

6－6					
主題	軽費老人ホームでの食事を中心とした介護予防の実践				
副題	美味しいことと楽しいこと、顔の見える関係性で食事の魅力を向上する				
キーワード 1	日常ケア	キーワード 2	なし	研究(実践)期間	12 ヶ月

法人名	社福) 恩賜財団東京都同胞援護会	事業所名	サンホーム
発表者(職種)	石川絵理(調理員)、倉茂綾子(調理員)		
共同研究(実践)者	村木誠治(栄養士)		

電 話	042-391-3274	FAX	042-391-3366
-----	--------------	-----	--------------

事業所紹介	昭和 38 年開設、60 年を超える軽費老人ホーム A 型。定員は現在 50 名。「健康で明るい豊かな生活への支援」～自らが望む生活を実現する為に～を施設理念として、少人数の職員で職種を超えた連携で利用者支援に取り組む。特別養護老人ホームとの合築で一体的な運営と交流を行っている。
-------	--

《1. 研究(実践)前の状況と課題》

給食体制について直営にこだわり、直営だからこそできる食事支援を継続している。利用者の自立度は高く、食事についての興味、関心、要望も高い。だが近年は平均年齢が上がるとともに要支援、要介護の入所者も増加している。介護保険法の第 4 条(国民の努力及び義務)ADL の維持、悪化の遅延化を図る上で軽費老人ホームの特徴と言える介護予防を念頭に、食事が持つ栄養のみならず、楽しさや人との交流で QOL の向上を図りたい。

《2. 研究(実践)の目的ならびに仮説》

大多数が ADL 自立者の老人ホームとして、介護予防活動は日常的に行っており、食事についても選択肢が多いと言える。栄養補給としての食事だけではなく、楽しむことが出来る食事サービスについて創意工夫することで、利用者個々の活動を維持し健康寿命を延伸、ひいてはサンホームでの在籍期間も長くなるのではないかと。また給食セクションが主体的に取り組むことで、職員間では直接処遇職員との相乗効果で日常支援の向上に、利用者側には給食に対する興味につながるのではないかと。

《3. 具体的な取り組みの内容》

介護予防の取り組みとしては、軽体操、園内外の散歩、園内清掃、クラブ活動、サークル活動、同好会活動、買い物外出、レクリエーション、季節行事等々の活動を行っている。その他給食セクションが主体となり食事がメインの取り組みがある。以下は給食セクションの取り組みを挙げる。

- ・こだわりの逸品、郷土料理…利用者、職員のゆかりのある地域の郷土料理、または調理員自身のこだわりを献立から企画し、調理、提供を行う(月 1 回)
- ・デトックスメニュー…体内にたまった老廃物を排泄する献立として提供(年 5 回)

- ・お楽しみ食事会、サンマ会等行事：季節に合わせた献立をメインとした行事を開催
- ・選べる食事…日常の米飯（硬・軟・粥）選択食、月 1 回の主菜等の選択
- ・選べる水分補給：毎日 10、15 時の日替わりお茶の提供、夏季ははちみつレモン、冬季はしょうが湯を提供
- ・手作り喫茶…ホーム喫茶の際、手作りスイーツをメニューに加える（不定期）
- ・食事懇談会…栄養士、調理員と利用者との懇談会開催（隔月）
- ・嗜好調査、残菜調査…食の好みの把握、献立への反映のため実施（各年 1 回）
- ・配食弁当試食会…地域貢献事業である配食サービスの紹介の機会として開催（不定期）
- ・雑学交流会…地域の方もお招きして介護予防などの勉強会を開催（年 3 回、5 年度は 1 回を食事をテーマとする）

《4. 取り組みの結果》

当園は以前より食事についての満足度は高く、令和 6 年度アンケート結果では味付け、量、硬さや柔らかさ、それぞれ 8～9 割の方が満足との結果で例年より改善傾向であった。献立については 6 割以上の方に満足していただいている。特別な食事については、定例集会告知や事前のポスター掲示により、「楽しみにしながら待つ」こと、提供時に普段は間接処遇者である栄養士や調理員が、献立や調理の工夫を直に利用者に説明することも満足の一つに挙げられると考える。利用者個別の声だが、入院していた方より「サンホームのご飯を食べたくて帰ってこられた」との声もあり。また地域に向けての配食サービスも順調に食数を増やしており、5 年度は 2500 食を初めて超えた。しかし、健康寿命の延伸や長期の当園利用への期待については、個人差もあり数字的な結果は図りづらい。

《5. 考察、まとめ》

栄養補給としての食事は当然のことながら、楽しみという環境面での食事の効果を改めて知ることが出来た。またそこには給食セクションとの顔が見える関係性が果たす役割が大きい。毎日の 3 食の食事は当たり前のことではなく、特に在宅独居の方は食事回数が不定期且つ不規則の方が多く、2 割程度の方が 1 日 2 食以下との統計がある。今後独居高齢者の増加が見込まれる中、健康を支える食事の必要性は増すと考えられる。地域への配食サービスについてもより充実したものを目指したい。当然ことながら食事（栄養）と共に活動量の確保が必要である。この両輪が機能している当園の活動について自信が持てたことも成果として加えたい。

《6. 倫理的配慮に関する事項》

なお、本研究(実践)発表を行うにあたり、ご本人（ご家族）に口頭にて確認をし、本発表以外では使用しないこと、それにより不利益を被ることはないことを説明し、回答をもって同意を得たこととした。

《7. 参考文献》

健康長寿ネット 高齢者の食生活（2022 年 4 月更新）

株式会社日本能率協会総合研究所 高齢者 普段の食事調査 2019 年 他

《8. 提案と発信》

給食について直接雇用か業務委託かで行える内容が変わることが考えられるが、給食従事職員が利用者と直接関わることで支援の幅は増える。そしてやりがいや食事の楽しみ方、提案の発信につながると考える。これからの高齢者福祉は直接、間接問わず全職員で丸となることでより良いサービスにつながるものと改めて発信したい。