

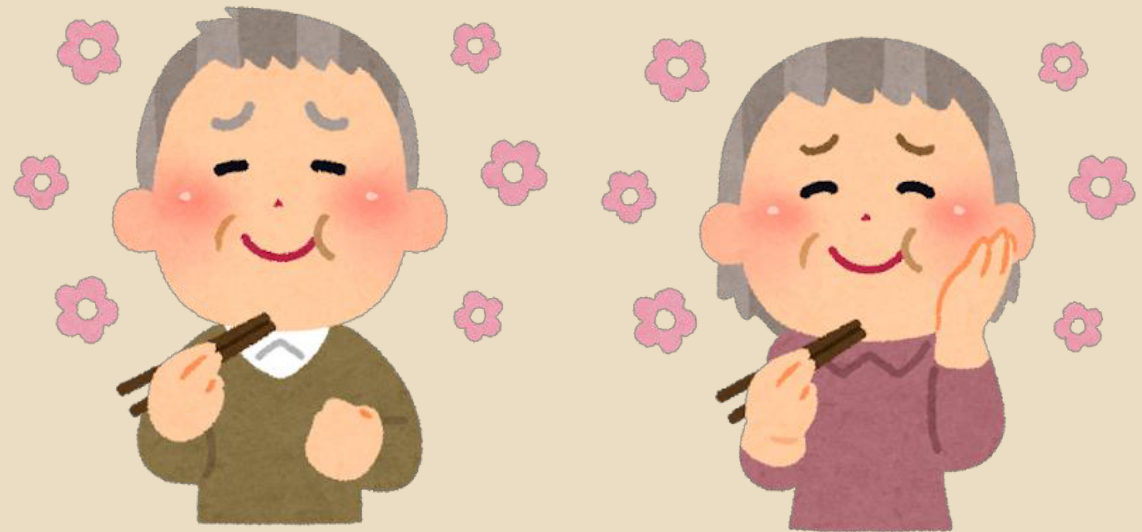
スマイル・ライフ・サポート ～栄養相談の場の提案・地域住民との交流～

茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 4年

酒井朱菜

田尻美幸

野上愛莉



発表の流れ

1.プロジェクト背景

- ・ 目的
- ・ アンケートの実施状況

2.結果

- ・ 高齢者アンケート
- ・ 訪問介護職員アンケート

3.考察・提案

- ・ 考察
- ・ まとめ
- ・ 提案

1.目的

普段の食事内容を充実させる

→ 病気の1次予防・健康寿命の延伸に繋がる

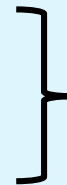


食事で問題や悩みが生じた場合

→ 地域住民が 気軽に栄養相談できる場所が少なく、認知度も低い



地域住民の交流
気軽に栄養相談できる



場所の提案を行う

生活・食事についてのアンケート

茨城キリスト教大学の卒業論文で「日立市内で気軽に栄養相談ができる場所の提案」を目的として調査を行っております。個人情報はこの調査以外では使用いたしません。本件趣旨にご同意くださる方は、ご回答よろしくお願いたします。

年齢: 歳 性別: 男・女 身長: cm 体重: kg

	質問内容	回答欄
病 気	①今までにかかった病気はありますか？ 「はい」の方は下の欄から選んでください。 糖尿病・脂質異常症・高血圧症・腎臓病・心疾患・肝臓病・血液疾患 喘息・アレルギー疾患・骨粗鬆症・リウマチ・その他()	はい・いいえ
	②現在通院中ですか？ 「はい」の方は下の欄から選んでください。 糖尿病・脂質異常症・高血圧症・腎臓病・心疾患・肝臓病・血液疾患 喘息・アレルギー疾患・骨粗鬆症・リウマチ・その他()	はい・いいえ
	③上記の病気に対して服薬はしていますか？	はい・いいえ
生 活	①何人暮らしですか？	人
	②週に何回外出しますか？	回
	③外出時、どのような場所を利用しますか？ 病院・公民館・交流センター・カフェ・ファミレス・スーパー 公園・図書館・その他()	
	④現在、入れ歯を使用していますか？	はい・いいえ

食 事

①3食食事を摂っていますか？	はい・いいえ
②主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事を 摂っていますか？	はい・いいえ
③自炊と自炊以外でどちらが多いですか？	自炊・自炊以外
④自炊以外でよく利用しているサービスではありますか？ 外食・冷凍食品・お弁当・惣菜・配色サービス・テイクアウト	
⑤栄養状態の自己評価として当てはまるものを選んでください。 栄養にあまり気を使っていない・普通・栄養にとっても気を使っている	

食 事・ 生 活

①食事や生活において不安なことはありますか？ (はい いいえ)	
②食事や生活で悩んだときに相談できる場所(人)はありますか？ はい(場所名:) いいえ	
③健康に関する情報はどこから得ていますか？ テレビ・新聞・雑誌・インターネット・SNS・その他()	
④住んでいる地区はどこですか？	町
⑤もし栄養に関して相談する場がある場合、どの方法が相談しやすいですか？ 対面・電話・メール・その他()	

ご協力ありがとうございました。

生活・食事についてのアンケート

茨城キリスト教大学の卒業論文で「日立市内で気軽に栄養相談ができる場所の提案」を目的として

調査を行っております。個人情報はこの調査以外では使用いたしません。

本件趣旨にご同意くださる方は、ご回答よろしくお願いたします。

質問内容	解答欄
1. お持ちの資格があればご記入お願いいたします。	
2. 現在、担当している利用者様は何名ですか？	人
3. 現在、生活習慣病を持つ利用者様を担当していますか？	はい ・ いいえ
4. 食事の介助は行っていますか？	ほとんど ・ ときどき ・ していない
5. 利用者様の食事を作っていますか？	ほとんど ・ ときどき ・ していない
6. 利用者様に提供する食事は栄養バランス (主食、主菜、副菜等)を考えて作っていますか？	ほとんど ・ ときどき ・ していない
7. 料理は得意ですか？	はい ・ いいえ
8. 利用者様の食事記録(何を食べたか、残食量等)は実施していますか？	ほとんど ・ ときどき ・ していない
9. 利用者様の栄養状態についてどの程度把握していますか？ □大いに把握している □概ね把握している □あまり把握していない □全く把握していない	
10. 栄養に関する知識はどこから入手していますか？ □テレビ □新聞 □本、雑誌 □インターネット □栄養士 □その他()	

11. 利用者様から栄養や食事の相談でよく聞かれることは何ですか？ ()
12. 栄養に関して身近に相談できる人はいますか？ ・ 「はい」の方は相談している人をご記入ください。 はい () いいえ
13. もし栄養に関して相談する場がある場合、どの方法が相談しやすいですか？ □対面 □メール □電話 □その他()
14. 利用者様の食事の配慮に関する悩みや不安 (例:食形態、嚥下、調理法等)はありますか？ はい () いいえ
15. 利用者様に栄養や食事に関して質問があった場合、どう対応していますか？ また、分からない場合はどう対処していますか？ ・対応方法 () ・わからない場合 ()
16. 栄養や食事に関して何か知りたいことはありますか？ ()

ご協力ありがとうございました。

2.アンケート実施状況

ご協力いただいた施設一覧

【日立市役所】

政策企画課

高齢福祉課

コミュニティ推進課

【元気カフェ】

元気café あゆかわ

元気café くじはま

元気café すけがわ

【訪問介護施設】

介護福祉サービスふきのとう

株式会社

シルバーライフサポート木の实

特別養護老人ホーム 鮎川さくら館

ヘルパーステーションたが

【交流センター】

十王交流センター

豊浦交流センター

日高交流センター

田尻交流センター

滑川交流センター

宮田交流センター

中里交流センター

中小路交流センター

助川交流センター

会瀬交流センター

成沢交流センター

仲町交流センター

油繩子交流センター

諏訪交流センター

大久保交流センター

河原子交流センター

塙山交流センター

大沼交流センター

金沢交流センター

水木交流センター

大みか交流センター

久慈交流センター

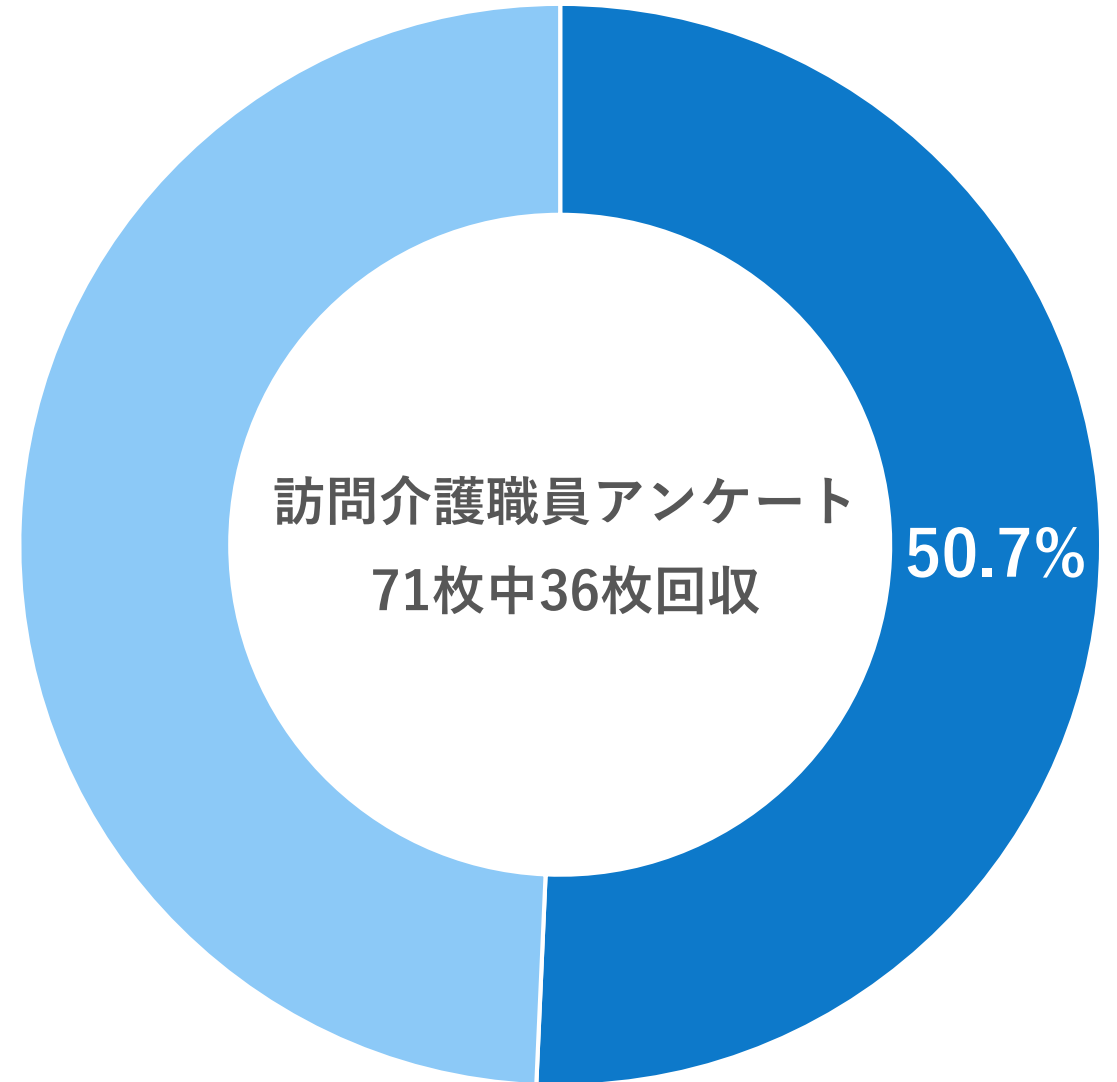
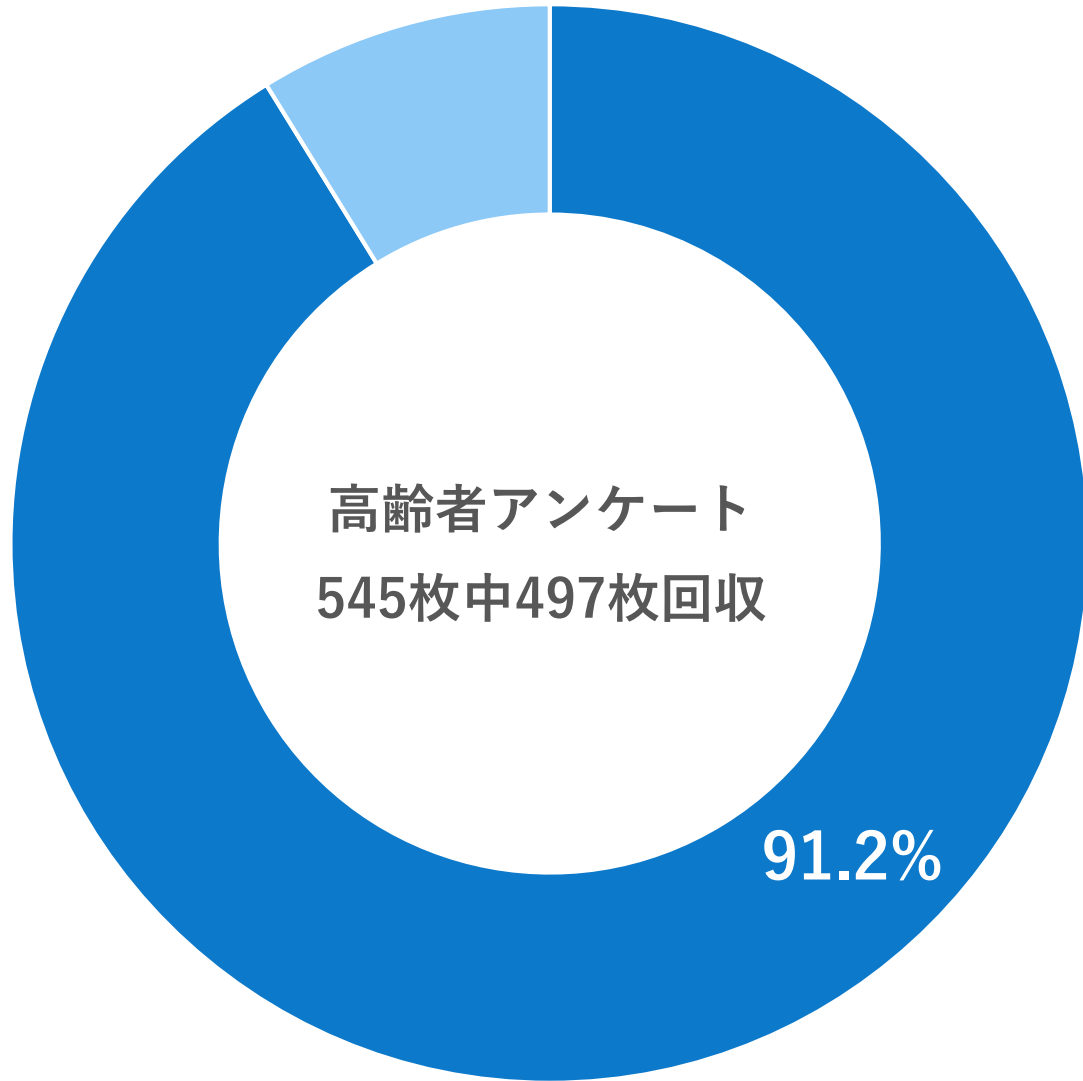
久慈川日立南交流センター

合計31施設の皆様
ご協力ありがとうございました

ご協力いただいた施設（一部抜粋）



アンケート回収率

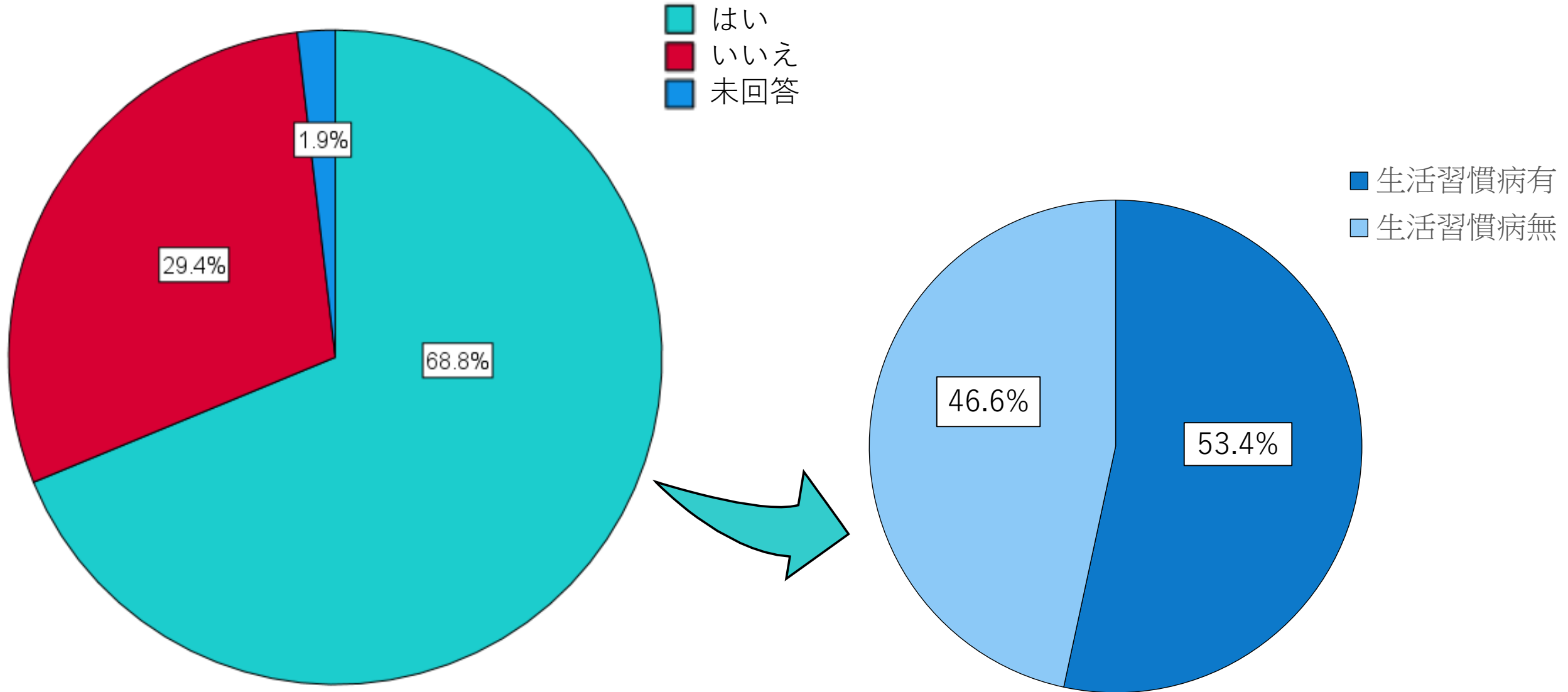


高齢者アンケート結果

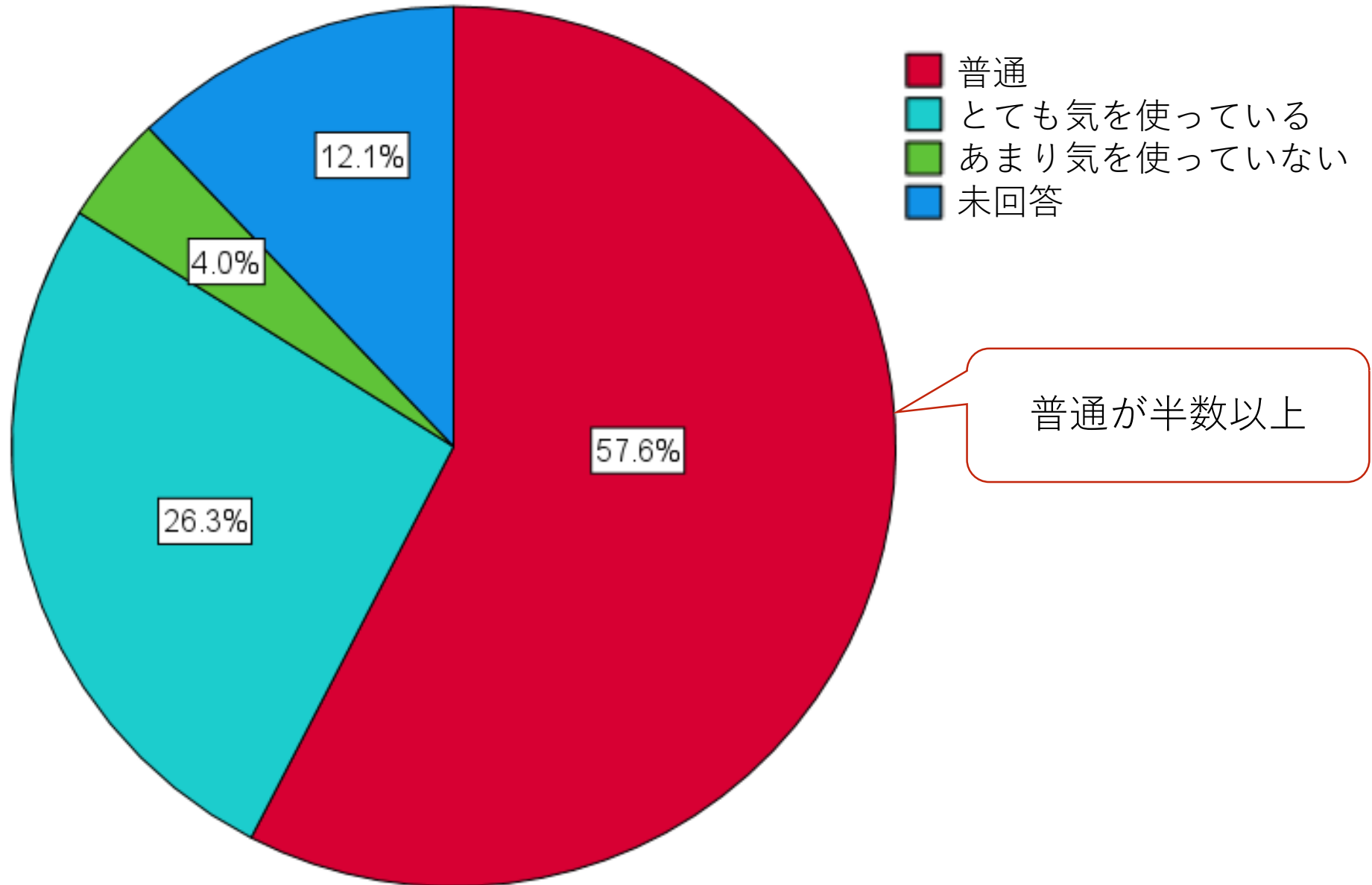
高齢者アンケート：高齢者プロフィール

調査項目		全体 (N=429)	前期高齢者 (N=205)	後期高齢者 (N=224)
年齢 (平均±SD) (歳)		75.2±5.9	70.3±2.8	79.8±4.1
性別 (人)	男	154	84	70
	女	269	117	152
	性別不明	6	4	2
BMI (kg/m ²)	全体	22.8±3.9	22.9±3.6	22.7±4.1
	男	23.6±3.2	23.7±2.7	23.4±3.7
	女	22.3±4.2	22.2±4.0	22.4±4.3
	性別不明	24.7±2.8	26.0±2.1	22.6±2.7
家族人員 (%)	1人	17.2	10.2	23.7
	2人	56.6	62.9	50.9
	3人	15.6	16.1	15.2
	4人	6.3	5.4	7.1
	5人以上	3.8	4.9	2.6
	未回答	0.5	0.5	0.5
平均家族数 (人)		2.2	2.35	2.15

高齢者アンケート：現在通院中の者の割合

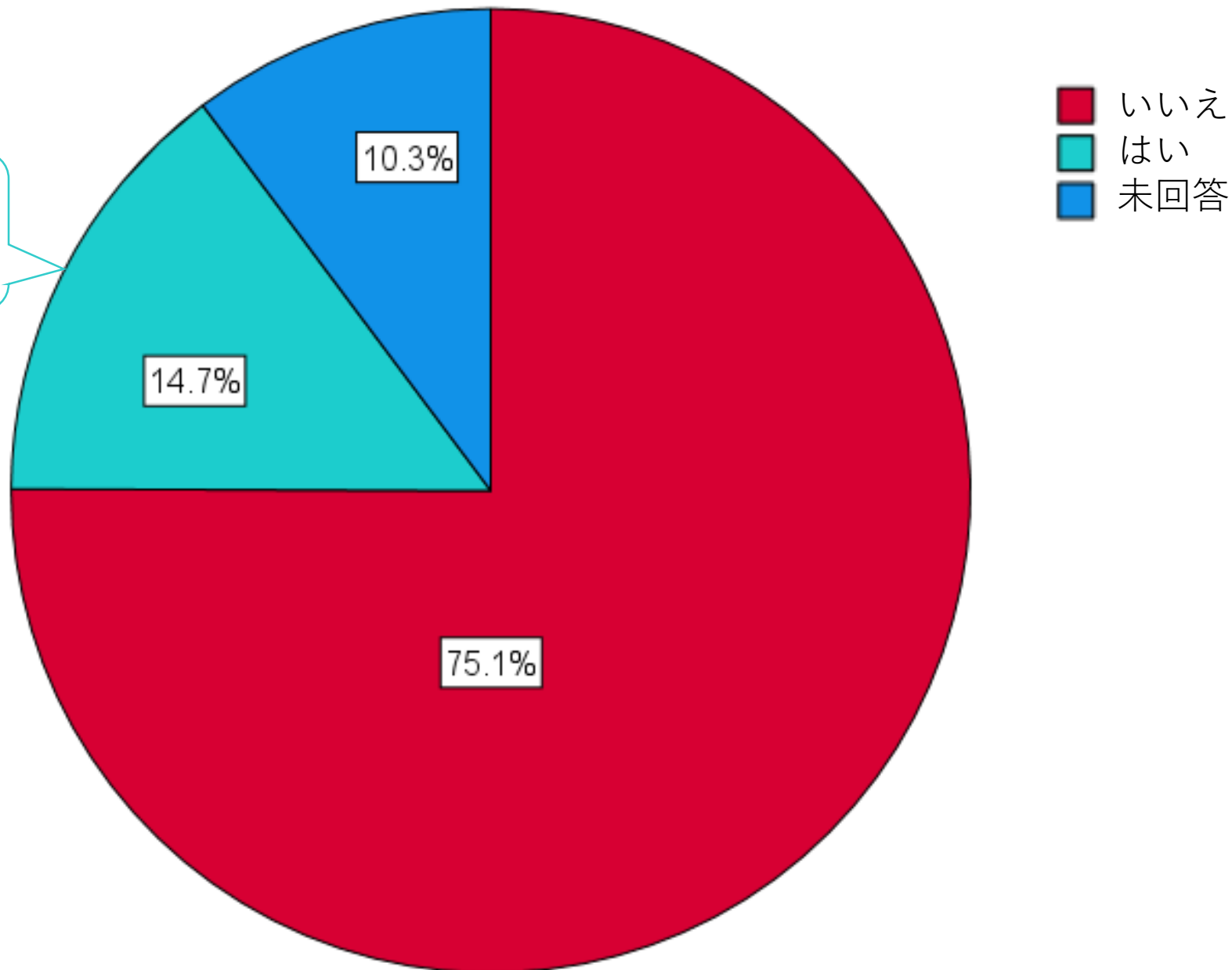


高齢者アンケート：栄養に対する意識



高齢者アンケート：食事や生活で不安なことがある割合

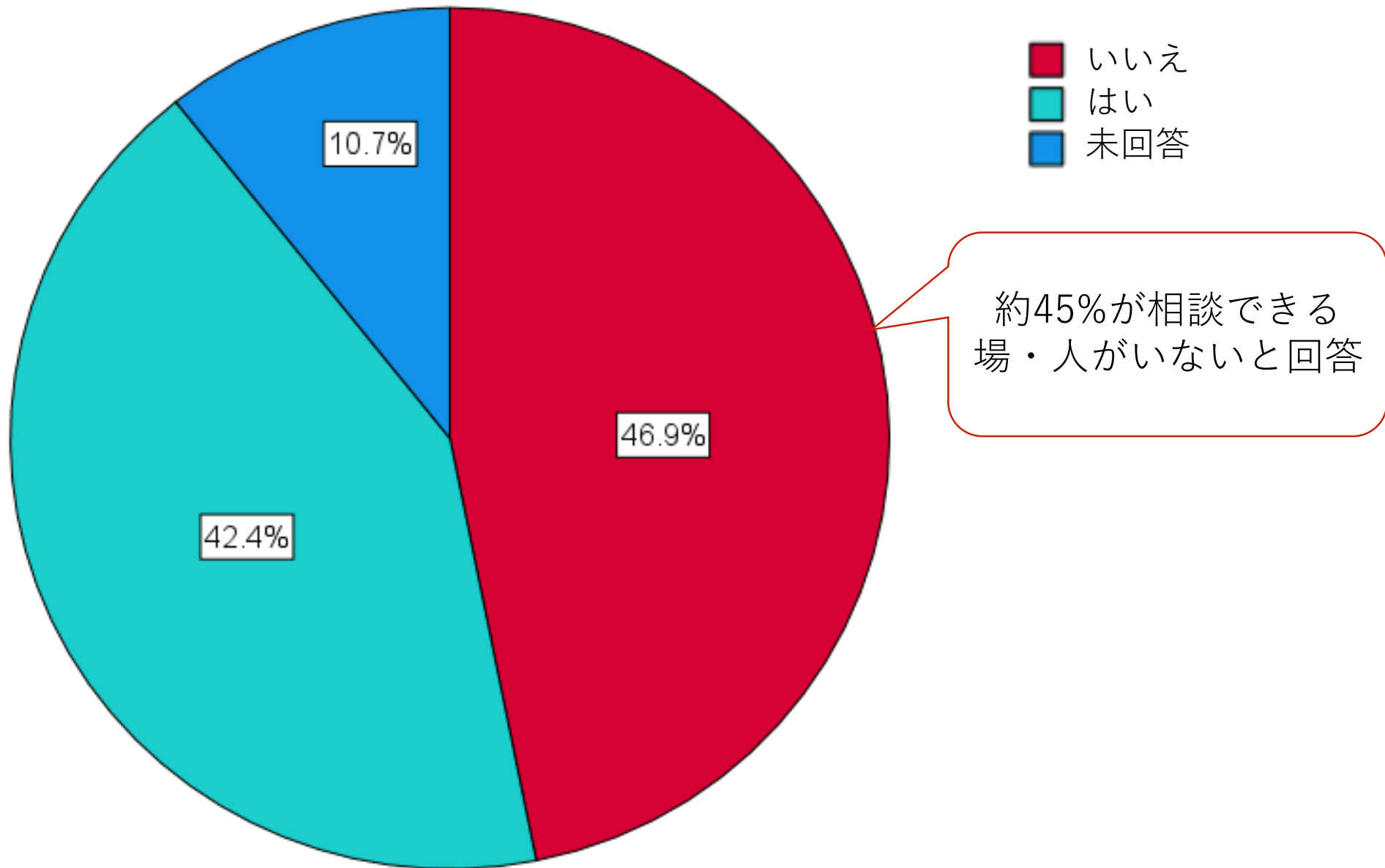
約15%が悩みや不安を抱えている



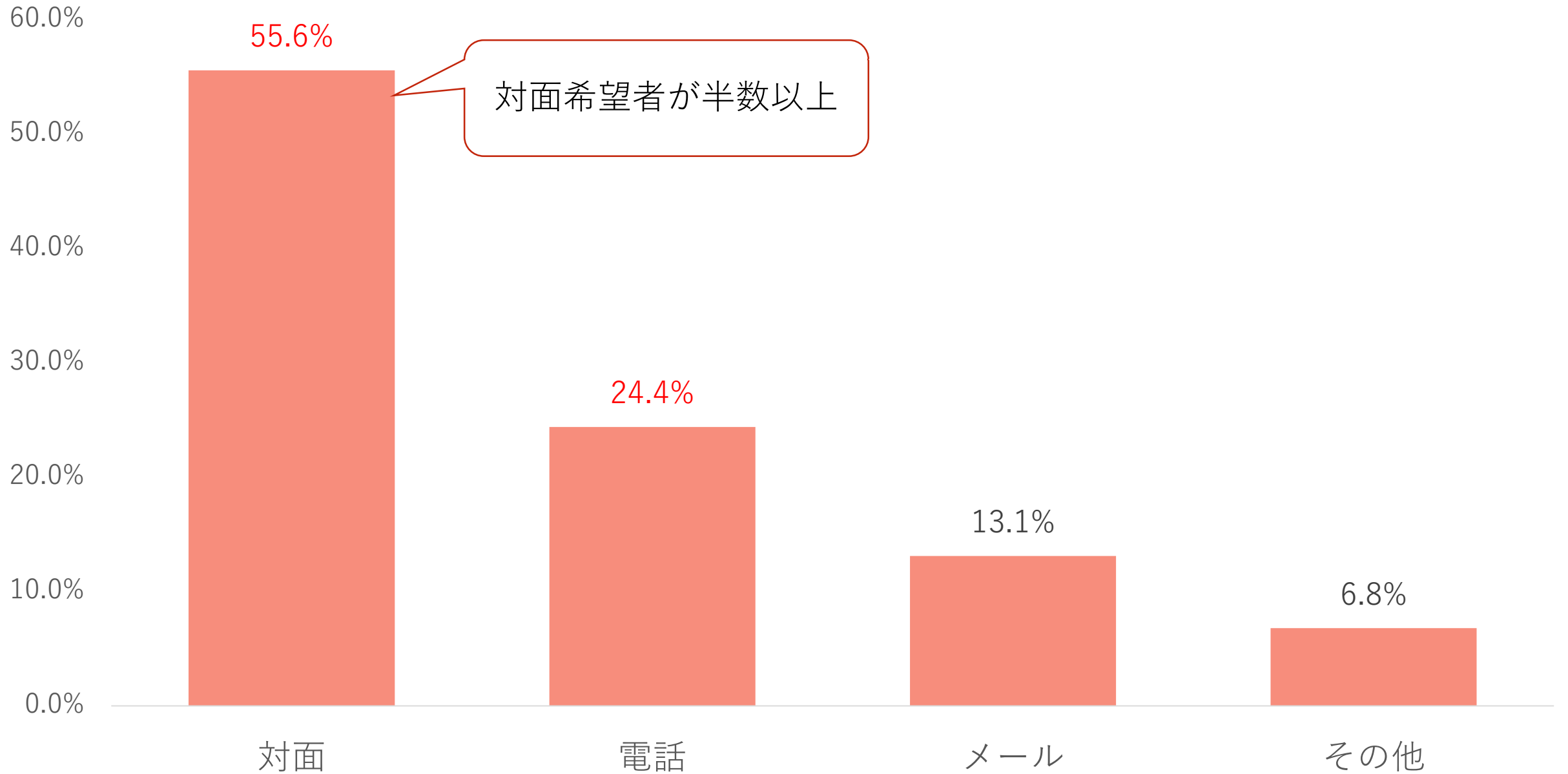
【記述回答】

栄養・食事への偏り
病気への不安
身体の衰えへの不安

高齢者アンケート： 食事や生活で悩んだときに相談できる場所（人）がある割合

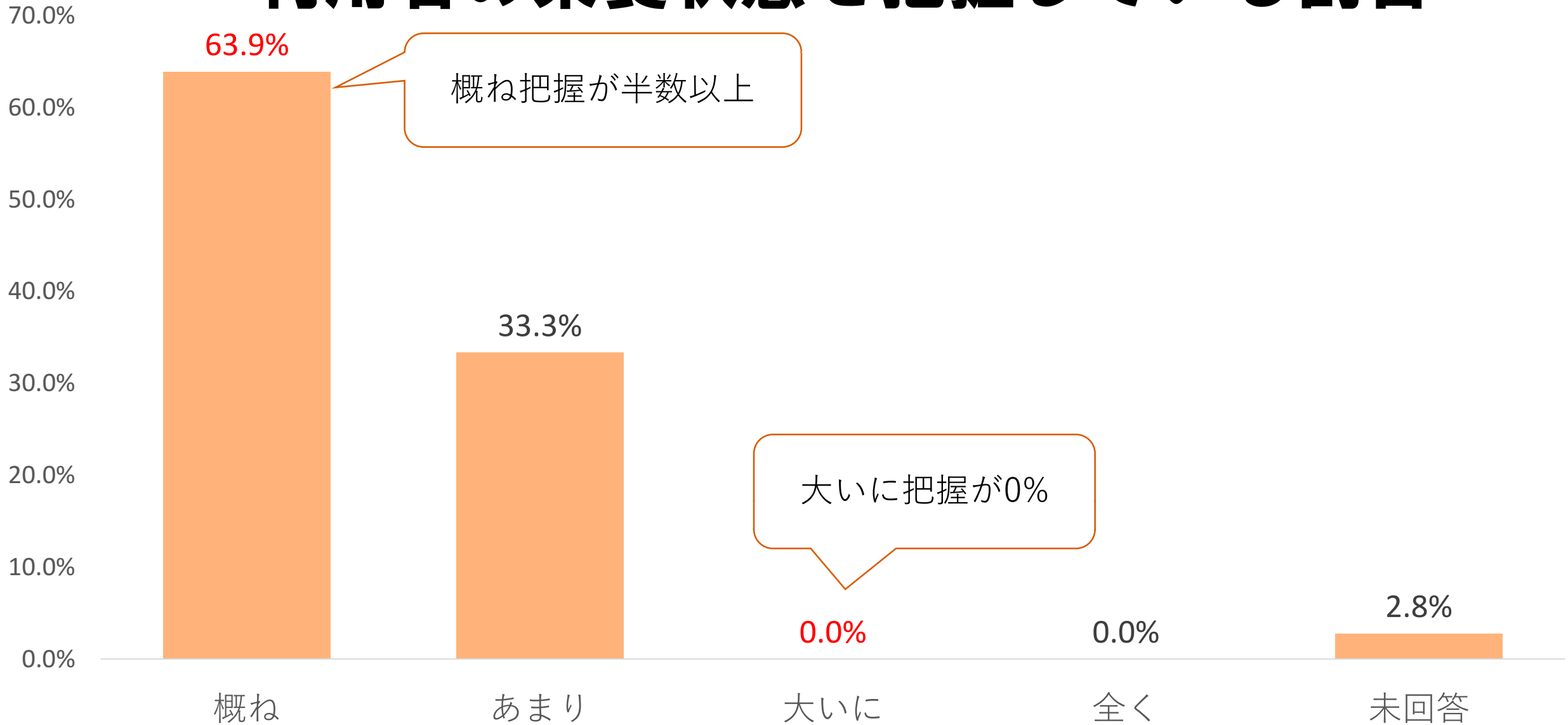


高齢者アンケート：希望する相談方法

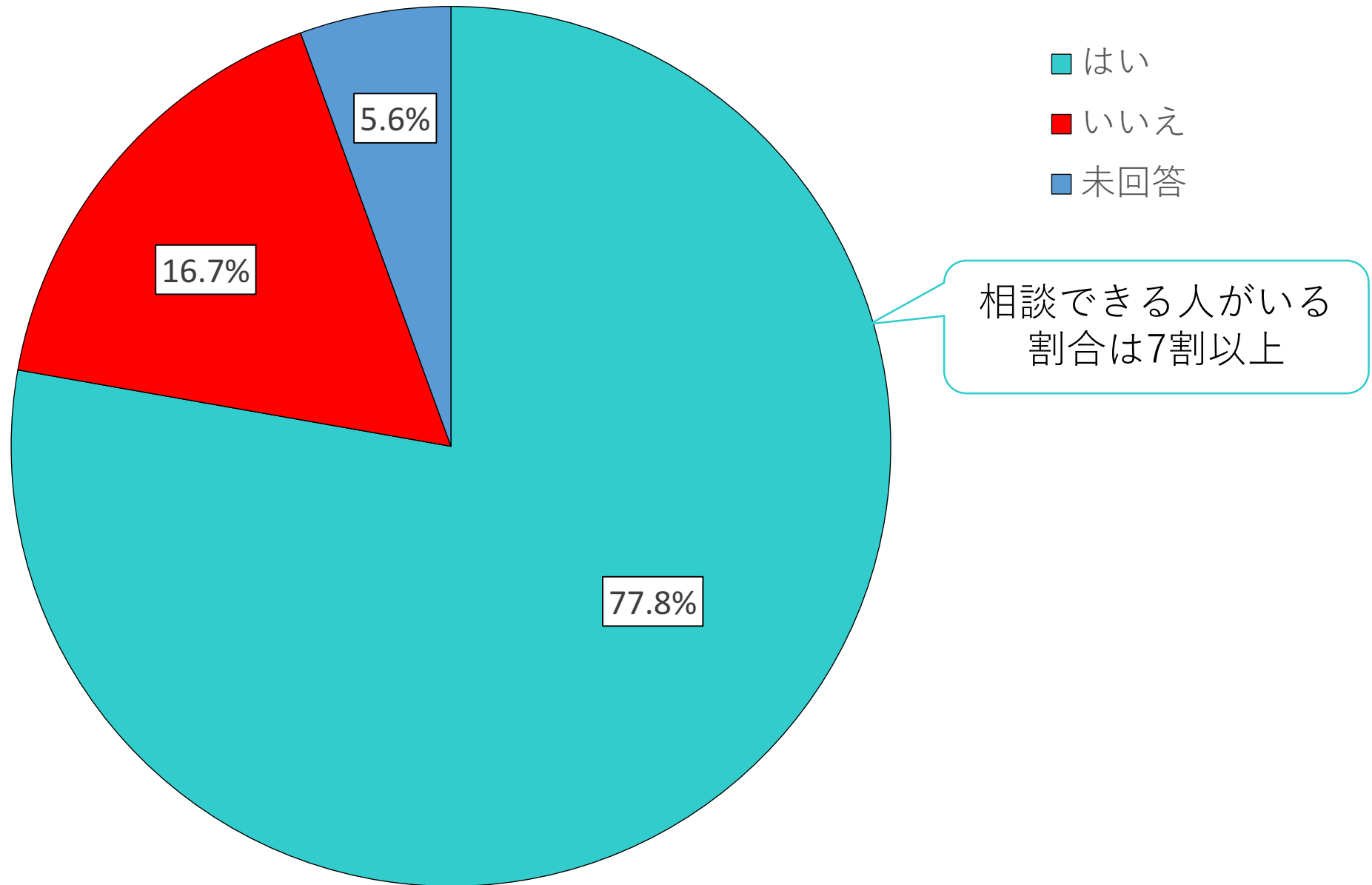


訪問介護職員アンケート結果

訪問介護職員アンケート： 利用者の栄養状態を把握している割合



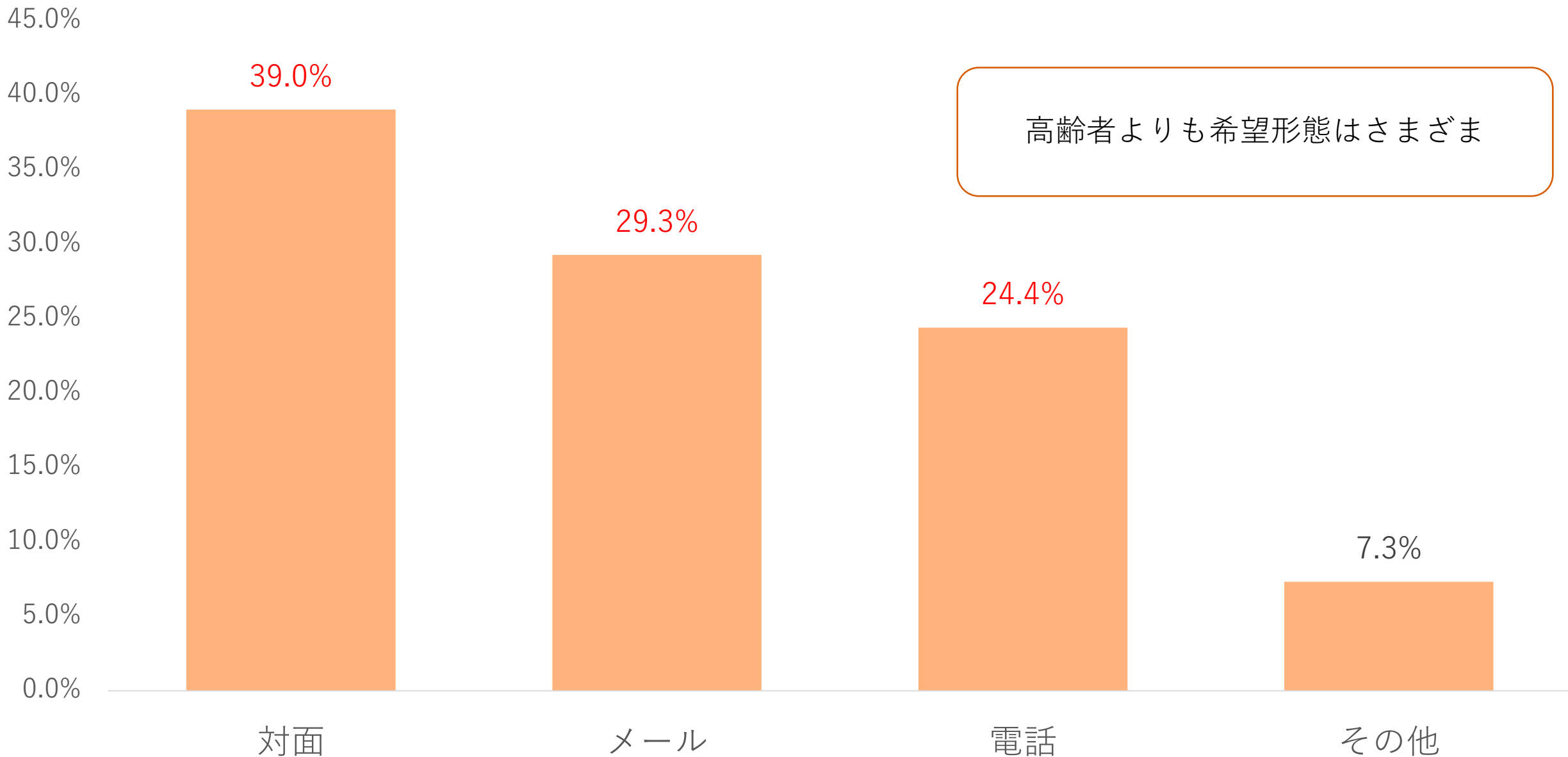
訪問介護職員アンケート： 栄養に関して身近に相談できる人がいる割合



【記述回答】

上司：16名
栄養士：4名
看護師：3名
その他：2名

訪問介護職員アンケート：希望する相談方法



3. 考察

【高齢者アンケートから】

・ 栄養状態の良い人が多いが、
生活習慣病の罹患者数が多い

(食事や栄養について)

・ 身近な人(家族, 友人)に相談する人が多い
= **専門知識を持った者に相談する人が少ない**



食事や栄養について気軽に相談できる場所が少ない

地域住民が気軽に栄養相談できる場が必要

健康寿命の延伸
医療費増加抑制

地域包括ケア推進

3. 考察

【訪問介護職員アンケートから】

高齢者から栄養相談される機会がある(食欲の低下, 栄養バランス等)



しかし…

上司やケアマネジャーに相談する人が多い = **栄養士に相談する人が少ない**

訪問介護職員が栄養士に相談できる場が必要

+

忙しい訪問介護職員のニーズに沿う, 利用者の相談に対して迅速に回答するため…

**対面だけでなく, 電子機器(メール, 電話等)を
活用した相談の場も必要**

3. 考察

【まとめ】

高齢者や訪問介護職員が気軽に栄養相談できる場として、
地域密着型の施設かつ栄養相談しやすい場を設ける



**市民のQOL向上，健康寿命の延伸，
地域住民同士の交流を深めるきっかけづくりの促進**

提案①茨城キリスト教大学と市役所のタイアップ

【内容】

- ・ 高齢者を対象とした教室（栄養教育論実習）の開催
- ・ 終了後栄養相談・質問会の実施

【場所】

茨城キリスト教大学

市内の交流センター（オンライン）

市役所（オンライン）

介護施設（オンライン）

など

【連携職種】

学生、大学教員、市役所職員、交流センター職員、介護施設職員、市や施設の管理栄養士

提案①茨城キリスト教大学と市役所のタイアップ

【対象人数】

対面：15~30人

オンライン：各施設で対応できる人数
(15~30人)

費用：無料

回数：4回/年

【学生人数】

20人

【高齢者が得られる効果】

- ・誰でも教室に参加できる
- ・社会参加の場になる
- ・定期的に栄養に関する知識を得られる

【学生が得られる効果】

- ・経験を積むことが出来る
- ・地域の人と交流できる
- ・地域に貢献できる

提案①茨城キリスト教大学と市役所のタイアップ



食事例

たんぱく源となる主菜は残さず必ず食べましょう！

ビタミンやミネラルを多く含む副菜をしっかりと食べて足りない栄養を補いましょう！

食事にも水分が含まれています！きちんと食べることで水分補給につながります

低栄養予防のためにたんぱく質をしっかりと摂りましょう！

おすすめのメニュー

鮭と野菜のミルク煮がけ

1食あたり
エネルギー 336kcal
たんぱく質 26.7g

1日のたんぱく質摂取基準量の約半分をこの1食で摂ることができます！！

牛乳が苦手な方は無糖のヨーグルトでもアレンジできますので是非お試しください。

詳しくは、リーフレットへ→

水分補給

水分の出納

のどの渴きを感じる前の水分補給が肝心です！

代謝水 食事 飲み水 → 呼吸・汗 尿・便

1日に1~1.5リットルの水分補給を。
1日に7~10杯程度。
起床後、食事中、食間、入浴の前後、就寝前などこまめな水分補給を習慣づけましょう。

1杯 150ml

リーフレットへ→

提案①茨城キリスト教大学と市役所のタイアップ（事例）

健康寿命延伸教室＜地域高齢者と大学の連携＞ 岡山学院大学



健康に配慮した
食事の提供



体成分分析器で測定



加速度脈波計で
血管年齢を測定



タブレット端末で説明



〈学生主導で運営する授業〉

○学内で…

・ **健康寿命教室の実施**

(栄養指導と健康に配慮した食事の提供)

○学外で…

・ **訪問栄養指導(高齢者施設,公民館)**



対人指導能力の向上

診断, 機器操作技術の習得

☆学生側にもメリットがある!

提案②元気カフェのリメイク

【内容】

- ・食育サポーターをまねた活動の実施
- ・学生が元気カフェメニューの考案
- ・季節ごとの媒体作成（野菜や病気に関して）



【場所】

市内の元気カフェ



【連携職種】

学生、大学教員、元気カフェの職員、保健センターの管理栄養士

提案②元気カフェのリメイク

【対象者】

元気カフェの利用者

【学生人数】

ボランティアの大学生4~5人

回数：4~6回/年

【利用者が得られる効果】

- ・定期的に栄養に関する知識が得られる
- ・栄養バランスの取れた食事ができる

【学生が得られる効果】

- ・経験を積むことができる
- ・地域の人と交流できる
- ・地域に貢献できる

提案②元気カフェのリメイク (事例)

【食育サポーターとは…】

学(大学)官(水戸市教育委員会)の連携による食育事業

【活動内容】


学校長からの依頼を受け活動する。

- 授業補助(家庭科調理実習等)
- バイキング給食補助
- 給食時や集会時の食育支援活動補助
- 媒体作成 など




こまつな
えいよう
◎小松菜には栄養がいっぱい! **小松菜** 


カルシウム
・骨や歯をつくる、丈夫にする

野菜の中でもカルシウム量が多いよ 

鉄
・血をつくる

鉄が足りないとめまいなどが起きてしまいます 

β-カロテン
・かぜ、がん予防

ひふ ねんまく
・皮膚や粘膜を守る 

参考：野菜情報サイト 野菜ナビ, 基礎栄養学第3版

提案③訪問介護職員のお悩み相談室

【内容】

- ・市役所のホームページで定期的に情報の提供を行う
- ・市役所のホームページに質問箱を作る

【連携職種】

保健センター職員、市役所職員

【対象者】

訪問介護職員

回数：1~2か月に1回

【利用者が得られる効果】

- ・定期的に栄養に関する情報を得られる
- ・専門職に相談する場所が得られる

提案③訪問介護職員のお悩み相談室（事例）

地域力発見 | 2020/07/10

ヘルパーの買物・調理への不安が解消 在宅栄 養／宮下今日子（連載90）

2020年

シルバー産業新聞

宮下今日子

岐阜県

栄養士

訪問介護



【内容】

- どの事業所においても対象者に同等のケアを行えることが重要
→ケアマネを通して管理栄養士と情報共有
→SNSを使用して連携
- 内容変更も迅速かつ確実に全事業所のヘルパーへ連絡
→利用者の安心・安全に繋がる
- 調理内容や嚥下障害対応に困るヘルパー
→管理栄養士とヘルパーが連携
→医師の指示と共に具体的な食材・調理法を伝えられる
→安心して確かな食支援

ご清聴ありがとうございました