

(様式2)

## 健やか食育プロジェクト事業報告書

龍野健康福祉事務所

### 1 食育推進体制の整備

食育推進課題	当所管内の北部市町では特に高齢化が進み、高齢化率は県平均より9～14%高い状態にある。65歳以上高齢者のうち要介護認定者数が占める割合も年々上昇しており、65歳以上人口に占める要介護認定者の割合が24%を超える地域もある。また、食料品・生活用品の調達が困難な地域もあり、世帯構成が高齢者のみの家庭も増加傾向となっている。高齢者が自宅等で元気に長く暮らすことが地域の活力の一つになると思われることから、関係団体と連携し、フレイル予防対策を行っていく必要がある。
今年度の推進方策	フレイルという言葉の周知とフレイルの予防に取り組むため、関係団体と連携することを目標とした。 関係団体スタッフへの研修会開催や、自立した生活を送る高齢者に講話やクイズ、資料配付をして啓発する。食事の見直しから低栄養を予防し、フレイルの予防につながるよう、働きかける。
成果	高齢者に係る事業を展開している宍粟市社会福祉協議会、宍粟営農生活センター、ハリマ農業協同組合の担当者と連携をとることができた。昨年度事業から関心が高まっていた通所介護サービスのスタッフへ継続的なアプローチをすることができた。受講したスタッフはフレイルや栄養・食生活に対する情報・知識も増え、今後のフレイル啓発のキーパーソンとなり得る。
今後の方向性	今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえ、制限はあったものの地域の高齢者と関わる時期や方法を考慮しながら、食育実践活動を展開することができた。今年度関わった関係団体の担当者が3月の会議に参加され、地域の課題について共有することができた。 今後は、地域の関係団体との連携を広め、情報共有しつつよりフレイル予防が定着するよう事業を展開する。また、他市町でもフレイル対策に取り組むよう会議等で啓発していく。

### 2 会議の開催状況

実施日時	令和4年3月1日（火）
参集者 （団体数 及び人数）	宍粟市 栄養士（1名）・宍粟市社会福祉協議会本部（1名） JA兵庫西しそく営農生活センター（1名） JAハリマ農業協同組合（1名）・デイサービスセンターみどり苑（1名）
協議内容	1 宍粟市の高齢者の健康・栄養・介護等の状況について 2 高齢者に係る事業の実施状況について 3 その他（意見交換・情報提供）
今後の方策	今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、オンライン開催としたため、地域の自治会長や老人会会長の参加が難しく、少人数での開催となったが、今後幅広く地域住民の意見が聞けるよう、展開を進めていく。

### 3 食育実践活動の結果

テーマ	食べて元気！フレイルを予防しよう！		
対象及び参加者数	① 宍粟市社会福祉協議会通所介護サービス事業所のスタッフ10名 ② しそう営農生活センター 生産者女性部（70～80歳代）25名 ③ ハリマ農業協同組合 生産者（4会場）計171名		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	① 令和3年10月19日（火） 15:30～16:40  宍粟市社会福祉協議会本所 （一宮保健センター）	<b>【講話】</b> ・フレイルとは ・低栄養予防 ・運動について <b>【意見交換】</b> ・地域の課題	龍野 健康福祉事務所 管理栄養士
	② 令和3年10月29日（金） 13:30～14:50  しそう営農生活センター	<b>【講話】</b> ・食事に一工夫 ・フレイルクイズ ・健康体操	
③ 令和3年11月30日（火） ハリマ農業協同組合 ① 一宮会場 ② 三方会場  令和3年12月 1日（水） ハリマ農業協同組合 ③ 波賀会場 ④ 千種会場	<b>【資料配付】</b> ・フレイルとは ・食事のヒント		
成果	<b>【成果】</b> 宍粟市社会福祉協議会、しそう営農生活センター、ハリマ農業協同組合と連携し地域の高齢者に事業を展開することができた。 フレイルを加速させる低栄養を食事で予防するための工夫について資料を作成し、周知することができた。 <b>【評価指標と目標値及び達成状況】</b> 参加人数（通所介護サービスのスタッフ10名と地域高齢者196名）が当初予定していた人数（スタッフ10名地域高齢者30名）より大幅に増加した。 通所介護サービス事業所のスタッフの関心も高まっていたことから、実践活動後、利用者へ熱心に啓発してもらえた。		
今後の課題	フレイルや低栄養、高齢期の口腔機能について関心のある介護スタッフが多いことが分かったが、新しい情報を得る機会が少ないと感じた。介護スタッフへの関わりを継続的に行い、食に対する理解を高めるため情報提供を継続して行う。介護担当者から高齢者への声かけへつながる様、さらに連携を強化する必要がある。		

いつまでも住みなれた地域で、元気に長く暮らすために  
 ～食べて元気！フレイルを予防しよう！！～



### 今年度のとりくみ

管内の北部は高齢化が進んでいます。65歳以上高齢者のうち要介護認定者数が占める割合も年々上昇し、4～5人に1人が要介護認定です。いつまでも住み慣れた地域で元気に長く暮らすことが地域の活力の一つになると思われることから、3つの関係団体と連携し、フレイル予防対策を行いました。

フレイルとは・・・

体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な機能が低下した状態のこと。長期間放っておくと要介護状態になる危険性が高くなります。

## 実践活動①

### 育実践活動① 事業所スタッフへの講話

令和2年度はミニデイ利用者への講話を行いました。今年度はそのミニデイ（通所介護サービス事業所）の担当スタッフに講話を行い、スタッフから利用者へ啓発いただきました。質問もたくさんいただきました。

日定：令和3年10月19日（火）

対象：宍粟市社会福祉協議会通所介護サービス事業所のスタッフ10名

内容：・フレイルについて（おさらい）  
 ・フレイルを加速させる低栄養  
 ・コロナ禍でも運動を！

### じゃがいもとちくわの甘辛煮



材料	2人分
じゃがいも	2～3コ(200g)
ちくわ	3本
サラダ油	小さじ1
水	150ml
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
和風だし(顆粒)	小さじ1/2

【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、お湯に入れて水に茹です。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、水気を切ったじゃがいもを炒める。
- ③ じゃがいもの表面がずまとあつたら、食べやすい大きさに切ったちくわを加え、Aの調味料を入れる。煮立った弱火で約12分落とし蓋をして煮る。（お好みで七味唐辛子をかける。）

## 実践活動②

### 育実践活動② 生産者女性部（70～80歳）へ講話

しそ営農生活センターのご協力のもと生産者女性部の25名にフレイル予防について講話を行いました。フレイルクイズにも積極的に参加いただき、アンケートにも回答いただきました。

日定：令和3年10月29日（金）

対象：しそ営農生活センター  
 生産者女性部25名

内容：・食事に一工夫でフレイル予防  
 ・フレイルクイズ  
 ・健康体操



## 実践活動③

### 農業協同組合員（4会場）計171名へ資料配付

ハリマ農業協同組合で開催された、健康学習会に参加された多くの方にフレイル予防の資料配付を行っていただきました。参加者から後日資料（レシピ）が欲しいなどの声もいただきました。

日定：令和3年11月30日（火）（2会場）

令和3年12月1日（水）（2会場）

対象：ハリマ農業協同組合員171名

内容：・フレイルとは

- ・食事に一工夫でフレイル予防
- ・レシピ紹介

### 食事のヒント①

特に朝食や昼食はごはんやパン、麺類など簡単な食事になりがちです。ちよい足してたんぱく質なども補いましょう。



## 会議

実践活動のまとめとして、関係団体の担当者と宍粟市栄養士でオンライン会議を開催しました。宍粟市の現状と課題や高齢者の背景などを共有しました。高齢者が長く地域で暮らすために様々な工夫をされている点についても情報交換でき、関係団体との連携が一層強くなりました。

日定：令和4年3月1日（火）

対象：令和元年度～3年度事業の関連団体担当者

内容：・宍粟市高齢者の健康と栄養について

- ・今年度事業の実施状況について
- ・意見交換、情報提供

販売車が来る時にあわせて健康10分講話を開催してはどうだろうか？



### 今後の事業展開に向けて

宍粟市は広く山間部では買い物難民となり、食材の選択肢が少ないという点や、医療機関が少なく受診が困難、またそれに向かう足もないという課題がありますが、会議では前向きなご意見がたくさん出ました。

関係団体や栄養士、多職種との連携をより一層深め、他市町へも広めます。

高齢者や家族、介護スタッフ、が身近に相談できる栄養士が地域にいるといいな。栄養ケアステーションは利用できるかな？