

(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 洲本健康福祉事務所

1 食育推進体制の整備

食育推進課題	淡路島は、65歳以上の高齢化率が37.0%と県下で最も高齢化が進んでいる。さらに淡路地域の平成17年度、平成22年度、平成27年度の国勢調査における65歳以上のひとり暮らし高齢者人口率は13.8%、15.2%、16.4%と右肩上がりの現状にある。 また、70歳以上の男女ともに2015年食事摂取基準に比べて食物繊維、カルシウムが少なく、食塩摂取量が多いなど、バランスのとれた食事を摂取できていない可能性が示唆された。 これらのことから、高齢者が自分自身でバランスの良い食事を選ぶことができるようになることが求められる。
今年度の推進方策	高齢者が自分自身でバランスの良い食事内容を知る場の整備、人材育成モデル施設への介入によるプログラム検討。
成果	・栄養士未配置の施設でも、高齢者自身がバランスの良い食事内容を知り、継続してバランスの良い食事を教える人材を育成することで施設内にて積極的に食事バランスの重要性を呼びかける仕組みを作ることができた。 ・各市の高齢者に対する事業状況を把握し、市の特性に合わせた事業内容の情報共有をすることができた。
今後の方向性	今後も島内での通所介護事業所へのフレイル予防普及に努める。

2 会議の開催状況

実施日時	令和2年3月3日(火) 9:30～10:30
参集者 (団体数 及び人数)	洲本市健康増進課、洲本市介護福祉課、南あわじ市健康課、淡路市健康増進課、淡路市地域福祉課(5団体 計8名)
協議内容	(1) 高齢者フレイル予防事業の事例発表 (2) 各市における高齢者フレイル予防対策について情報共有
今後の方策	高齢者フレイル予防を各市関連課、HWOが連携して管内に普及する。

※会議の議事録、参集者名簿を添付すること。

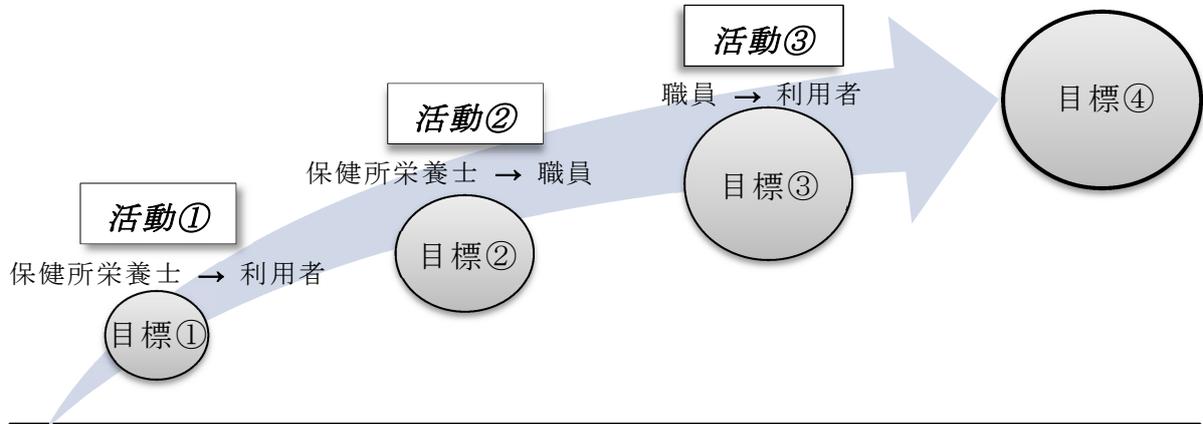
食育実践活動の結果

テーマ	通所介護事業所における高齢者のフレイル予防プログラムの検討
対象及び参加者数	① デイサービスセンター 利用者55名 ② デイサービスセンター 職員10名 ③ デイサービスセンター 利用者62名

	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
事業内容	① 令和元年9月 3日(火)～5 日(木) 13:00～ 15:00 デイサービ スセンター	【保健所管理栄養士によるデイサ ービス利用者への健康教育】 1：個人ワーク「10の食品点検表 チェック」 2：紙芝居「さあ、にぎやかにい ただく」 3：個人ワーク「今日の献立をあ てはめてみよう！」※今日の 昼の献立を10の食品点検表に あてはめる 4：本日の健康教育についてアン ケート実施	デイサービスセンター、 公衆栄養学実習生、洲本 健康福祉事務所
	② 令和元年9月 26日(木) 17:30～ 18:00 デイサービ スセンター	【保健所管理栄養士によるデイサ ービス職員への健康教育】 1：講話「高齢者が気をつけるべ き栄養ポイント」 2：フレイル予防と10の食品点検 表について	洲本健康福祉事務所
	③ 令和元年10 月1日(火) ～10月24日 (木) 13:00～ 15:00 デイサービ スセンター	【デイサービス職員によるデイサ ービス利用者への健康教育】 1：紙芝居「さあ、にぎやかにい ただく」 2：10の食品点検表について 3：個人ワーク「10の食品点検表 チェック」	デイサービスセンター、 洲本健康福祉事務所
成 果	<p>【成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者に健康教育を行うことで、利用者自身が日頃の食事内容に興味・関心を持つようになった。 ・職員が高齢者の栄養管理の重要性について知り、その上で利用者に健康教育を実施することで、利用者の食事内容へ関心を持ち、継続してバランスの良い食事内容を教える人材を育成できた。 <p>【評価指標と目標値及び達成状況】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・利用者の健康教育内容の理解、今後の活用について 理解できた→100%（目標90%） 今後活用できる→100%（目標90%） ・職員の健康教育内容の理解、今後の活用について 高齢者の栄養管理の重要性が高まった→100%（目標90%） 今後、継続して利用者への健康教育を行いたい→80%（目標90%） ・介入前後における10の食品点検表の変化 （目標：介入後で点数増加または継続） 介入前1～3点→介入後+1.3点 介入前4～8点→介入後+0.6点 介入前9,10点→介入後-2点 		
今後の課 題	<ul style="list-style-type: none"> ・他施設でのプログラムの普及 ・高齢関連課と連携した高齢者フレイル予防事業の推進 		

実践活動のイメージ

- 目標①：高齢者がバランスの良い食事内容を知る
- 目標②：職員が高齢者にとってバランスの良い食事内容を知る
- 目標③：職員が高齢者にバランスの良い食事内容を継続して教える
- 目標④：高齢者が自分自身でバランスの良い食事内容を選べる



活動① 保健所管理栄養士によるデイサービス利用者への健康教育

(R1. 9. 3～5)



利用者が10の食品点検表チェックに取り組んだ後に、①紙芝居を使い「さあ、にぎやかにいただく」の重要性と活用方法について説明を行った。

また、事前に②食材カードを配布し、手元にある食材カードが紙芝居「さあ、にぎやかにいただく」の該当する一文字にカードを挙げるといったゲームを実施した。

活動② 保健所管理栄養士によるデイサービス職員への健康教育

(R1. 9. 26)

デイサービス職員の方に向けて、高齢の気をつけるべき栄養ポイント・10の食品点検表について講話を行った。

デイサービス職員も日頃から利用者に気軽に栄養のアドバイスをしたいと思っていた方が多く、高齢者の栄養に関し質問もあり、10の食品点検表について理解を深めた。



活動③ デイサービス職員によるデイサービス利用者への健康教育

(R1. 10. 1～24)

デイサービス職員が高齢者の栄養について学んだ後、デイサービス利用者に健康教育を実施した。なるべく内容が記憶に定着するよう、1人あたり計3回の健康教育を行った後、再度10の食品点検表チェックを実施した。初回の保健所管理栄養士による講話時よりもスムーズに「さあ、にぎやかにいただく」フレーズを覚えている方が多く、皆積極的に講話を聞いている様子であった。



3回の活動を通して

〈目標①〉高齢者が自分自身でバランスの良い食事の内容を知る

- ・デイサービス利用者のアンケートより、講話の内容をほとんどの方が理解しており、講話の難易度としてはバランスの良い内容であったと考えられる。
- ・講話の最中もメモを取る人が多く、カードゲームに積極的に参加していたことから、興味のひく内容であったと考えられた。

〈目標②③〉高齢者にバランスの良い食事を継続して教える人材を育成する

- ・職員からも高齢者の栄養について学びたかったという声が多く、デイサービスにおいて従業員に対する栄養講話の需要は高いことが推測され、アンケートからも満足度が高く、今後の講話の活用意識から従業員への健康教育の重要性が示唆された。

〈目標④〉高齢者が自分自身でバランスの良い食事を**選択する力**をつける

- ・全体としては、点数は増加傾向にあったが、介入前に点数が低いほど、点数が伸びることが示され、今後初回の点検表の結果が、介入すべき人のふるいわけの目安にもなる可能性がある。
- ・職員のアンケート結果より、1回だけだと忘れる人が多いため、今後も継続して食品点検表を実施する機会が必要である。