

(様式2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

龍野健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	当所管内の北部市町では高齢化が進み、高齢化率は県平均より9～14%高い状態にあります。65歳以上高齢者のうち要介護認定者数が占める割合も年々上昇しています。全国的に人口減少・少子傾向が続いているため、今後高齢化率が改善するほど出生率が増えるとは予想されません。このような地域では高齢者が自宅等で元気に長く暮らすことが地域の活力の一つになると思われることから、関係団体と連携し、フレイル予防対策を行っていく必要がある。
今年度の推進方策	宍粟市と調整した結果、「今年度は、まずはフレイルという言葉を知ってもらう」ことを目標することとした。自立している高齢者を対象に、宍粟市社会福祉協議会と連携し、ミニデイにおいてフレイルの健康教室を行い、徐々にフレイル予防を浸透させていく。
成果	高齢者に係る事業を広く展開している宍粟市社会福祉協議会局長、課長、担当者と連携をとるができた。今後、継続してフレイル対策を行う上での大きな力となる。また、多くのミニデイ担当者が話を聞くことによって、フレイルや栄養・食生活に対する知識と自信を得ることができ、今後のフレイル啓発のキーパーソンとなりえる。
今後の方向性	昨年度は地域の高齢者に関係する団体等との会議を持つことができたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえ、このような会議は開催できなかった。 今後は、地域の関係団体との連携を広め、情報共有しつつよりフレイル予防が定着するよう事業を展開する。 また、今年度宍粟市が県のフレイル対策強化推進事業のモデル市となっているが、他市町でもフレイル対策に取り組むよう会議等で啓発していく。

2 会議の開催状況

実施日時	令和2年7月13日 13:30～	令和2年10月18日 15:30～16:10	令和3年2月24日 15:30～16:10
参集者 (団体数 及び人数)	宍粟市本所・支所管理 栄養士 6名	宍粟市社会福祉協議会 本部・支所職員 5名	宍粟市社会福祉協議会 本部・支所職員 5名
協議内容	1 県モデル事業の宍粟市計画状況 2 今年度のフレイルに関する栄養担当の目標等	1 ミニデイ健康教室の実施状況 2 意見交換 3 アンケートの実施について	1 ミニデイ参加者へのアンケート結果について 2 今後の進め方
今後の方策	今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、事業実施に係る市栄養士、宍粟市社会福祉協議会との会議のみ開催し、関係団体との会議は見送った。来年度、感染が収まれば、他市町、関係団体等との会議を開催し、今後の地域での展開を進めていく。		

3 食育実践活動の結果

テーマ	シニアはメタボよりフレイル対策		
対象及び参加者数	ミニデイ参加者（主に介護認定のされていない高齢者） 127名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	<p>1 波賀町 場所 メイプル福祉センター 時間 10:05～11:15 ①令和2. 8. 31 ②令和2. 9. 2 ③令和2. 9. 8 ④令和2. 9. 11 ⑤令和2. 9. 17</p>	<p>宍粟市社会福祉協議会が実施するミニデイの全参加者を対象に、フレイルについて講話を行った。 使用媒体は、県作成のスライドから抜粋、熱中症予防も含めスライドを印刷しラミネートして使用した。 紙媒体は、県発行の冊子、使用したスライドの印刷物を使用した。</p>	<p>○ 講師 龍野健康福祉事務所管理栄養士</p> <p>○ 運営補助 宍粟市社協ミニデイ担当者</p>
	<p>2 一宮町 場所 宍粟市社会福祉協議会本所 時間 12:55～13:45 ①令和2. 8. 31 ②令和2. 9. 2 ③令和2. 9. 8 ④令和2. 9. 11 ⑤令和2. 9. 17</p>		
	<p>3 千種町 場所 エーガイヤちくさ 時間 15:05～15:55 ①令2. 10. 19 ②令2. 10. 22 ③令2. 10. 23</p>		
成 果	<p>【成果】 健康福祉事務所管理栄養士が話をしたミニデイの1～2ヶ月後にとったアンケートでは、フレイルを覚えているが46.7%、覚えていない27.0%、わからない19.7%であった。参加者が管理栄養士の話を聞いたのは1回限りであるが、予想より覚えている人が多かった。これは、教室以後も担当者が繰り返しフレイル予防の啓発を行っていたためでもある。アンケートでは、フレイル予防についてもっと話を聞きたいと答えた人もあり、フレイルに対する関心が徐々に高まってきたと思われる。</p>		
今後の課題	<p>1年後もフレイルという言葉を知っていて予防対策をしている人は少数と予想されるため、社協担当者からの継続した声かけが重要である。また、担当者の食に対する理解を高めるため情報提供を継続して行うなど、より連携を強化する必要がある。さらに、参加者はほぼ女性のため、男性へのアプローチを検討していく必要がある。</p>		

今年度の目標

フレイルという言葉を知ろう！！

管内北部の県民には「フレイル」という言葉はなじみがないと思われるので、まずはフレイルという言葉を知ってもらうことを今年度の目標とした。

宍粟市は県フレイル対策強化推進事業モデル市町として通いの場の参加者を対象に事業を展開するので、健康福祉事務所は通いの場に参加しておらず介護認定を受けていない高齢者を対象とすることとした。

そこで、宍粟市社会福祉協議会の協力を得て、各支部が実施しているミニデイの受講者に向けてフレイルの啓発と実践を目的とした教室を開催した。講師は健康福祉事務所管理栄養士。社協のミニデイ担当者も熱心に話を聞きつつ、進行補助もしていただきました。

実施数は13会場、予定時間は30～40分のところ、実際には60分以上の講座となりました。参加者からも社協担当者からも質問等があり、どの会場も楽しくにぎやかな会となりました。



このページの表を・・・

何処を見たらいいの？
わからない。教えて！！



参加者全員が、自分の身長と体重を表に当てはめ、表の交差するところの色でフレイルかどうかを確認しました。社協ミニデイ担当者には各参加者が表の何処に当てはまるか説明や補助をしていただきました。時間はかかりましたが、皆さんがご自分の状態を知る良い機会になったと思います。

スタッフの皆さんありがとうございました。

○ ミニデイ担当者との反省会

ミニデイでは、体重を毎月測定していますが、身長は年1～2回の測定でした。身長と体重のバランスを見ることができるよう身長も毎月測るようにされた支部もありました。毎月測定することで、意識付けに繋がっていきます。

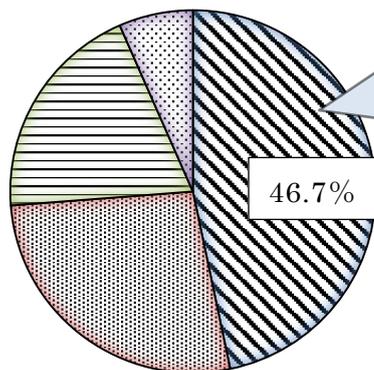
また、県の普及冊子に、「ペットボトルの蓋を開けるのが大変だ」のチェック項目がありますが、郡部の高齢者にはペットボトルそのものになじみがないため、指で作った輪とふくらはぎを比較する方法や握力測定で筋力を見る方法を紹介しました。

○ 参加者へのアンケートの実施

今年度の評価と来年度の計画の参考とするため、教室終了1～2ヶ月後に参加者にアンケートを実施しました。回収数は122名でした。

質問1 フレイルという言葉を知っていますか

- 知っている
- 知らない
- わからない
- 無回答



予想以上に多くの方が知っていると回答されました。健康福祉事務所の話と一緒に聞いた担当者が、自信を持って継続した啓発をしていただいたことがこの数字に表れたようです。担当者の方に感謝！！

質問2 食事や栄養について知りたいことは何ですか

フレイルを「知っている」と答えた人の45.6%の方が、「フレイルの予防について話を聞きたい」との回答でした。フレイルを「知らない」「わからない」「無回答」の方も含めた全体では38.5%。これも予想以上に多くの方に答えていただきました。



質問3 自宅で末長く暮らすために必要なこと(複数回答)

地域で末長く暮らすためには、地域の支えや人と人の繋がり、介護サービス等の介護施設等が必要との回答が多かった。

《 回答者数が多かった項目 》

- ① 話をしたり、ふれあったりする人がいる 88.5%
- ② 何かあったら助けてくれる人がいる 85.2%
- ③ 身近なところに介護サービスを受けることができる施設がある 65.6%
- ④ 若い人とふれあえる機会がある 63.9%

意外にも、高齢者とのふれあいだけでなく若い人とのふれあいも必要と回答された方が多いという結果でした。