

事例発表

通いの場等 介護予防の場における 管理栄養士の活動内容

(公社)静岡県栄養士会
管理栄養士 上田規江

1

自己紹介

- ・ 上田規江(うえだのりえ)
- ・ 浜松市在住
- ・ 職歴

病院勤務を経て、現在はフリーの管理栄養士として、食を通じた健康教育に携わる
浜松市臨時職員(2007年～現在)、常葉大学・浜松市立看護専門学校非常勤講師、
市町や企業の特定保健指導・病態栄養指導、野菜レシピ紹介、特任研究員等

- ・ (公社)静岡県栄養士会との関わり
栄養ケア・ステーション登録
理事(2019～2020年度)、運営委員(2012～2018、2020～2021年度)
浜松市栄養改善普及啓発委託事業に従事(2021～2022年度)

2

本日の発表の内容

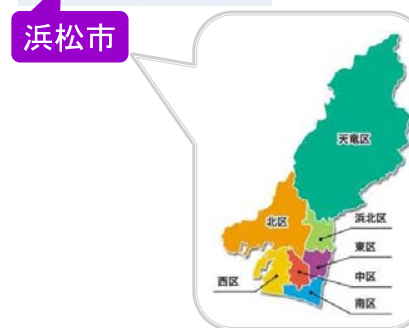
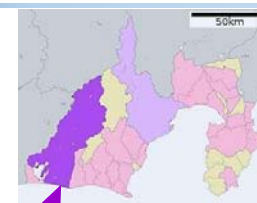
令和3年度浜松市栄養改善普及啓発委託事業の活動報告

- ・ 浜松市について
- ・ 委託事業の経緯
- ・ 事業の紹介(対象者・内容・方法等)
- ・ 対象者の健康状態チェック調査結果
- ・ 管理栄養士・栄養士による講話内容の紹介
- ・ 受講後の健康状態チェック調査結果
- ・ 管理栄養士として従事し感じたこと
- ・ まとめ

3

浜松市について

- ・ 人口
793,829人(令和4年5月1日現在)
全国16位(基礎自治体)
- ・ 2007年4月1日 政令指定都市へ
7つの行政区を設置
- ・ 広大な面積
全国2位(基礎自治体)
都市部から中山間地域まで
人口密度の差が大きい



4

浜松市の人口推計

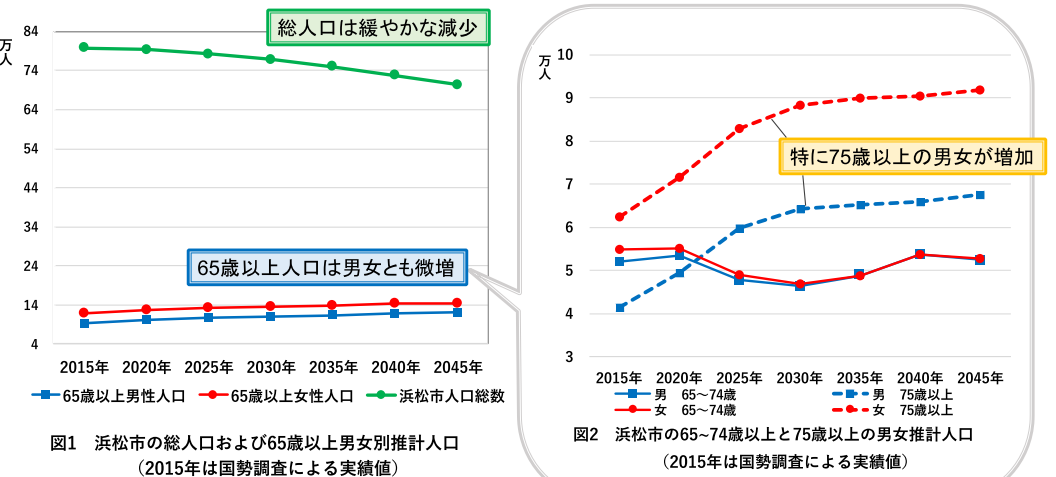


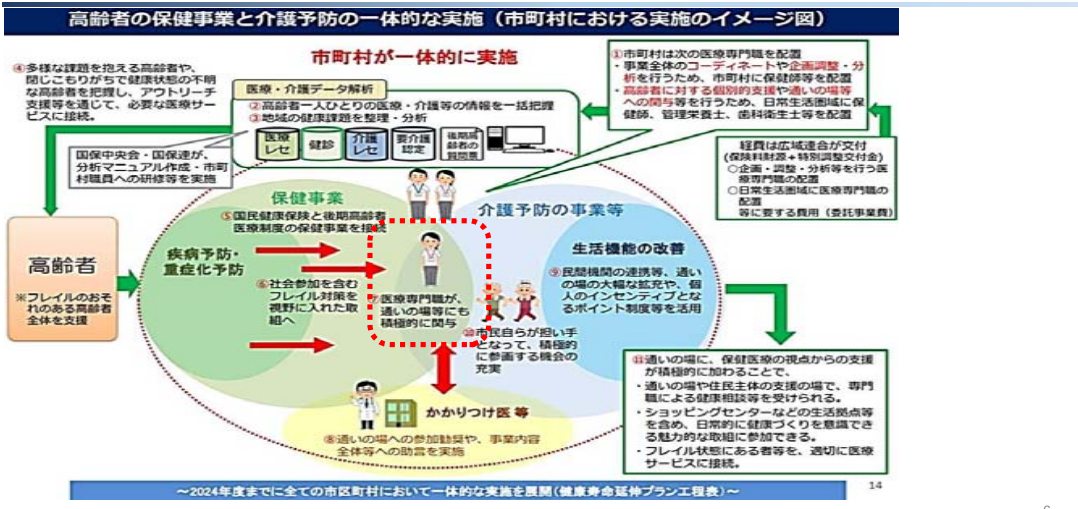
図1 浜松市の総人口および65歳以上男女別推計人口 (2015年は国勢調査による実績値)
図2 浜松市の65~74歳以上と75歳以上の男女推計人口 (2015年は国勢調査による実績値)

浜松市における高齢者の保健事業・介護予防一体事業

目的: 高齢者の保健事業と介護予防事業を一体的に実施し、疾病予防・重症化予防・生活機能の改善を図り、健康寿命の延伸を目指す

- 1. ハイリスクアプローチ(高齢者に対する個別的支援)
 - (1) 口腔機能低下に伴う心身機能の低下を予防するための訪問相談
 - (2) 重複・頻回受診者、重複投薬者への相談・指導
 - (3) 健康状態が不明な高齢者を対象に、訪問等による状態把握及び必要なサービスへの接続
 - 2. ポピュレーションアプローチ(高齢者の通いの場等への積極的な関与)
 - (1) フレイル予防に係る普及啓発活動や健康教育・健康相談の実施(高齢者福祉課)
 - (2) フレイル状態にある高齢者の把握及び保健指導の実施(国保年金課)
- 浜松市栄養改善普及啓発委託事業 → (公社)静岡県栄養士会 栄養・ケアステーション

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に向けて



～2024年度までに全ての市区町村において一体的な実施を展開(健康寿命延伸プラン工程表)～
令和元年10月25日厚生労働省 保険局高齢者医療課 <https://www.mhlw.go.jp/content/12600000/000561340.pdf>

事業の対象者・内容

- 対象者: 通いの場「元気はつらつ教室」の参加者
- 事業内容: 管理栄養士・栄養士(以下栄養士)による低栄養予防の必要性や食事のバランスのとり方に関する知識や技術についての講話の実施
- 元気はつらつ教室のご紹介
 - 目的: 高齢者の社会的孤立感の解消および自立生活の助長を図る
 - 対象: 在宅の虚弱な高齢者で、家に閉じこもりがちな方
 - 活動内容: 健康体操、趣味活動、レクリエーション、手工芸等
 - 開催場所: ふれあい交流センターまたは類似施設
 - 会場数: 22教室
 - 開催頻度: 週1回 (月曜日から土曜日で決められた曜日、上限月4回)

実施方法

- 方法：講話(集団指導)
- 回数：各教室2回(同じ栄養士が担当)
- 指導時間：約1～2時間以内
- スタッフ：コーディネーター:1名
担当栄養士:7名(栄養ケア・ステーション登録者)
- 指導媒体：静岡県栄養士会作成資料、市販資料等

事業実施スケジュール

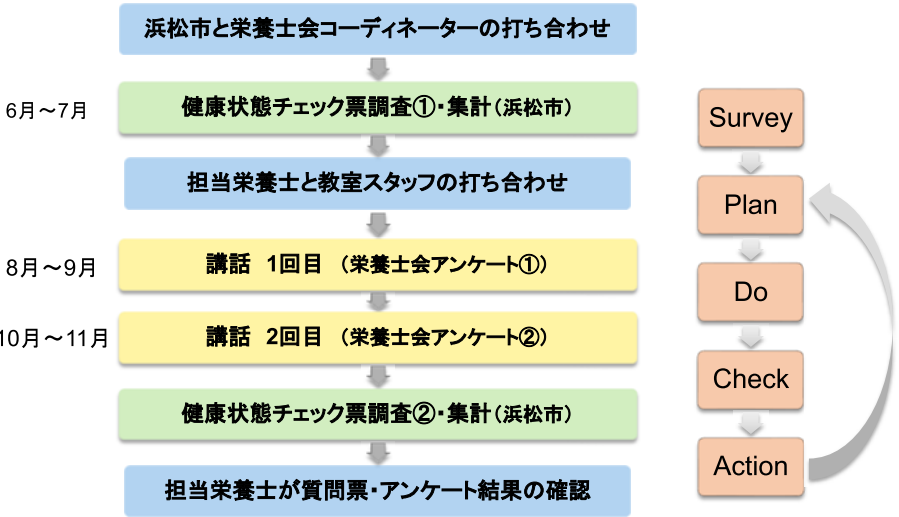
実施年度	施設数 (教室数)	会場	地区
令和3年度	4施設 (19教室)	ふれあい交流センター竜西	東区中郷町
		ふれあい交流センター青龍	南区青龍町
		ふれあい交流センター湖南	西区島郷町
		ふれあい交流センター萩原	北区初生町
令和4年度	4施設 (18教室)	ふれあい交流センター湖東	西区和地町
		ふれあい交流センター隔だまり	西区御坂町弁天島
		ふれあい交流センター江之島	南区江之島町
		ふれあい交流センター可美	南区増楽町
令和5年度 (予定)	4施設 (19教室)	細江介護予防センター	北区細江町気賀
		三ヶ日総合福祉センター	北区三ヶ日町宇志
		浜北生きがいデイサービスセンター	浜北区平口
		特別養護老人ホーム多喜の園	浜北区中瀬
令和6年度 (予定)	8施設 実施方法 検討中	くまみデイサービスセンター	天竜区黒川
		天竜保健福祉センター	天竜区二俣町二俣
		竜川ふれあいセンター	天竜区横山町
		阿多古すこやかホーム	天竜区西藤平
		幸野福祉センター	天竜区幸野町吉川
		特別養護老人ホーム秋葉の苑	天竜区幸野町堀之内
		特別養護老人ホームさくまの里	天竜区佐久間町中部
		デイサービスふれあい	天竜区佐久間浦川
		水産高齢者交流センター	天竜区水産町奥領家
		龍山デイサービスセンター	天竜区龍山町戸倉

元気はつらつ教室の利用者数内訳(人)

施設の会場	火	水	木	金	土	合計
1. 竜西	20	19	20	14	21	379
2. 湖南	26	22	24	24	11	
3. 青龍	24	23	22	17	17	
4. 萩原	—	16	18	23	18	

令和3年度の対象者
4施設(19教室)の利用者数 379人

令和3年度 年間スケジュール

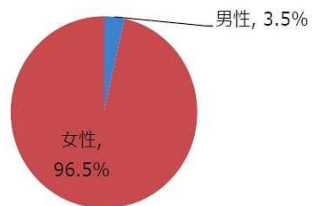


<受講前>健康状態チェック票の質問項目

類型名	No	質問文		
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	運動・転倒	7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきていると思いますか
				8 この1年間に転んだことがありますか
				9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	認知機能	10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか
				11 今日が何月何日かわからない時がありますか
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	喫煙	12 あなたはたばこを吸いますか
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	社会参加	13 週に1回以上は外出していますか
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか		14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
体重変化	6	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	ソーシャルサポート	15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか
			追加質問	16 口の渇きが気になりますか

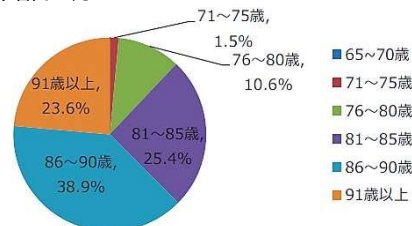
<受講前> 健康状態チェック票 結果①

<性別>

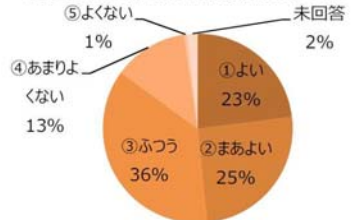


<年齢区分>

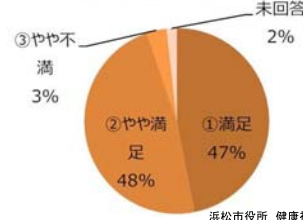
回答者数 339名



1. あなたの現在の健康状態はいかがですか

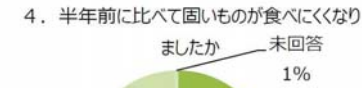


2. 毎日の生活に満足していますか



浜松市役所 健康福祉部 高齢者福祉課 作成

<受講前> 健康状態チェック票 結果②



5. お茶や汁物等でむせることがありますか



6. 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか



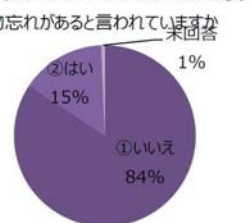
浜松市役所 健康福祉部 高齢者福祉課 作成

<受講前> 健康状態チェック票 結果③

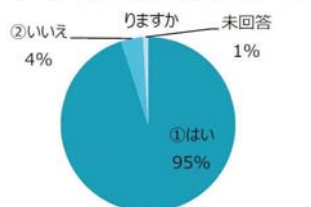
7. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか



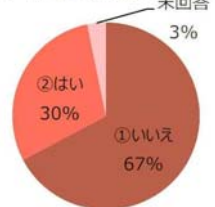
10. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか



14. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか



16. 口の渇きが気になりますか



教室ごとに集計された結果を参考に、担当栄養士が講話の進め方を検討

浜松市役所 健康福祉部 高齢者福祉課 作成

講話① 食生活の振り返り

食べることは健康の基本 ～食生活を振り返ってみましょう～

1日の食事をチェックしてみましょう！
食べた項目に○をつけましょう。

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果実
	ごはん 食パン ロールパン めん類	野菜 いも類 海藻類 きのこ類	肉・魚介類 卵 大豆・大豆製品	牛乳 ヨーグルト	りんご・柿 みかん バナナ など
朝食					
昼食					
夕食					
○の合計					

「○の総合計はいくつでしたか？」

「1～3こ」 食品の摂り方が少ないようです。いろいろな食品を食べましょう。

「4～8こ」 あと少し食品を足すと、さらに良くなります。

「9～10こ以上」 たいへん良い食事です。



静岡県栄養士会作成資料より

講話② 低栄養予防の必要性

低栄養

健康的に生るために必要な量の栄養素が摂れていない状態

たんぱく質・エネルギー欠乏(症):PEM

- マラスムス型:エネルギー・たんぱく質の欠乏
- クワシオルコル型:たんぱく質の欠乏

低栄養の原因

①一次性:食物の摂取不足

②二次性:食物摂取障害(咀嚼・嚥下困難、口腔疾患、食道・胃の疾患、神経性食欲不振症など)、吸収障害、代謝亢進、異化亢進など

身体機能の低下

- フレイル(虚弱、疲れやすい、歩きにくい、食が細くなる)
- サルコペニア(筋力低下・筋肉量減少)
- ロコモティブシンドローム(変形性膝関節症、骨粗鬆症)

毎日の食事が大切

講話③ 一日の食品の目安量

主食

ごはんなら1日茶碗に軽く3杯
食パン 1食に1枚
麺:茹で 1食に1/2~1玉

副菜

野菜・きのこ・海藻・いも類:350g

果実 100~200g
みかん1個とりんご1/4個

主菜

卵 1個
魚介類 切り身1切れ
肉 薄切り3枚
大豆・大豆製品 80g

牛乳・乳製品

1カップ

手計り栄養法

静岡県栄養士会作成資料より

講話④ 体重計測の勧めと体重変化に応じた対策

定期的に体重を計る

食事量・回数を増やす
活動量アップのすすめ

食事量と活動量のバランス

ゆっくりよく噛んで食べる
野菜料理のすすめ
活動量アップのすすめ

講話⑤ 多様な食品をとり栄養のバランスをよくする

10食品群チェックシート

1日のうち「1回でも食べた食品」に○をつけましょう

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	野菜・きのこ	海藻	芋	果物	海藻類	の	合計
1回													
2回													
3回													
4回													
5回													
6回													
7回													
7日間の合計													

熊谷修先生ら『日本公衆衛生雑誌』2003;50:1117-1124

摂取量が少ない食品に気づき、意識して食べていただけるように

まごわ やさしい さし い

食品研究家医学博士 吉村裕之先生提唱

さあにぎやか「に」いたたく

さかな 油 肉 牛乳 野菜 海藻 イモ 卵 大豆 果物

東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会

講話⑥ 普段の食事にひと工夫

- 普段の食事にひと工夫して、栄養バランスを改善
- おいしく食事を食べるため、空腹感を大切に(食事のリズム)



講話⑦ 低栄養予防の食事

「低栄養とは!」
エネルギーやたんぱく質が欠乏して、健康なからだを維持するために必要な栄養素が不足している状態を言います。
低栄養になると筋力や心身の活力が低下するフレイル状態になり、血管ももろくなり脳血管障害がおきやすくなります。また、免疫力が落ちて、感染症にかかりやすくなると言われています。

「身長と体重から自分の体格が適正かを確認しましょう!」
 $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$ で確認しましょう!
例: 160cm, 55kg の場合 $55 \text{kg} \div (1.6 \text{m} \times 1.6 \text{m}) = 21.5$ 21.5 は目標とする BMI の範囲
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

BMI が 21.5未満 や 痩せてきている方は要注意 !

「低栄養予防の食事!」フレイルにならないために!

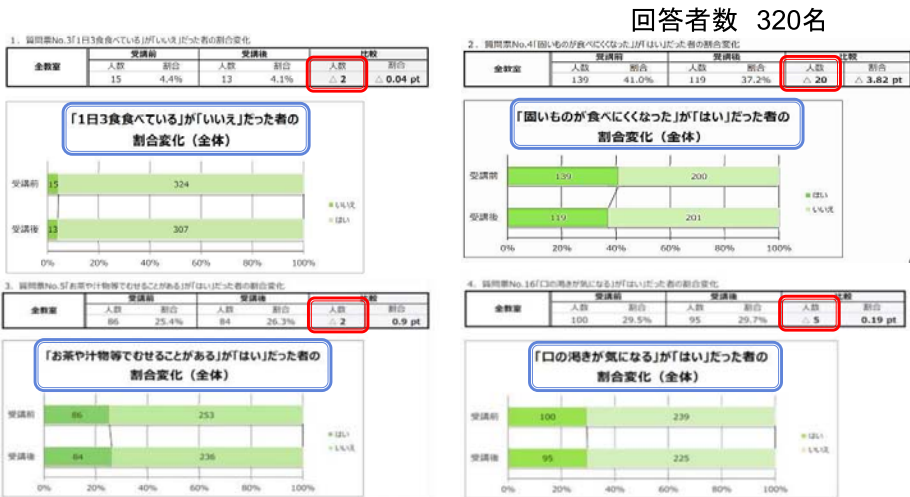
- ① 栄養バランスが偏らないようにしましょう。
いろいろな種類の食品を食べましょう。
1日3食しっかり摂りましょう。
- ② エネルギーやたんぱく質をしっかりと摂りましょう。
エネルギーは主に主食から一体力を保ちます。
たんぱく質は主に主菜から一骨格筋を保ちます。
そして、野菜、海藻、果実、牛乳などからだの調子を整えます。
- ③ 口腔ケアも忘れずに行いましょう。
口の中を清潔にしましょう。
かむことは大切です。かむことにより唾液の分泌をうながし、口の中を衛生的に保ちます。

講話⑧ 高齢期の体の変化と食べ方の工夫

- ◆ 味覚を感じにくくなっていませんか (味蕾細胞の減少)
 - 味付けが濃くなりやすいため、塩分の摂り過ぎに注意
- ◆ よく噛んで食べていますか (唾液分泌量減少、咀嚼力の低下、義歯の不具合)
 - よく噛むことで唾液分泌を促す 普段から口を動かす
 - 口腔内の衛生・脳の活性化・認知症予防効果も
- ◆ 飲み込みにくさ、口の渇きを感じる場合がありますか
 - 食事はお茶や汁物などの水分をとりながら
 - のど渇きを感じる前に、こまめな水分補給
- ◆ 食事づくりが大変な時は
 - お惣菜や市販品を上手に活用
 - 主食・主菜・副菜をそろえ、味付けが濃いものに注意
- ◆ 食事を楽しめていますか
 - 生活リズムを整え、こまめに体を動かす
 - 誰かと一緒に食べることでいつもよりたくさん食べられることも



<受講後> 健康状態チェック票 結果



管理栄養士として従事し感じたこと

- 参加者の食事・健康に関する関心は高い
この機会を活かして、わかりやすく伝えていくこと
- 教室スタッフの協力に支えられた
対象者を良く知っているスタッフの気配りに感謝
- 記憶に残る講話を
「話がきけてよかった」「また参加したい」「しっかり食べよう！」と感じてもらい、次につなげる
多職種との連携をとりながら、大切なことは何度でも繰り返し伝える
- 熱意をもって伝える
前向きな気持ちで取り組んでもらえるように
そのためには、伝える側の健康管理・心の余裕も大切
- 高齢者のポピュレーションの難しさ
栄養アセスメントの限界、個々の体に合わせた栄養指導は困難
腎臓病・糖尿病など栄養代謝疾患や多疾患併存など
生活環境、食の支援状況、調理スキルなど ⇒ ハイリスクアプローチ(個別的支援)との両輪

25

まとめ

令和4年～6年 浜松市栄養改善普及啓発委託事業も

- ・ 毎日の食事の大切さ
- ・ バランスの良い食事について
- ・ 1日の食事の目安量
- ・ 体重管理について
- ・ 低栄養による体への影響
- ・ 低栄養を防ぐ料理のポイント
- ・ 自分でできる食事の工夫
- ・ 体を動かすことの大切さ など

高齢者の栄養状態の改善・健康寿命の延伸を目指して
取り組んで参ります

26

ご視聴いただきありがとうございました

27