイド**」を活用し、主に介護関係者が高齢者の食生活の現状や低栄養予防・改善の必要性と方法及び関係者間の情報共有方法などを理解し、関係職種との連携を進めることが目的となります。

## 本日の内容

1. 食べるから繋がる食支援ガイドについて
2. 高齢者の低栄養問題
3. 栄養の役割と食べることの大切さ
4. 食形態について
5. 他団体との連携について
6. まとめ



## 1. 食べるからつながる食支援ガイドについて

## 『食べる』からつながる食支援ガイド ～地域の高齢者を多職種で連携して支えるために～



### <ガイドの対象者>

「在宅で暮らし、要支援や要介護1～2程度で、口から食べることが可能な高齢者」に関する**介護支援専門員や訪問看護師、訪問介護員等向け**

### <検討委員>

静岡県言語聴覚士会、静岡県介護支援専門員協会、静岡県栄養士会、静岡県訪問看護ステーション協会、静岡県ホームヘルパー協議会、介護保険課、地域医療課、長寿政策課、健康増進課、健康福祉センター

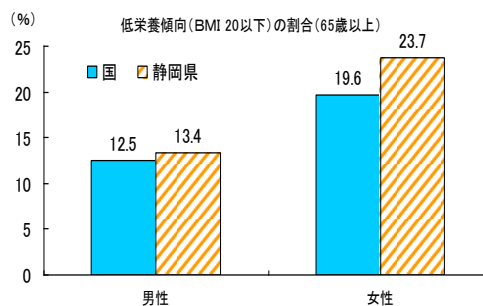
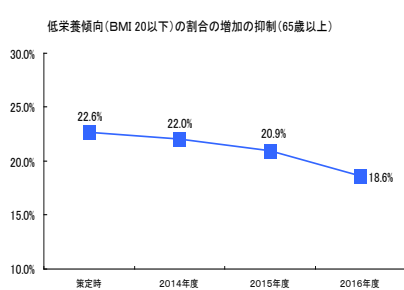
## 『食べる』からつながる食支援ガイドの内容

- 【知る】 なぜ低栄養への対策が必要？
- 【見つける】 もしかして、低栄養かも…
- 【つなぐ】 在宅高齢者の食を支える人達
- 【ふせぐ】 低栄養を予防する
- 【事例】 どう見つけて、どうつなぐ？
- 【資料】



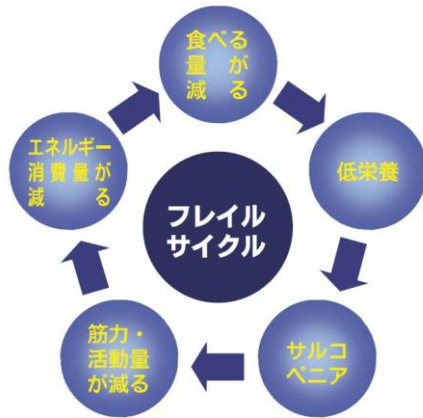
## 2. 高齢者の低栄養問題

### 静岡県の状況

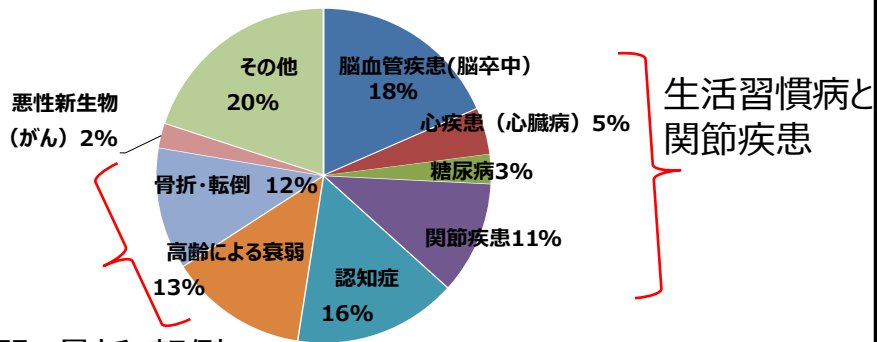


65歳以上で、低栄養傾向の割合は年々減少はしているが、全国と比べると、静岡県は男女とも低栄養傾向の割合が高い

# フレイル サイクルとは？



## 介護が必要となった主な原因と栄養の関係



衰弱、骨折・転倒

健康寿命と平均寿命の格差の原因となる介護の理由

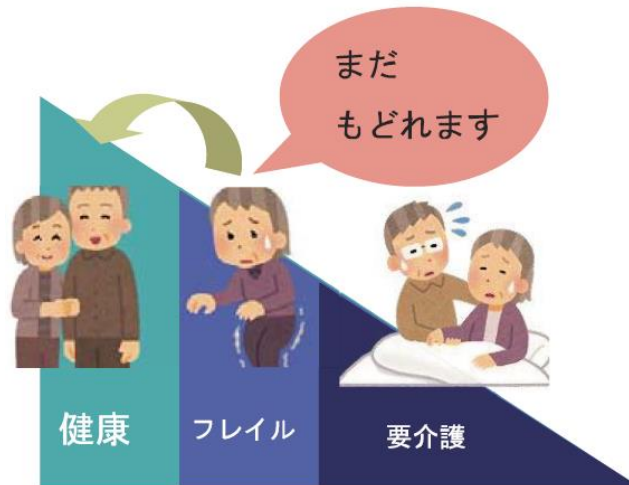
- 1 生活習慣病と関節疾患によるものが 37% → 過剰栄養対策
- 2 衰弱、骨折・転倒 25% → 低栄養対策

約7割が栄養問題と関連が深い

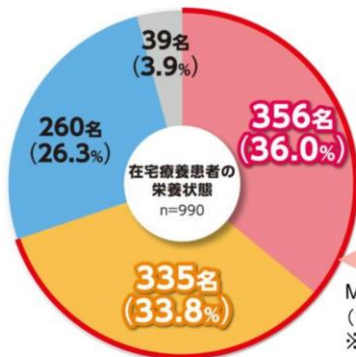
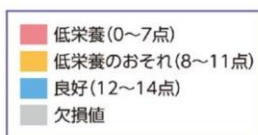
平成25年 国民生活基礎調査 介護が必要となった主な原因

# 低栄養への対策の必要性

※フレイルは早めの気づきと対応



## 在宅高齢者の食事・栄養状態の現状



### 対象

在宅で診療または訪問対応した65歳以上の在宅療養患者 990名  
在宅療養者…自宅で「訪問診療」、「訪問歯科」、「訪問看護」、「訪問リハビリテーション」、「訪問栄養指導」、「訪問薬剤指導」を受けている者

	自立・要支援1-2	要介護1-2	要介護3-5
男性：369名	29名	103名	237名
女性：589名	55名	169名	365名

[欠測] 男性:15名 女性:17名

### 在宅療養患者の栄養状態



MNA-SF

(簡易栄養状態評価表)※

※問診票を主体とする簡便なスクリーニング法

平成24年度 老人保健健康増進等事業  
在宅療養患者の摂食状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書  
[http://www.ncgg.go.jp/ncgg-kenkyu/documents/roken/rojinhokoku4\\_24.pdf](http://www.ncgg.go.jp/ncgg-kenkyu/documents/roken/rojinhokoku4_24.pdf)  
(2016年2月現在)

## 在宅高齢者（要介護・要支援）の課題

- 低栄養により、入院や死亡のリスクが上昇
- 低栄養のリスクがあるのに、適切な対応がとられていない可能性がある
- 本人・家族が低栄養のリスクに気が付いていない時もある。
- 低栄養状態の方がそのまま運動や日常生活動作を行うと、さらに骨格筋量が低下する危険性がある

在宅高齢者の低栄養の改善の為には、多職種連携による、チームアプローチが重要です！



## 低栄養の主な原因

### 身体機能

筋力低下による  
活動量低下  
→食欲低下

### 疾患

慢性疾患  
急性疾患  
薬剤の影響

### 知識不足

食事のバランスの偏り  
回数が少ない  
サプリメントや偏った知識への依存など

### 心因的なもの

一人で食べる  
うつ、こだわり  
面倒になる(意欲低下)  
アルコールや認知症など



### 感覚器の機能低下

食事の色が見えにくい  
香りが感じない  
→食欲低下

### 環境

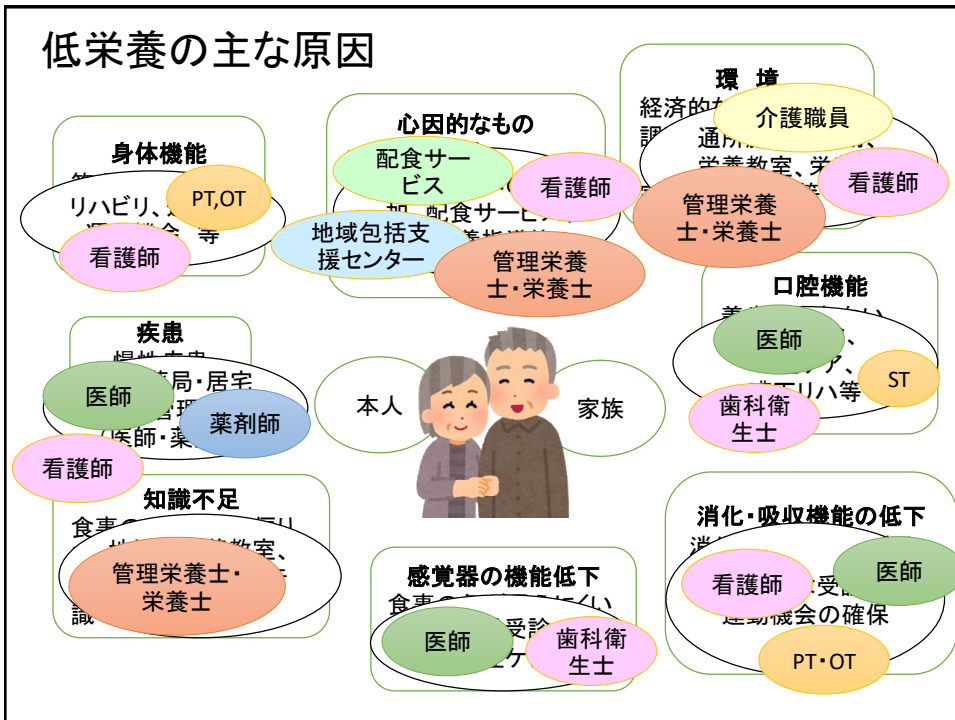
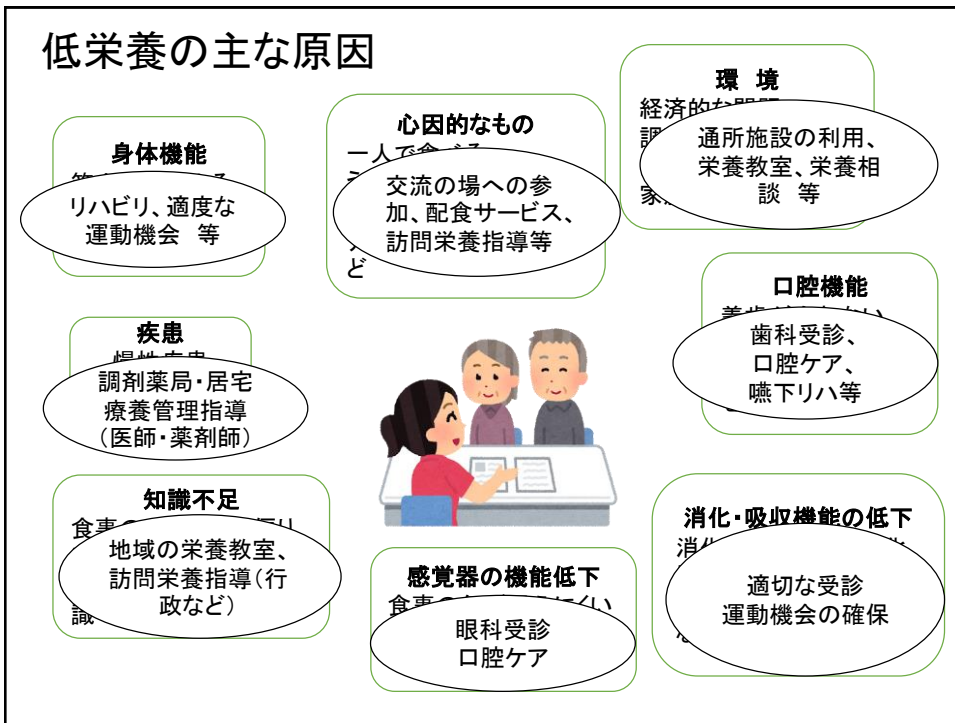
経済的な問題  
調理する人がいない  
買い物に行けない  
家族の食事への意識

### 口腔機能

義歯が合わない、  
噛めない事による  
食べにくさ  
むせや誤嚥

### 消化・吸収機能の低下

消化機能の低下、消化器疾患等  
腹筋の低下による便秘など





## 食の問題の見つけ方

- ◎ 食の問題を見つける視点を持つ
- ◎ 食事に関する質問
- ◎ 食事の場면을観察する（さりげなく…）

## アセスメントツールの利用

- ◎ 基本チェックリスト
- ◎ オーラルフレイルチェック
- ◎ 簡易栄養状態評価表（MNA<sup>®</sup>-SF）

## 低栄養によりもたらされる症状

- 体重減少
- 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- 元気がない
- 風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- 傷や褥瘡（じよくそう：床ずれ）が治りにくい
- 下半身や腹部がむくみやすい
- 食事量が減ると同時に水分の摂取量も減るため脱水症状がみられる など



# 25項目の基本チェックリスト

**【栄養状態】**

- 1ヶ月間の間に体重が2%以上減少したか
- BMIが18.5未満か

**【口腔】**

歯を磨きましたか

- お茶や食べ物等を飲むこと、ありますか
- 口の渇きが気になりますか

**口腔衛生、加齢、栄養  
および健康全般は  
密接に関連している**

White JV, et al. JPN J Parenter Enteral Nutr. 2012; 36: 275-283. J Acad Nutr Diet. 2012; 112: 730-738

## 目標とするBMIの範囲

**BMI = 体重 (kg) / 身長 (m) <sup>2</sup>**  
 例：160cm、55kgの場合  
 $55\text{kg} \div (1.6\text{m} \times 1.6\text{m}) = 21.5\text{kg/m}^2$

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

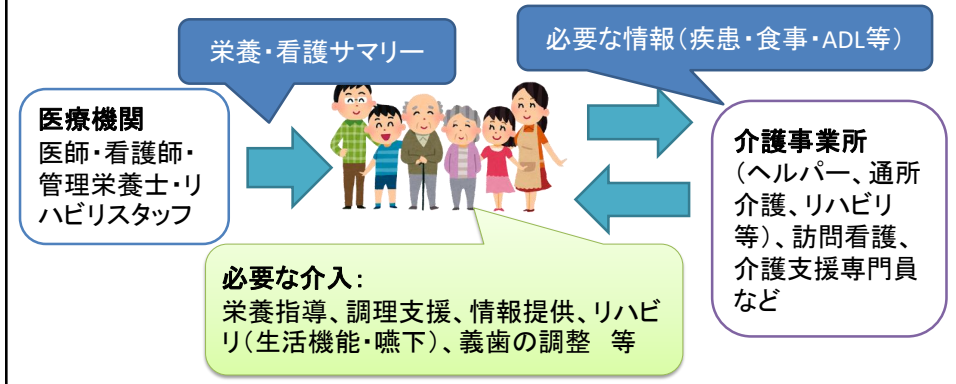
厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）より

# 食の問題を見つけたら・・・

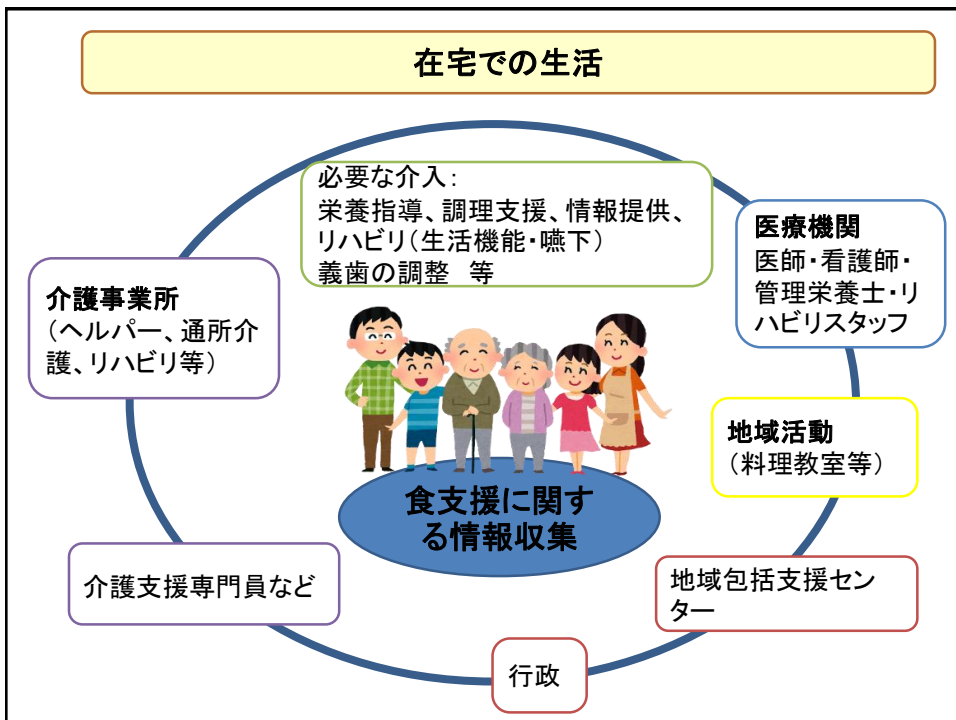


関係職種に「つなぐ」

## 退院する時



## 在宅での生活



### 3. 栄養の役割と食べることの 大切さ

#### 低栄養によってもたらされる影響

低下する

肺および腎機能

疾病の回復

認知能力

免疫能力

外傷からの回復

QOL

## 「食べる」ということは…

尊厳、生活の楽しみ・生き甲斐

生活機能の回復、自己実現を図ること

腸管免疫機能の維持、感染性合併症の予防

高齢者の栄養サポートは「食の楽しみ」を支援すること、摂食嚥下機能の維持につながる

**「食べること」は基本的な生活機能**

## 栄養状態がよい = 適正な栄養状態

食べ物の消化・吸収・代謝の状態がよいこと、健康であるということ

## 栄養状態がよくない

- 栄養素の欠乏した状態
- 栄養素の過剰な状態
- 栄養素相互のバランスが崩れた状態

## 「エネルギーと蛋白質」をしっかり摂る

### 1日に必要なエネルギーと蛋白質

参考：日本人の食事摂取基準2020年版より

#### エネルギー（Kcal）

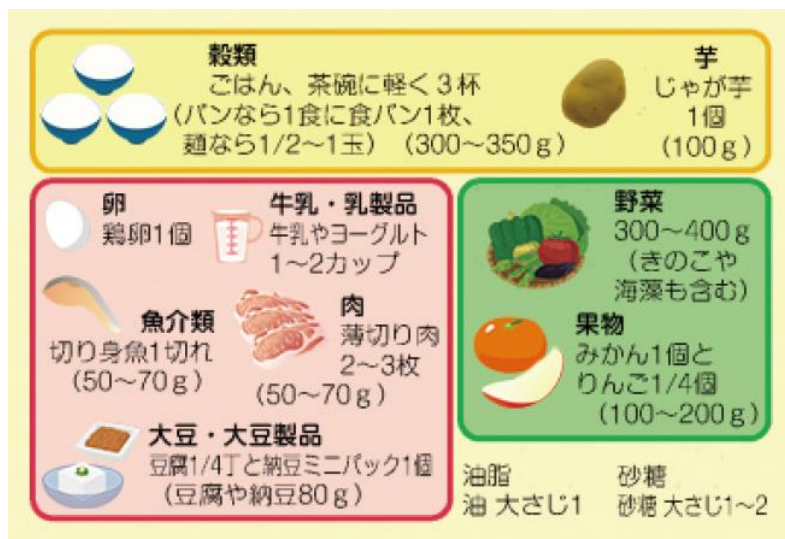
	男性	女性
65～74歳	2,400	1,850
75歳以上	2,100	1,650

#### 蛋白質（g）

	男性	女性
65～74歳	60	50
75歳以上	60	50

\* 持病があり食事療法を行っている方は、主治医・管理栄養士と相談してください。

## 1日の食品の目安量



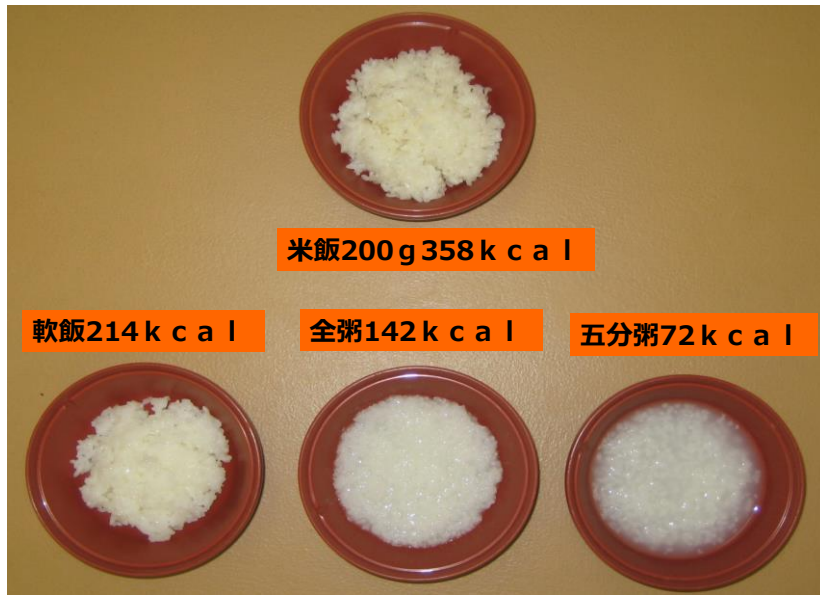
# 4. 食形態について



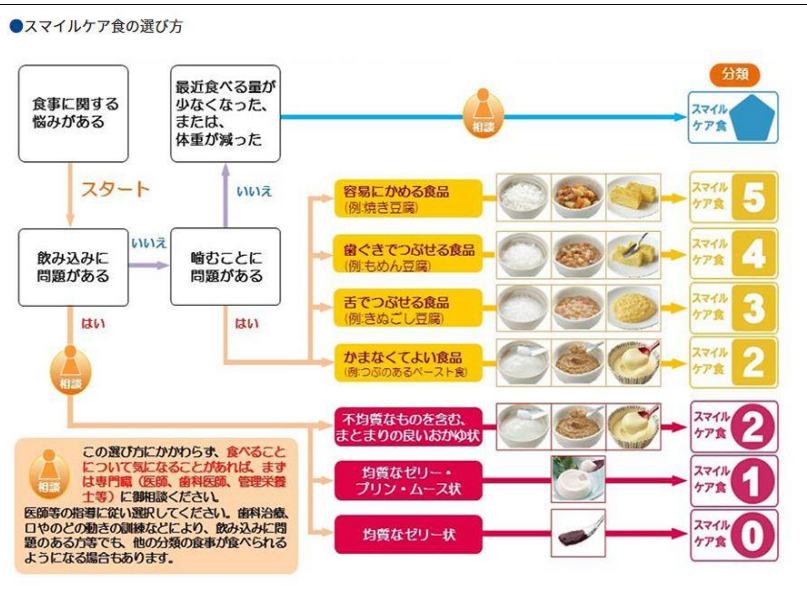
## 嚥下食について (P22)

学会分類2013			他分類			
<p><b>0j</b> 嚥下訓練食品 0j</p> <p>たんぱく質含有量が少ないゼリー</p> <p><b>1j</b> 嚥下調整食 1j</p> <p>たんぱく質含有量は問わない プリン・ゼリー・ムースなど</p> <p><b>0t</b> 嚥下訓練食品 0t</p> <p>「ゼリー」: jelly 「とろみ」: thickness</p> <p>学会分類 2013(とろみの 中間~濃い)とろみ たんぱく質含有量が 少ないこと</p>	<p><b>2-1</b> 嚥下調整食 2-1</p> <p>均質で 飲みやすいもの (あまりさらさら しすぎないこと)</p> <p><b>2-2</b> 嚥下調整食 2-2</p> <p>やわらかい粒等 を含む 不均質なものを</p> <p><b>3</b> 嚥下調整食 3</p> <p>形はあるが、 歯や入れ歯がなくとも 口腔内で押しつぶし、 食塊形成が容易なもの</p> <p><b>4</b> 嚥下調整食 4</p> <p>形があり、かたすぎず、 ばらけにくく、 貼りつきにくいもの。 箸で切れるやわらかさ</p>	<p>学会分類 2013</p> <p>嚥下食 ピラミッド</p> <p>特別用途食品</p> <p>UDF</p> <p>スマイルケア食</p>	<p>0j</p> <p>L0 (開始食)</p> <p>0t</p> <p>L3の一部 (とろみ水)</p> <p>1j</p> <p>L1-L2 (嚥下食 I-II)</p> <p>2-1</p> <p>L3 (嚥下食 III)</p> <p>2-2</p> <p>L3 (嚥下食 III)</p> <p>3</p> <p>L4 (移行食)</p> <p>4</p> <p>L4 (移行食)</p>	<p>Ⅰ</p> <p>Ⅱ</p> <p>Ⅲ</p> <p>Ⅱ</p> <p>Ⅲ</p> <p>Ⅱ</p> <p>Ⅲ</p> <p>Ⅱ</p> <p>Ⅲ</p> <p>Ⅱ</p> <p>Ⅲ</p>	<p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p>	<p>ゼリー状 0</p> <p>ゼリー状 0</p> <p>ムース状 1</p> <p>ペースト状 2</p> <p>かまなくて よい 2</p> <p>箸で つぶせる 3</p> <p>箸で つぶせる 4</p> <p>—</p>

# 主食でみるエネルギーの変化



## スマイルケア食について





# ユニバーサルデザイン区分

## 「ユニバーサルデザインフード」の選び方（区分表）

下記表の「かむ力、飲み込む力」を参考に区分を選びましょう。

※かむことや飲み込むことに重要な障がいがある、または、それが疑われる場合は医療機関の専門家にご相談ください。

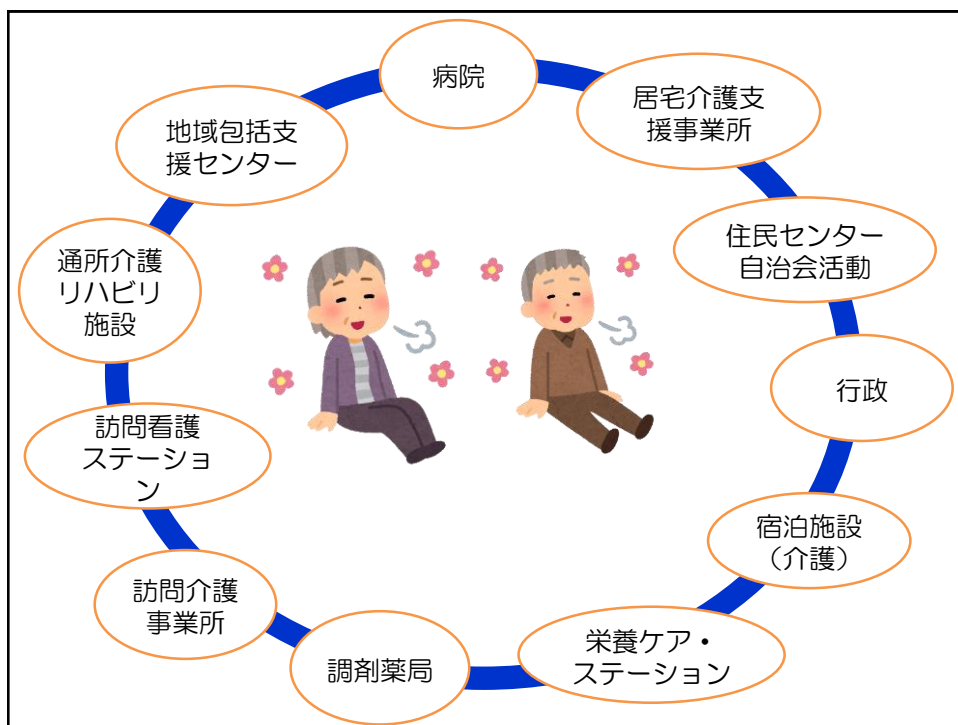
区分	 音耳にかめる	 歯ぐきでつぶせる	 舌でつぶせる	 がまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはんーやわらかごはん	やわらかごはんー室がゆ	室がゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほくし煮(とろみあんかけ)
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
※食品のメニュー例で食品名を記載してあります。	調理例(ごはん)			
物性規格	かたき上総値 N/m <sup>2</sup>	5x10 <sup>5</sup>	5x10 <sup>4</sup>	ゾル:1x10 <sup>4</sup> ゲル:2x10 <sup>4</sup>
	粘定下総値 mPa·s			ゾル:1500 ゾル:1500

※「ゾル」とは、液体、もしくは固形物が液体中に分散しており、流動性を有する状態をいう。「ゲル」とは、ゾルが流動性を失いゼリー状になった状態をいう。



## 5、他職種との連携について





## 栄養士会としての取組み

- 栄養ケア・ステーションでは、今後地域での栄養ケアに積極的に携わっていく予定です。
- 詳細は、(公社)静岡県栄養士会HPの「栄養ケア・ステーション」をご確認ください。



<https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/>  
 「静岡県栄養士会 栄養ケア・ステーション」で検索

講座は無料です

## 食べるから繋がる食支援講座のご案内



今年度、静岡県健康増進課より委託を受け、静岡県栄養士会では、「食べるから繋がる食支援ガイド」を使用した、管理栄養士による講座を開催いたします。関係団体や施設内研修など、ご希望に応じて、少人数(10人～30人)の研修会・勉強会を開催する場に管理栄養士を紹介させていただきます。

※終了後、簡単なアンケートにご協力いただければと思います。

### 「食べるから繋がる食支援講座申し込み方法」

<https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/news/>



※お知らせのページに、食べるから繋がる食支援講座のご案内が掲載しています。

## 6. まとめ

- 地域で生活する高齢者が、安心して食事ができるように多職種が連携して協働で支えていきましょう。



ご清聴ありがとうございました