

# 「栄養まちかど相談室」 街のみんなの栄養士として健康を支えたい

樹山 敏子 ●特定非営利活動法人京都栄養士ネット 代表理事



健康講座の様子

## 1. 背景と目的

13年前に京都市山科区で訪問栄養食事指導を始め、現在は京都市全区、京都府南部、舞鶴市と活動は拡大したが、「相談できる栄養士はどこにいるの」と言われるのが現状である。

訪問では栄養改善を目的とした食事の作り方、食事介助法などの情報提供や調理を伴う支援を行うが、より早期に栄養士が関わることで介護予防・重症化予防へつながったと思われる症例が多い。超高齢化社会の我が国にとって、元気な高齢者が増えることは重要課題であり、フレイル予防には適切な食生活が必要である。

この経験から『栄養・食に関する相談ができる身近な地域の栄養士』を目指して、地域包括支援センターや社会福祉協議会等を通して、地域住民の方を対象とした栄養講座を行いながら、地域資源の情報収集と広報活動を進め、相談室を地域の中で実現する。

## 2. 取り組みの方法

### 地域住民の栄養・食生活に寄り添う

①栄養講座：関係機関と連携して地域に向き、フレイル予防の栄養講話、スーパー

等の弁当を使った食べ方講座、料理教室等のイベントを実施する。日頃の食生活の振り返りから改善点に気づいてもらい、実行可能な方法でフレイル予防や疾病の重症化予防につなげてもらう。

- ②地域の情報収集：栄養講座参加者や関係機関から食生活や健康、生活環境等の情報、地域課題を把握して、イベントや「栄養まちかど相談室」の企画につなげる。
- ③栄養まちかど相談室：相談とおしゃべり、軽い運動を備えた「栄養まちかど相談室」を開設する。場所は公民館等だけでなく、スーパーや商業施設等気軽に来てもらえる場所で行う。

### 地域活動の基盤づくり

- ①広報活動：関係機関・団体に周知案内と協力依頼を行う。初年度でもあり広報活動を広く行う。
- ②担当者スキルアップ：多様な相談に対応できる対話力とスキルを備えるための研鑽の場を設ける。

## 3. 期待される成果

食事は個人的なものと思われがち。しかし嗜好に偏る、過食、極端な食事制限、加齢による食べ辛さなど課題を抱える方が多い。この結果が健康寿命と平均寿命の差の大きさである。健康寿命の延伸に必要な栄養・運動・地域での人のつながりをつくるきっかけになる「栄養まちかど相談室」の開設は、地域のコミュニティーづくりにもつながると考える。

相談内容や対応内容は記録し、内容をまとめ運営に活かすとともに、関係する他団体や職種に地域課題として報告提案し、地域包括ケアシステムの運営の一助とする。