

地域包括ケアシステム構築に向けた 高齢者の栄養・食生活普及の取組

○飯干麻子、崎田栞、木下明美、茂三枝、瀧口俊一
(延岡保健所)

はじめに

延岡保健所管内高齢化率

32.5% (H30.3.1現在)

体制整備は喫緊の課題

低栄養予防

高齢者
「食べること」

フレイル(虚弱)予防



- 介護予防分野で「栄養・食生活」が重要な存在であるという認識が薄い
- 予防に重要な役割を担う管理栄養士の関わりが薄い
- 栄養指導媒体が少ない



健康長寿日本一を目指して
地域包括ケアシステムの構築に向け、
「**高齢者の低栄養予防**」をテーマに取り組み、
「見える化」し、普及させる



方法

(1) 実態把握(平成27年度)

対象:延岡市在宅介護支援事業者連絡会参加者
居宅介護支援事業所・地域包括支援センター等
約90事業所のケアマネージャー等130名

内容:「地域栄養ケア」に関する簡易アンケート

(2) 人材育成(平成26年度～)

対象:市管理栄養士・在宅栄養士

内容:延岡保健所管内栄養担当者会で、毎年
年1回程度「地域包括ケア・在宅栄養ケア」に
関する研修会を実施

(3) 栄養指導媒体作成(平成28年度～)

作り方・量の確認、
撮影用調理を実施

対象を介護度の低い要支援者に絞る

予防的な視点で分野毎に分担・作成

担当者会当日やメール等で確認・修正



＜平成29年度＞

各管理栄養士の「介護者が作りやすく共に食べやすいレシピ」
(嚥下調整食3・4)を集約、試作を行ってレシピを作成

嚥下調整食分類2013とは？

- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会が2013年に提唱した分類
- 医療・福祉関係者が共通して使用できる食形態分類の統一基準
- 診療報酬・介護報酬の基準としても使用されている
- 施設・地域間での食形態の違いを無くす指標

嚥下調整食3

形はあるが、口腔内で押しつぶしが容易
食塊としてばらけず、嚥下しやすい

嚥下調整食4

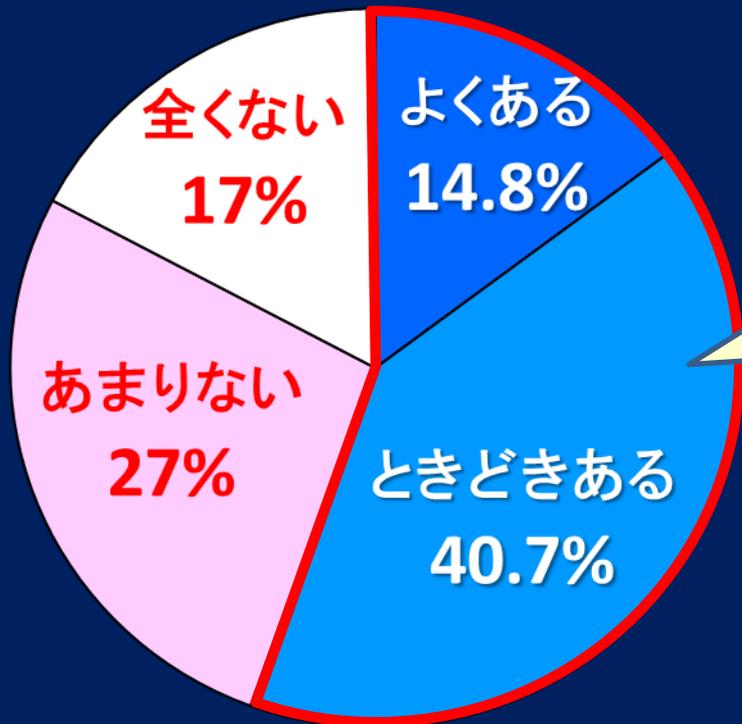
形があり、固すぎず、ばらけにくく、
はりつきにくいもの。箸で切れるやわらかさ

結果

(1) 実態把握 簡易アンケート結果

81 / 130名 (回答率62.3%)

管理栄養士・栄養士との関わり



複数回答で
施設に所属しない
管理栄養士・
栄養士との関わり
6名 (7.4%)

【困っている点】

- 低栄養を予防するための方法
- 在宅での食事制限
- 摂食・嚥下状態に見合った食事の提供方法
- 栄養指導が必要な時に相談先がわからない

【望むこと】

- 在宅訪問栄養指導が行えるようになれば良い
- 栄養士の派遣があれば、在宅栄養管理が向上するのではないか 等

(2) 人材育成 「延岡保健所管内栄養担当者会」

平成26年度 「在宅訪問栄養指導～栄養アセスメント指導の方法～」
講師 地域活動管理栄養士

平成27年度 「包括ケアシステムと在宅医療・介護連携について」
講師 延岡市高齢福祉課職員

平成28年度
1回目 「診療報酬改正に伴う嚥下調整食学会分類2013について」
「嚥下調整食試作・市販嚥下食試食」
2回目 「地域包括ケアにおける地域栄養指導を考える」
各講師 地域活動管理栄養士

3ヶ年で実施 参加者は毎回10名程度

(3) 栄養指導媒体作成

① 低栄養予防全般

- 低栄養状態
セルフチェック
- 予防のための生活習慣
- 脱水予防
- 口腔ケア 等

高齢者の食事

～ 低栄養にならないために ～

低栄養：栄養失調ともいい、エネルギーやたんぱく質などの栄養素が、身体が必要とする量に達していない状態

高齢期の食欲不振は低栄養状態につながります。食事できちんと栄養をとり、老化を先送りしましょう。

○低栄養状態セルフチェック（国立長寿医療研究センターより）



把柄の人でも、普段の食事でたんぱく質が足りないと低栄養になるかな!? 下の □ 欄をチェックして、低栄養かどうかみちよこかね!

- いつも食欲がなく、毎日の食事が楽しめない
- この半年で体重が2～3kg以上減った
- BMIが18.5未満（BMI＝体重kg÷身長m÷身長m）
例 体重40kg・身長150cmの人
BMI＝40÷1.5÷1.5＝17.8（低体重）
- 血液検査で血清アルブミン値が3.8g/dl以下

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上～25未満	普通体重
25以上	肥満

血清アルブミン値	栄養状態
3.8g/dl以下	低栄養
3.9g/dl	低栄養予備軍
4.0g/dl以上	良好群

※以上の項目のうち、思い当たる項目があった方は、低栄養又は低栄養の恐れがあります。

○チェックが1つ以上あった方へ

高齢者は様々な理由で低栄養に陥ります。きちんと原因を把握して対処しましょう。

身体的な理由 <ul style="list-style-type: none"> ・嚥む力、飲み込む力の低下 ・病气やけが、手術など ・足腰が衰えて活動量が減り、空腹を感じにくい 		精神的な理由 <ul style="list-style-type: none"> ・食べたいと思うものがあまりない ・うつ状態 ・認知症 	
--	--	---	--

低栄養

高齢者の食事

～ 献立作成から食べ方までの工夫～

(1) 状態を把握しましょう

- ・ 年齢、性別、体格を知る
- ・ 食欲、嗜好を知る
- ・ 生活状況、健康状態を知る



◆ あなたの1日の適正摂取エネルギーを知ろう

$$\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m} \times 22 = \text{あなたの標準体重} \text{ kg}$$

$$\text{あなたの標準体重} \text{ kg} \times \text{身体活動量} \text{ kcal} = \text{摂取エネルギー} \text{ kcal}$$

(2) 献立作成

◆ 1600カロリーの献立例

～昼食～

ごはん 150g
豚肉のしょうが焼き・
野菜添え(ドレッシング)
卵スープ
いんげんのごま和え

～朝食～

麦ごはん 150g
納豆のオクラ和え
さんぴらごぼう
味噌汁
オレンジ



～夕食～

ごはん 150g
まぐろとたいの刺身
炊き合わせ
なすときのこの炒め
もの
きゅうりの三杯酢

～間食～

牛乳
りんご

◆ 色々な食材を使って、バランスよい食事(1日の目安)

1日分	主食	主菜				副菜				その他		
	朝食	魚	肉	卵	豆	野菜4品		もう1品		乳製品	果物	
量の目安	ゆし3杯	魚1匹(おじゆ)	肉1匹(鶏肉2枚)	卵1個	豆腐1/4丁	緑黄色野菜2品	白色野菜2品	いも(ゆ1個)	海藻(大さじ1)	きのこ	牛乳(1杯)	バナナ(1本)
献立例	ごはんパン焼酎	魚の塩焼き	豚肉のしょうが焼き	卵焼き	納豆豆腐	お浸し・サラダソテー・鶏肉		汁物・漬物・サラダ		チーズヨーグルト		

② 献立作成・食べ方の工夫

- ・ 標準体重・必要エネルギー算出方法
- ・ 1日約1600kcalの献立例とその1日の食品別目安
- ・ 食べ方の工夫 等

③摂食・嚥下機能低下者向け

- ・ 加齢による身体の変化
チェック
- ・ 食事介助の注意点
- ・ 食事を食べやすくする
調理法
- ・ 食べやすい食品選択法等

噛むこと・飲み込む機能に合わせた調理の工夫

○加齢による身体の変化

- かむ力が若いときの1/3~1/4になる
- 唾液の分泌が低下し、特に脂肪の消化や吸収力が落ちる
- 胃液の粘度が要縮し、胃液の分泌が低下する
- 喉の潤きに鈍感になる（脱水になりやすい）



加齢による身体の変化チェック～自分の身体を見つめなおそう～
当てはまる方は日頃の食事を確認してみよう

	食欲が無くなってくる
	特に塩味と甘みを感じにくくなり、濃い味付けを好む
	硬いものが食べにくくなる
	むせやすくなる
	唾液の分泌が少なくなる
	便秘がちになる

- △ 食事の味付けが濃くならないように注意！！
- △ 自分の身体の機能に合わせた食事をしよう



○食事を食べやすくする調理の工夫(小さめに、やわらかく、しっかりと)

① 小さめに（一口大）

細かく刻みがちですが、細かすぎると「口の中に食べ物が入ってきた」という認識をする前に食道へ送り込まれるので、むせやすくなります。
食材の大きさはある程度噛める大きさ・一口大にしましょう。

② やわらかく

加齢によって歯や噛む力が弱くなってきます。小さく切るだけでなく、工夫をしてやわらかく仕上げましょう。

④既製品利用で栄養 バランスをとる方法

⑤ホームフリージング ・1日の望ましい目安量

⑥作りやすく 食べやすい嚥下食 レシピ

の計6種類が完成
(A4又はA3の
両面カラー印刷)

作りやすく食べやすい嚥下食レシピ

すべて材料は2人分です。

5 ほうれん草のクイック白和え (副菜)

- ほうれん草・・・1/2束 (80g)
- 人参・・・・・・・・・・10g
- パック豆腐・・・・・・・・1/3丁
- B ピーナツバター・・・大さじ1と1/2
- みそ・・・・・・・・・・大さじ1



【1人分の栄養価】

1杯あたり：130 kcal たんぱく質：6.8g
塩分：0.9g 野菜量：45g

<作り方>

- 1 ほうれん草はやわらかくゆでて水で冷やし、水気を切ってしぼり、細かくきざむ。
- 2 人参は細切りにしてやわらかくゆでる。
- 3 Bをボールに入れてなめらかになるまでよく混ぜ、1、2を加えて和える。

6 かぼちゃとツナのサラダ (副菜)

- かぼちゃ・・・1/10個 (100g)
- ツナ缶 (水煮)・・・小1/4缶 (20g)
- 大豆水煮・・・大さじ2 (12g)
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1
- C 塩・・・・・・・・小さじ1/6
- こしょう・・・・・・・・少々



【1人分の栄養価】

1杯あたり：103 kcal たんぱく質：3.6g
塩分：0.7g 野菜量：50g

<作り方>

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、やわらかくゆで、水気を切ってつぶす。
ツナ缶は水気を切ってほぐす。大豆もやわらかくゆでて皮が浮いたら取り除き、ざるにあげる。
- 2 1をボウルに入れて混ぜ合わせ、Cの調味料で味をつける。

7 なめこのけんちん煮 (副菜)

- なめこ・・・・・・・・・・60g
- だし汁・・・・・・・・・・1/2カップ
- 濃口醤油・みりん・・・各小さじ2
- D ごま油・・・・・・・・・・小さじ1



考察 と まとめ

(1) 実態把握

- ・ 栄養士のマンパワー不足
- ・ 栄養に関する相談窓口が不明
- ・ 栄養・食生活に関する情報が少ない



- 市介護保険部門への管理栄養士配置に向け、市管理栄養士配置部署と高齢福祉・介護部署との連携が密になるよう支援
- 関係機関への「高齢者の低栄養予防」の理解の周知・協力獲得に努める

(2) 人材育成

- 「栄養管理情報提供書」を有効活用した
更なる栄養管理の情報ネットワークの強化
- 在宅訪問栄養指導の実現
- 栄養相談窓口の明確化



- 栄養士全体の人材育成強化
- 診療報酬・介護報酬改定の流れに
合わせた栄養改善への意識統一

(3) 栄養指導媒体作成

「高齢者の低栄養予防」をテーマに
栄養の重要性の「見える化」の一步として、
栄養指導媒体が作成できた意義は大きい



- 作成に関わった管理栄養士の地域活動への意欲が向上 → 健康教育の講師派遣を繋ぐ
- 通所介護事業所等への媒体周知と活用促進
- 当保健所ホームページからの媒体活用促進

健康長寿日本一を目指して

高齢者の栄養・食生活の重要性についての普及活動を通して、**高齢者の健康長寿**に繋がるよう体制整備を行っていききたい

