

ポスターセッション	
報告テーマ	特養 管理栄養士による介護予防教室の実践 ～地域の高齢者へ「食」の大切さを伝えたい！～
法人名・事業所名	社福) 台東区社会福祉事業団 特別養護老人ホーム谷中
報告者	清木 智恵子(栄養士)

電話	03-3824-1094	FAX	03-5685-3596
事業所紹介	平成元年に創設しました。観光で脚光を浴びている「谷根干」の台東区谷中が所在地です。谷中地区の地域福祉の拠点として、地域住民と手を取り合っています。		

台東区内の老人福祉センター等では、多種多様な介護予防教室やサロンが開催されている。中でも、筋力向上を目的とした教室は、定員を超えるほどの需要がある。しかし、筋力の維持向上には、バランスのとれた食事の摂取が不可欠であるため、管理栄養士としては、食と運動を一体化させた介護予防教室が理想ではないかと思っている。

言うまでもなく、「食」は生命の維持に不可欠な要素である。しかしながら、食の行為は日常生活の中で習慣化されているために、あえて「食」を意識した介護予防に関心がむけられないのではないかと推測する。管理栄養士の所属が病院や施設等に限定的であることも、管理栄養士が社会資源として活用されない要因であろう。

地域包括ケアが推進される中、特養に所属する管理栄養士としてどのような地域貢献ができるのか、かねてより問題意識として抱えていた。

そこで、地域で生活する高齢者の食や栄養に関する課題を把握することを目的に、約一年間を通し、食と栄養をテーマとした介護予防教室を開催した。

<実施内容> (全10回 約2時間/回)

第1回	バランスの良い食事について
第2回	たんぱく質を上手に摂るための調理
第3回	在宅介護に関わる方へ 栄養介入の必要性について
第4回	食事バランスガイドを用いた講話
第5回	減塩のための調理
第6回	食事バランスガイドを用いた講話
第7回	食べる(噛む・飲み込むこと)機能の話
第8回	フレイル予防!【保健師と協働】
第9回	低栄養予防スクール～献立と買い物のコツ～
第10回	電子レンジで簡単調理

当日の様子 第2回



当日の様子 第8回



<まとめ・考察>

参加者計93名のうち、管理栄養士に食や栄養について個別相談をしたいという者は約4割であった。受講者は、自身の栄養状態や日ごろ食べているものがどうなのか等、具体的かつ総合的なアセスメントを求めていることが推測された。

第3回では、参加したすべてのケアマネジャーが「日頃から管理栄養士のアドバイスを受けたい」と回答した。高齢者は多疾患を抱えていたり、個々の生活環境が、『食』に間接的に影響することから、集団的指導には限界がある。環境に応じた個性のあるアプローチが必要で、そのためには特養の管理栄養士が地域に向向いていけるような体制の構築が急務と考える。

なお、本件の掲載・発表にあたり、ご本人(ご家族)に口頭にて確認をし、本件以外では使用をしないこと、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。