

(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	<p>高齢者が地域で生活するためには、身近なところで生活を支える介護サービスや生活用品・食料等を確保するための店舗が必要となるが、店舗の閉鎖等により、食料調達が困難な状況となってきた。</p> <p>この地域では、将来人口の極端な減少、一層の高齢化が予測されており、今ある介護サービス等も継続が困難になると予想される。</p> <p>そこで、高齢者が地域で自分らしく生活しつづけるための方策を食育の観点から検討し、高齢者の低栄養予防と介護予防のための取り組みに繋いでいく。</p>
今年度の推進方策	<p>管内北部にある介護保険サービス事業所と連携し、給食の質の向上、喫食者への食育活動、利用者家族への啓発を行い、給食を通し地域の食を通じた健康づくりを推進する。</p> <p>健やか食育推進会議においては、市保健担当や地域包括、関係団体と共に、情報・意見交換を行い、地域課題の共有化と推進体制の強化を図る。</p>
成果	<p>高齢者の食を含めた健康と生活の支援を切り口とし、高齢者に関する行政、事業者や団体との会議等を開催したことがなかったため、情報交換と共有、意見交換をすることで、地域の高齢者を支えるための最初の連携ができた。また、市管理栄養士にとって、的を絞った関係団体との会議は有効であると感じるなど、それぞれの立場で今後の方策等を考える機会となった。</p>
今後の方向性	<p>地域で高齢者を支えるために、本事業に関わる介護保険サービス事業所の拡大に加え、会議に参加いただく関係団体を拡充し、高齢者の健康・介護だけでなく環境も含めた検討や支援につなげていきたい。</p>

2 会議の開催状況

実施日時	令和2年2月18日(火) 10:30~12:10
参集者	兵庫西農協1、ハリマ農協1、市社協2、市連合自治会1、市いずみ会1、市地域包括支援センター1、市健康づくり担当1
協議内容	<p>テーマ 「高齢者が長く地域で暮らすために ～食・健康や介護、生活の支援を考える」</p> <ol style="list-style-type: none">1 高齢者の健康・栄養・介護等の状況について2 高齢者に係る事業の実施状況について 行政・団体の事業紹介等3 今後の方策について<ul style="list-style-type: none">・食環境における課題の整理と支援の検討・地域、介護と健康・食分野の連携強化4 情報提供
今後の方策	<p>食環境に加え、タクシー事業者の廃業等により高齢者の移動手段が減少しているなど地域の課題は多いことが共有された。また、JA、社協は高齢者向けの事業を展開しているが、食に係る専門職がないため、今後とも当所からの情報提供を継続しつつ、行政・高齢者に関わる団体との会議等により方策検討や連携の強化を進めていく。</p>

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

3 食育実践活動の結果

テーマ	自分の健康状態を知りフレイルを予防する		
対象及び参加者数	デイサービスセンターのミニデイ参加者とその家族		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	①令和元年 10月8日(火) 10:00~11:30	1 講話 「高齢期の健康－フレイル予防」 フレイルプログラム(ちよつこと編)の栄養クイズ①を改変。	龍野健康福祉事務所 デイサービスセンター職員
	②令和元年 10月24日(木) 10:10~11:40	2 フレイルチェック 冊子「シニアはメタボよりフレイル対策」を使用してチェック 3 感染予防	龍野健康福祉事務所 デイサービスセンター職員
	③令和元年 11月6日(水)	苑だよりの発行(令和元年11月号) 健康教室の状況と、フレイル予防、 お口のはたらきについて掲載	龍野健康福祉事務所 デイサービスセンター職員
	④令和元年 12月1日(日)	苑だよりの発行(第23号) 苑の給食で提供されている特に好評なメニューの作り方や嚥下等に配慮しおいしくつくるポイントについて掲載	龍野健康福祉事務所 デイサービスセンター職員
	⑤令和2年1月	ミニデイ参加者に対するアンケートの実施	デイサービスセンター職員
成果	<p>【成果】 事業実施前に、①施設長・事務長への事業の趣旨説明、②施設長・地域の管理栄養士(献立作成担当)との高齢者を取り巻く現状と給食の質の向上についての説明と意見交換を行うことにより、介護保険サービス事業所との信頼関係が構築できた。 高齢の教室参加者には、事前にフレイルの説明がされていたが、十分に理解されていなかった。時間をかけ話することにより理解が深まった。 また、この実践活動を会議における具体的な取り組みとして情報提供することができ、連携強化の一翼を担った。</p>		
今後の課題	<p>人口の少ない地域では、介護保険サービス事業所を利用する高齢者も減少してきている。しかし、高齢者の地域生活を支えるためには、その存在意義は大きく、存続について関係団体等との連携が重要である。 介護保険サービス事業所と地域団体等との繋がり、地域住民への情報発信等を通し、食を通じた高齢者と地域の健康増進や介護予防に繋がっていくような体制ができるよう、巻き込む団体や事業所を増やす必要がある。</p>		

※プログラムや内容がわかる資料を抜粋し添付すること

1 健やか食育推進会議

(1) 目的

宍粟市では、人口減少が今後も予想される反面、高齢者率は上昇と予想されている。人口減少は、直接的に社会資源の減少につながり、生活環境に影響が現れる。高齢者が地域で長く暮らすためには、保健や介護サービス、高齢者の身体活動の維持、低栄養の回避、地域の支援等が必要と考えられる。

そこで、本会議を開催し、高齢者の地域生活（食・介護福祉・生活等）を支えるため、関係機関の活動を踏まえながら、地域課題の把握、今後の対策や連携を検討する。

(2) 参集機関

兵庫西農業協同組合、ハリマ農業協同組合、宍粟市社会福祉協議会、宍粟市連合自治会、宍粟市いずみ会、社会福祉法人協同福祉会、宍粟市地域包括支援センター、宍粟市保健福祉課

2 実践事業：健康教室

(1) 目的

地域の高齢者が健やかに暮らすためには、地域の高齢者福祉・医療資源に加え、食の分野では、高齢者の健康を考えた食事を食べる、必要な食品を確保する、楽しく食べる環境を作る等、家族や地域の支えが必要である。

しかし、高齢者の食事は、全体の摂取量が少なく栄養のバランスがとりにくいと言われている。そこで、今年度は、デイサービス利用者やその家族に健康情報を提供するとともに、デイサービスの給食を広報媒体と位置づけ、家庭や地域に広めることにより、高齢者の健康を守っていく。

(2) 実施方法

① デイサービスセンターの給食内容の向上

本来は一般向け媒体である「食事バランスガイド」を活用した食事基準の見直しと給食への反映

② 利用者に対するフレイル予防プログラムを活用した健康教育の実施

③ 施設の広報誌を活用した利用者と家庭への食やフレイルについての啓発

④ 利用者に対するアンケートの実施による高齢者の地域生活の課題把握

デイサービスセンターの広報誌に掲載されました。

**県健やか食育プロジェクト事業で龍野健康福祉事務所 加藤様にきていただき
ミニティの方々に健康教室を開催しました。**

フレイル予防



好きなものばかり食べたり、食事回数を減らすと、栄養バランスのよい食事が出てくるとは言えません。そのため体が虚弱になり、体重減少・筋力低下・疲労を招き、体力が維持できず介護状態になりやすくなります。別紙をつけていますので参考に。



みんなで楽しくフレイル予防

ミニデイ参加者に行った健康教室では、身長や体重から自分のフレイル傾向を判定。質問や意見も多く、活発な会となりました。

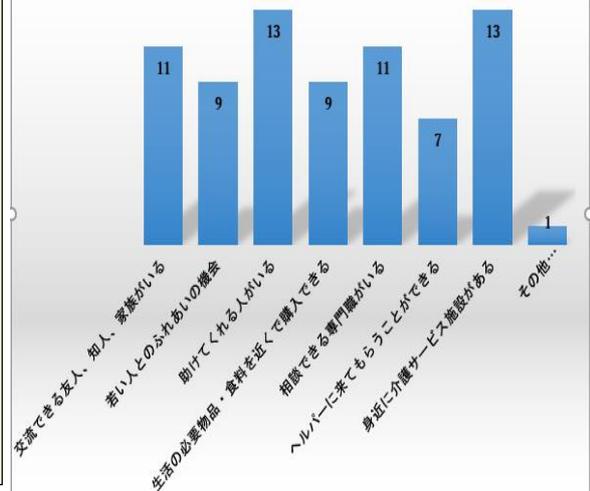


参加者へのアンケート

ミニデイは比較的元気な高齢者が参加されているので、食事や栄養について知りたいことはない方も多かったです。低栄養予防の食事や柔らかい食べ物や食べたらよい量を知りたい方が多かったです。

また、自宅で長く暮らすためには、周りの人の助けや買い物等の生活環境、介護保険サービス等が必要と答える人が多かったです。若い人とのふれあいの機会との答えも多く、地域として若い世代から同年代まで地域ぐるみで高齢者を支えていくことが必要である。

自宅で長く暮らすために必要なこと(人)



デイサービスセンターの好評メニューを広報誌で紹介していただきました。

好評メニュー紹介

献立	4人分	1人分	238kcal	分量	作り方
じゃが饅頭のあんかけ				中 4コ 240g	①じゃがいもは皮をむいてゆでてつぶす。 (かたければ牛乳をいれる) ②鶏そぼろを(A)の材料でつくる なるべく水分をとばす。 ③玉ねぎ、人参はせん切り、かいわれは食べやすい長さに切る (B)の材料で野菜をつくる。 ④中にそぼろを入れてじゃがいもを丸い形をつくる。 器に入れて野菜あんをかける。
とりそぼろ(A)				1 片 大 1 大 1	
野菜あん(B)				40g 20g 1/2パック	
材料					

おいしくつくるポイント:

*「じゃが饅頭のあんかけ」は飲み込みにくい人もびったりのメニューです。じゃがいもは熱を加えると柔らかくなりますが、そのままでは唾液の少なめな人等は食べづらいことがあります。また、そぼろも熱を加えるとぼろぼろして舌に残りやすい人があります。そんな時にはじゃがいもに牛乳などの水分や鶏そぼろを加えて団子状にすると柔らかく感じ、食べやすくなります。このメニューでは「だし」をあんかけにしているのでじゃが饅頭と合わせて食べるとさらに柔らかく飲み込みやすくなります。