

大平町

【事業の名称・プログラム区分】

事業の名称：栄養改善教室

プログラム区分：特定高齢者施策

1 本事業の特徴

【事業概要】

食べることを楽しみ、いきいきとした生活を続けていくために、食事の話と調理実習を行っている。

【特徴的部分】

19年度においては、重点的に特定高齢者の参加を促し、これに絞った事業を行い、1日の摂取量の個別指導と低栄養にならないための調理実習を行った。

2 自治体の概要

【人口、高齢化率、特定高齢者数】

人口： 29,089人(平成20年2月末日)

高齢化率： 18.96% (高齢者人口 5,516人)

特定高齢者数： 290人

【圏域数、地域包括支援センター数】

圏域数： 2圏域

地域包括支援センター数： 1箇所(委託)



3 事業の体制づくり

【直営（担当課） or 委託（委託先事業者）】

委託により実施（大平町地域包括支援センター）

【事業従事者】

保健師、栄養士、地域包括支援センター職員

【会場】

大平町ゆうゆうプラザ調理実習室

【対象者の選定方法】

特定高齢者の中で、低栄養状態が懸念される者を中心に、地域包括支援センター職員の訪問により選定。

【事業の周知方法】

地域包括支援センター職員による訪問と町広報への掲載

【送迎の有無】

無し（会場までの交通手段が無い方について、地域包括支援センター職員が送迎を行っている。）

【費用】

食事の材料費のみ（600 円）

【ボランティアとの連携】

地域包括支援センター運営協議会委員の中から、申し出があった2名のボランティアの参加協力を得ている。民間ボランティア団体への参加要請は特に行っていない。



4 事業の実施状況

【実施期間、回数、1回当たりの時間】

栄養改善教室は前期と後期の2教室開催。1ヶ月に1回午前中（約3時間）、全4回の内容で行われる。

【参加者数】

前期 9人（一般高齢者含み）

後期 8人（特定高齢者のみ）

【プログラム内容等】

はじめに管理栄養士によるバランスの取れた食生活についての講和。個人個人で栄養改善計画を作成し、目標と計画、自分のゴールとそれに至る問題を修正し、1日の食事記録から個人の食生活の偏りを判断し、適切な指導を行う。

その後の調理実習では、作りやすく、低栄養状態にならないための献立に基づく調理を行い、自宅でも簡単に栄養を摂取できる食材を生かした調理を行う。

○ 栄養改善教室

「食べること」は健康の基本です。毎日、必要なエネルギーとタンパク質を十分摂取して、いきいきとした生活を目指します。

	日 時	内 容
1回目	平成19年11月19日(月) 午前10時～12時	バランスの取れた食生活について 講話&調理
2回目	12月19日(水) "	低栄養(エネルギー不足)の予防について 講話&調理
3回目	平成20年1月22日(火) "	低栄養にならないために・・・ (アイデア料理) 話し合い&調理
4回目	1月29日(火) "	栄養士からの食事指導

場 所：ゆうゆうプラザ調理室

費 用：600円(材料費)

持ち物：エプロン・三角巾(手ぬぐいでもOK)

5 事業の評価・課題

【事業の評価方法】

調理に対する興味の上昇、特に未経験の男性においては、調理の方法が実用的であることから一定の理解を得られている。終了後にはいきいきと元気になり、食べる楽しみが増えた。

身体状況は、初期に血液検査の結果を元に栄養状態を確認しているが、事後検査は行っていない。

【終了後のフォローアップ】

家庭で実践しようとしても、なんとなく止めてしまっているという実態もあるので、目標意識の継続と、自宅でも簡単に出来る調理を覚えることで、終了後の実践を容易にし、低栄養状態の防止を図っている。

栄養改善計画

氏名 [redacted]
作成日 19年5月24日
担当者

わたしのゴール(〇〇〇をする, 〇〇〇ができるようになるなど)

今年もいろいろなグラウンドゴルフを楽しくみんな
参加したい。

わたしの目標(月 日まで)

(体重を〇kg増やそう, 毎日、〇〇を〇〇〇〇して食べようなど)

わたしの計画

カロリー量	Kcal (1850kcal)
たん白質	g (60g)
水分摂取量	cc (1500ml)

※ 朝、夕食は2男の嫁の運んでくれ。夕食
は [redacted] さんの定配を受け取り、食欲
もある様子

1年前は奥をこして ^{食欲減退し} 液体中のアルブミン
低下を知られたらでは?

問題や障害になったこと・計画を修正したこと・自己評価

グラウンドゴルフをよめたことは時間のことも何となくも
い理由で体調が悪くてはたいては行くつもり
でも参加するつもりとあきら

【うまくいっている要因】

目標を持たせることで、教室への参加意欲を持続させている。事前の電話連絡による参加勧奨や職員の送迎により、忘れず参加に繋がっている。

【利用者の声】

「参加者と一緒につけて楽しく食べることが出来た」「長い間の食生活の見通しが出来た」「参加者の交流の中から、介護予防への関心が高まった」等の声があった。

【課題等】

事業参加者の確保が問題となっている。主に交通手段に問題があり、参加したくても会場へ来られない高齢者がいることから、今後送迎に検討の余地がある。

また、一人だと作るのが億劫になるとか、一緒に食べる人がいない点が自宅での実践意欲の低下だと思われるので、この問題の解消のために何らかの手段を講じることが求められる。

事業運営にあたっては、町と地域包括支援センターが連携をとり、円滑な流れの仕組みを構築する必要がある。

問合せ先	大平町健康福祉課 ☎0282-45-1788 FAX0282-45-1138
------	---