

「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



左京区地域の高齢者健康相談会での塩分チェックと食事の相談・指導の様子

要旨

街のみんなの栄養士として健康を支えたいと、①栄養講座、②地域の情報収集、③栄養まちかど相談室(以下、相談室)、④広報活動、⑤担当者スキルアップに取り組んだ。

事業実施が可能か不安であったが、地域包括支援センターや関係団体に伝えることに努めたこと、地域の高齢者の間でも健康・栄養問題に対する関心が高まっていることもあり、「栄養士の活動を待っていた」という声をいただくことができた。活動目的を伝える中、栄養講座、男性料理教室の企画も生まれ、相談室の定例実施の協力を3カ所で得ることができた。多くの方と多様な場面で触れ合う機会を得ることができ、生活の中にある健康・食の課題は、我々自身のスキルアップの必要性も認識できた1年であった。

地域医療貢献のポイント

- ・健康寿命の延伸に必要な栄養、運動のあり方について伝え、住民の健康づくりに寄与する。
- ・地域住民や関係団体等との連携で運営することで、地域のコミュニティづくりにもつながる。

1. 目的と方法

訪問栄養活動で、早期に栄養士が関われば介護予防・重症化予防へつながったと思われる症例が多い。超高齢社会の今、高齢者のフレイル対策が重要課題であり、適切な栄養や食事について、身近な場所で栄養士に相談ができる環境をつくる。

2. 現状の成果・考察

①栄養講座

講座が活動の導入機会をつくってくれたといえる。介護予防事業の一環として健康、栄養についての講話依頼が地域包括支援センターや地域の各種団体等などからあったこと、地域の方々の間でフレイル予防に関心が高まってきたこともあり、23回開催した。

京都市、宇治市、城陽市、八幡市、久御山町等、広い範囲で地域の方と触れ合うことができた。当会が監修した『70歳からおいしく栄養がとれる食事の工夫』の書籍が新聞で紹介されたことも後押しになった。次年度に向けて、乳幼児を持つ親を対象とした年代を超えた企画の依頼も受けている。

講座をきっかけに、男性料理教室も3地域で実施することになった。独居の方、妻を介護している男性もいて、簡単にバランス

図1 歌で確認しよう! 1日中にとりたい食品

栄養素	たんぱく質	脂質	糖質	塩分	ビタミン	ミネラル	食物繊維	水分
たんぱく質	肉類	魚類	卵	大豆製品	牛乳	ヨーグルト	豆腐	納豆
脂質	肉類	魚類	卵	大豆製品	牛乳	ヨーグルト	豆腐	納豆
糖質	米	麦	雑穀	豆	芋	根菜	果物	海藻
塩分	肉類	魚類	卵	大豆製品	牛乳	ヨーグルト	豆腐	納豆
ビタミン	肉類	魚類	卵	大豆製品	牛乳	ヨーグルト	豆腐	納豆
ミネラル	肉類	魚類	卵	大豆製品	牛乳	ヨーグルト	豆腐	納豆
食物繊維	肉類	魚類	卵	大豆製品	牛乳	ヨーグルト	豆腐	納豆
水分	肉類	魚類	卵	大豆製品	牛乳	ヨーグルト	豆腐	納豆

の良い食事をつくることができる教室を実施したいという依頼は、社会のニーズを反映しており、我々の行いたい活動でもある。

講座では、参加者が日常の生活確認と問題点に気づけるプログラムを組んでいる。予想外に好評であり、これが生活改善につながってほしいと願っている。また、「歌で確認しよう！1日中にとりたい食品の目安」のパンフレットも配布している(図1)。

講座では一緒に楽しく歌い理解を深めてもらうようにしているが、パンフは冷蔵庫に貼って参考にできると喜ばれている。

②地域の情報収集

講座やまちかど相談で得た地域の方の生活状況から、取り組むテーマ、実施方法を検討し、資料作成と、研修を行うことにしたことは、会員のスキルアップにつながっている。得られた情報を多職種が参加する医療・介護支援連携会議等で報告している。報告をすることで、次の事業企画につながっている。また、在宅療養者の訪問栄養食事指導につながることもある。

③まちかど相談室

京都市南区にある大型商業施設で毎月1回、左京区にある京都市障害者スポーツセンターでは2カ月に1回、8月からは高齢化が進む山科区の団地で毎月、実施している。当初は少なかった相談者も「ここに来れば、食事の相談ができるから」「毎月来て食事の確認をしてもらっても良いですか」という方も増え、継続することの重要性を感じている。

また、多職種連携のもと、各地でイベントが行われることが増えており、参加を求められる。今年度

図2 まちかど相談室 参加者の年代別人数

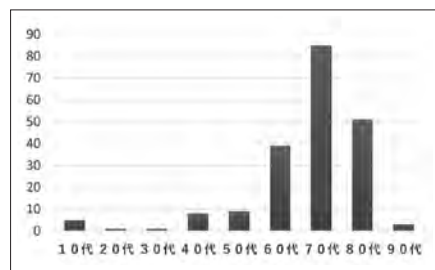
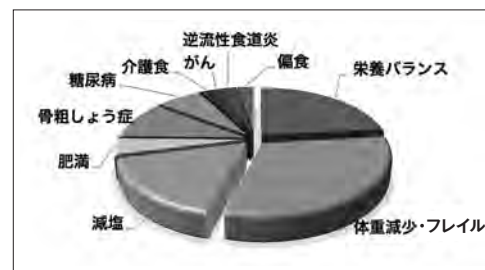


図3 まちかど相談室 相談内容



は先の3カ所以外に7カ所で、延べ11回実施した。今後も継続的に実施してほしいという希望もあり、特に北部地区でも実施したいと考えており、舞鶴市でモデル的に開始することになった(図2・3)。

④担当者のスキルアップ

心を開いてもらえる会話、簡単においしくできるメニューの紹介など相談場面で求められるスキルを高めるため、調理研修、高齢者に増えている腎症や心不全等の最新の食事療法など、適切な情報提供ができるよう研修会を実施した。今後も継続し、スキルアップを図っていく予定である。

3.今後の展望

会員が京都府内北部、南部にもいることを活かし、北部：舞鶴市、南部：城陽市で相談室、栄養講座・料理教室等を実施する調整ができた。新たにつながった地域の各種団体とも連携し、京都府内で地域包括ケアシステム構築の一助となるよう活動を広げていきたいと考えている。



障害者スポーツセンターでじっくり相談



会議室でも工夫次第で料理教室ができた