

(様式2)

健やか食育プロジェクト事業報告書

健康福祉事務所名 龍野

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	<ul style="list-style-type: none">○管内2市2町のうち2市1町は高齢化率が県平均を上回っており、65歳以上高齢者のうち要介護認定者数が占める割合も1市1町で県平均より高い。○数年に渡り宍粟市内の短時間デイサービス利用者等に対しフレイル予防の健康教室を実施しているが、一時的なフレイルの知識の付与にとどまり行動変容に至るまでは確認できていない。教室の継続に加え、地域において栄養・食生活の情報提供・指導ができる人材育成や人材確保も重要な課題である。
今年度の推進方策	<ul style="list-style-type: none">○高齢者の健康づくりに向けた食育の推進○フレイル対策を中心とした介護予防・介護度の重症化予防と地域生活を支えるための関係機関・団体との連携
成果	<ul style="list-style-type: none">○対象者の身体状況を関係者と連携し把握することができた。関係者に対し身体・健康状態把握を継続することの重要性を理解いただいた。○会議に生活支援コーディネーターにも出席してもらい地域高齢者の食生活や食環境の実態・課題を共有することができた。リスクのある人の困りごとやニーズに対し具体的な対策・支援方法を検討できた。(宍粟版フレイル予防レシピの提供、食支援に関わる職種への教育等)○前期高齢者やプレフレイル世代に対するフレイル予防の必要性について関係者で共通認識できた。
今後の方向性	<ul style="list-style-type: none">①地域の社会資源を活用し、高齢者に関わる職種に対するフレイル教育を含めた事業を展開する。②宍粟版フレイル予防レシピの作成にあたっては、給食施設協議会や近隣の栄養士会へ協力を呼びかけるとともに、プレフレイル世代への啓発も推進する。

2 会議の開催状況

実施日時	令和5年3月16日(木) 15:30~17:00
参集者 (団体数 及び人数)	宍粟市社会福祉協議会 5人 宍粟市健康福祉部 保健福祉課 1人 龍野健康福祉事務所 2人
協議内容	1 報告「令和4年度食育実践活動について」 2 情報提供「兵庫県包括的フレイル対策推進事業について」 3 協議・情報交換 (1) 各関係機関・団体のフレイル対策について (2) 次年度の食育実践活動について
今後の方策	<ul style="list-style-type: none">○フレイル対策に関わる機関・団体を増やす。食の支援者に対し、フレイル教育を含めた他職種連携による事業を展開する。○前期高齢者、プレフレイル世代に対するアプローチ方法等について関係機関と検討する。

※会議の議事録、参集者名簿は別添のとおり。

3 食育実践活動の結果

テーマ	食べて元気にフレイル予防		
対象及び参加者数	宍粟市社会福祉協議会短時間通所介護サービス利用者、スタッフ等 ①波賀支部 利用者 9名 スタッフ 2名 ②一宮支部 利用者 7名 スタッフ 2名 ③千種支部 利用者 9名 スタッフ 2名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	令和5年2月21日(火) 宍粟市社会福祉協議会(波賀支部)メイプル福祉センター	【講話・演習】 ①フレイルチェック ②3つのポイントでフレイル予防 ③食事でフレイル予防 ～たんぱく質を毎日意識してとりましょう ④当日昼食のたんぱく質チェック	龍野健康福祉事務所 健康管理課 管理栄養士
	令和5年2月21日(火) 宍粟市社会福祉協議会(一宮支部)やすらぎ福祉センター	【講話・演習】 ①フレイルチェック ②3つのポイントでフレイル予防 ③食事でフレイル予防 ～たんぱく質を毎日意識してとりましょう ④当日昼食のたんぱく質チェック	龍野健康福祉事務所 健康管理課 管理栄養士
	令和5年2月24日(金) 宍粟市社会福祉協議会(千種支部)エーガイヤちくさ	【講話・演習】 ①フレイルチェック ②3つのポイントでフレイル予防 ③食事でフレイル予防 ～たんぱく質を毎日意識してとりましょう	龍野健康福祉事務所 健康管理課 管理栄養士
成 果	【成果】 ・対象者(宍粟市北部の要支援1, 2の人)の身体状況を関係者と連携し把握することができ、36%がやせであった。宍粟市北部3地域間で肥満、やせの割合に特徴があることが分かった。 ・食生活で特に意識し実践してほしい「たんぱく質摂取」に焦点を絞った講座や、当日喫食する食事に含まれるたんぱく質チェックを行うことで理解を深めることができた。講座後のデイサービス時、スタッフによる「たんぱく質チェック」が始まった。 【評価指標と目標値及び達成状況】 ・対象者の身体状況の把握 72.2% ・フレイル予防を啓発できる職種の増加 ミニデイ運営者4名		
今後の課題	・フレイル予防に関わる人材育成。 ・高齢者に伝わりやすい講座や媒体の工夫・検討。		

※プログラム・資料は別添のとおり。

令和4年度健やか食育プロジェクト事業

食べて元気にフレイル予防

事業背景

- 管内2市2町のうち2市1町は高齢化率が県平均を上回っており、65歳以上高齢者のうち要介護認定者が占める割合も1市1町で県平均より高い。
- 地域において栄養・食生活の情報提供・指導ができる人材育成や人材の確保も重要な課題である。

事業の目的

- 高齢者の健康づくりに向けた食育の推進
- フレイル対策を中心とした介護予防・介護度の重症化予防と地域生活を支えるための関係機関・団体との連携

実践活動①～③

食べて元気にフレイル予防

～たんぱく質をしっかりととりましょう～

対象

宍粟市社会福祉協議会

短時間通所介護サービス利用者、スタッフ等

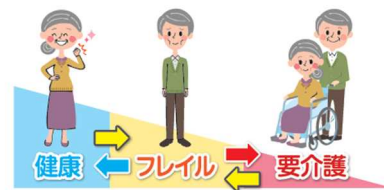
- | | | | | |
|--------------|-----|-----|------|----|
| ①波賀支部 | 利用者 | 9人 | スタッフ | 2人 |
| ②一宮支部 | 利用者 | 7人 | スタッフ | 2人 |
| ③千種支部 | 利用者 | 9人 | スタッフ | 2人 |
| ★資料配付（3支部合計） | | 利用者 | 80人 | |

実施期間

令和5年2～3月

講座の内容

- ①フレイルチェック
- ②3つのポイントでフレイル予防
- ③食事でフレイル予防
～たんぱく質を毎日意識してとりましょう
- ④（波賀、一宮のみ）
当日昼食のたんぱく質チェック



【知って欲しいこと・実践して欲しいこと】

- ・自分の体格を知る、・フレイル予防の知識を得る
- ・たんぱく質の摂取を意識する

食育講座の様子

フレイルチェック

「フレイル」って言葉は聞いたことがあるけれど…



配付資料

- ・フレイル予防プログラム普及冊子（県作成）
- ・オリジナル媒体「たんぱく質をしっかりとみましょう」

食べて元気にフレイル予防～たんぱく質をしっかりとみましょう～

フレイル予防のために特に重要な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。高齢者が1日に必要なたんぱく質量は50～60gです。

少しの工夫でたんぱく質アップ！ ●は、たんぱく質量(g)です

朝食	昼食	間食	夕食
<p>計 15</p>	<p>計 12</p>	<p>計 0</p>	<p>計 17</p>
1日のたんぱく質合計 43g			

ちょっと足りないわ～

+ パンにスライスチーズをのせる +4
 ↓ 肉うどんに変える +6
 ↓ みかんをプリンに変える +4
 + しらすやちくわを追加 +4
 しらす大さじ1 +4

これでプラス22g 合計65gになりました OK!

他に追加してほしい、オススメのたんぱく質を含む食品

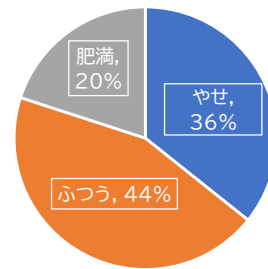
かまぼこ2枚 (3)	かニカマ2平 (3)	ベーコン1枚 (2)	ウィンナー2本 (2)	ハム2枚 (2)	卵黄4切 (20)
サバ缶 (30)	ツナ缶 (15)	油揚げ1枚 (5)	高野豆腐1枚 (3)	納豆1パック (7)	
きなこ大スプーン1杯 (3)	豆乳100ml (4)	ヨーグルト1個 (4)	カップアイス1個 (6)	あずき大スプーン1杯 (6)	

※注意 腎臓病をお持ちの方は主治医にご相談ください。 食4種中の食育プロシス®事業 経団連健康福祉委員会 健康管理部

【ミニデイサービス運営者との連携】

- ・運営者の協力によりミニデイサービス利用者の72%の身長・体重を把握することができました。36%にやせがみられました。
- ・講座中は聞こえにくい、見えにくい方に対し、スタッフが寄り添い対象者の理解が深まるようお手伝いいただきました。後日、「講座後、利用者と一緒に昼食のたんぱく質を毎回チェックしています。」「利用者から『資料を手元に置いて自宅でも確認している。近所の人に講座内容を伝えた。』と聞きました。」との報告がありました。

対象者の身体状況(n=70人)



健やか食育推進会議

日時

令和5年3月16日(木)
15:30～17:00 オンライン

出席者

宍粟市社会福祉協議会、宍粟市 計2団体6人

【結果】

- ・生活支援コーディネーターにも出席してもらい、地域高齢者の食生活や食環境の実態・課題を共有することができた。リスクのある人の困りごとやニーズに対し具体的な対策・支援方法を検討できた。(宍粟版フレイル予防レシピの提供、食支援に関わる職種への教育等)

【今後に向けて】

- ・地域の社会資源を活用し、高齢者に関わる職種に対するフレイル教育を含めた事業を展開する。
- ・前期高齢者、プレフレイル世代に対するアプローチ方法等について関係機関と検討する。