管理栄養士・栄養士による
健康支援型
配食ｻｰﾋﾞｽ事業

まちかど健康相談室
（ぽけっとｽﾃｰｼｮﾝ）
認定栄養CS

NPO法人ぽけっとステーション
代表理事　山口はるみ

ぽけっとステーションの事業

①サロン：総合事業　一般介護予防事業→和光市まちかどの他1か所、朝霞市２か所

②予防の訪問栄養　：総合事業　訪問型サービスC（埼玉県和光市・朝霞市・志木市）

要介護者・障害者・こども家庭の訪問栄養（和光市）

要介護者・一般高齢者（志木市）

和光市後期高齢者医療制度保健事業(管理栄養士･歯科衛生士の訪問)

訪問栄養
月平均50件

③栄養講座・料理教室：総合事業　通所型サービスC

ヘルパー対象、介護サポーター養成講座、障害施設、自治会等

④その他：和光市食育推進委員、健康まつり参加、

志木市・朝霞市地域ケア会議アドバイザー

介護の日イベント等

共食の場提供型

専門職が行う通いの場で、
配食弁当の試食と
栄養管理についての講座を行う

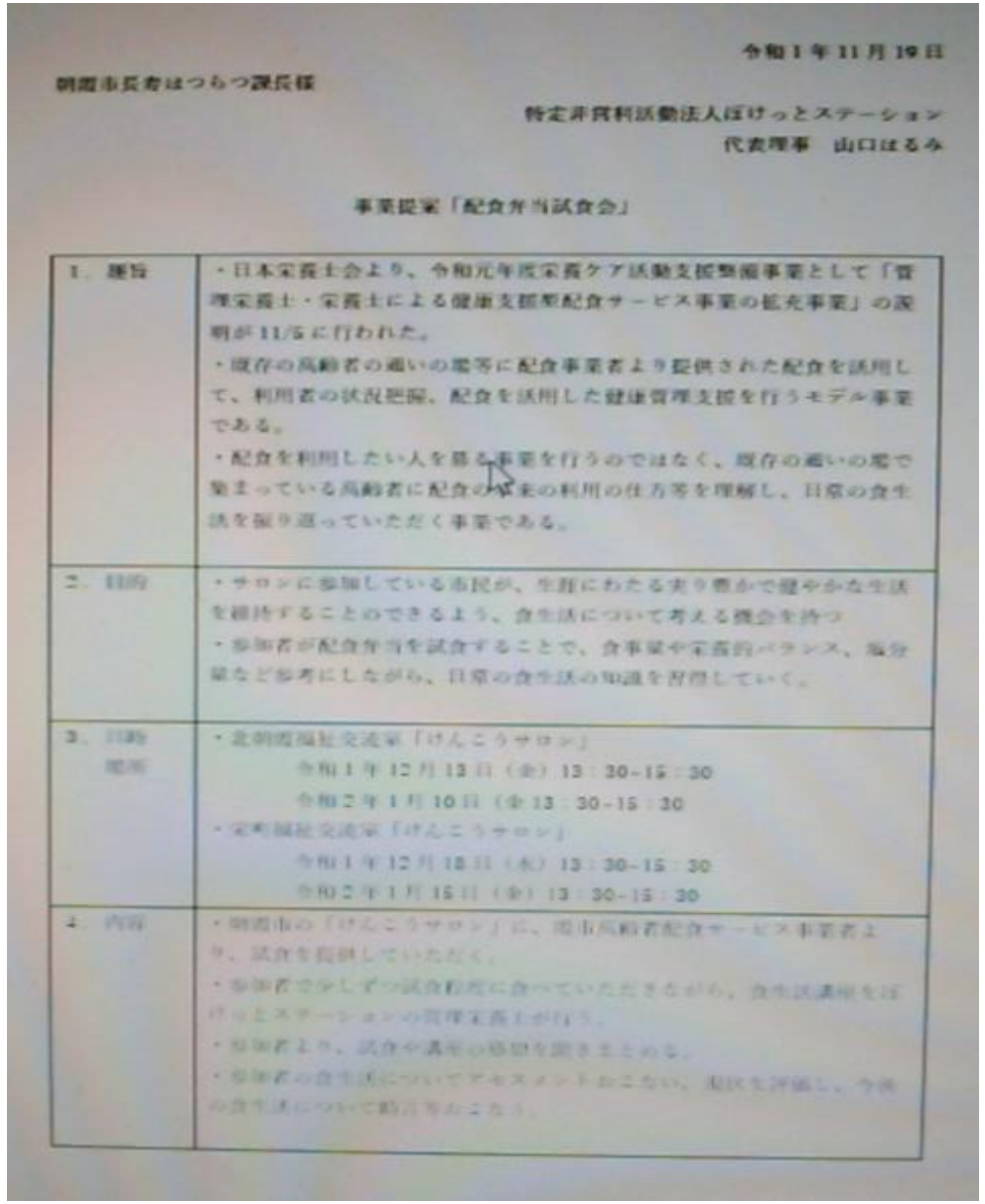
「けんこうサロン」既存のサロンで試食会
朝霞市高齢者健康保持のための栄養改善サロン

- 毎月１回2か所で開催
- 募集：時々広報掲載、地域包括支援センターからの紹介
- 毎年今年の目標を書いていただく
- 血圧・体重測定・体調聞き取りなど
- 記録をグラフ化し渡し、目標が達成されたか振り返る
- 栄養・口腔・体操・健康づくりについてのミニ講座
- 簡単レシピ紹介
- 80kcalのおやつ（1か所のみ100円いただく）
- 13：30～15：30

朝霞市役所、長寿はつらつ課に交渉

- 11/17（日）朝霞市役所・地域包括・社協・地域団体等とコラボして行っている「介護の日」イベントで朝霞市職員に立ち話→担当課長につながる
- 11/18（月）地域ケア会議終了後、課長と担当者と話す
- 配食弁当を媒体として、試食しながら、健康的な食生活について講座をしたい

  →配食弁当は、安否確認がメイン。
- 事業については許可いただく。
- 来年度フレイル事業について検討中。
- フレイル予防、介護予防に栄養改善の必要性を行政に伝え続けていく必要性を感じた。



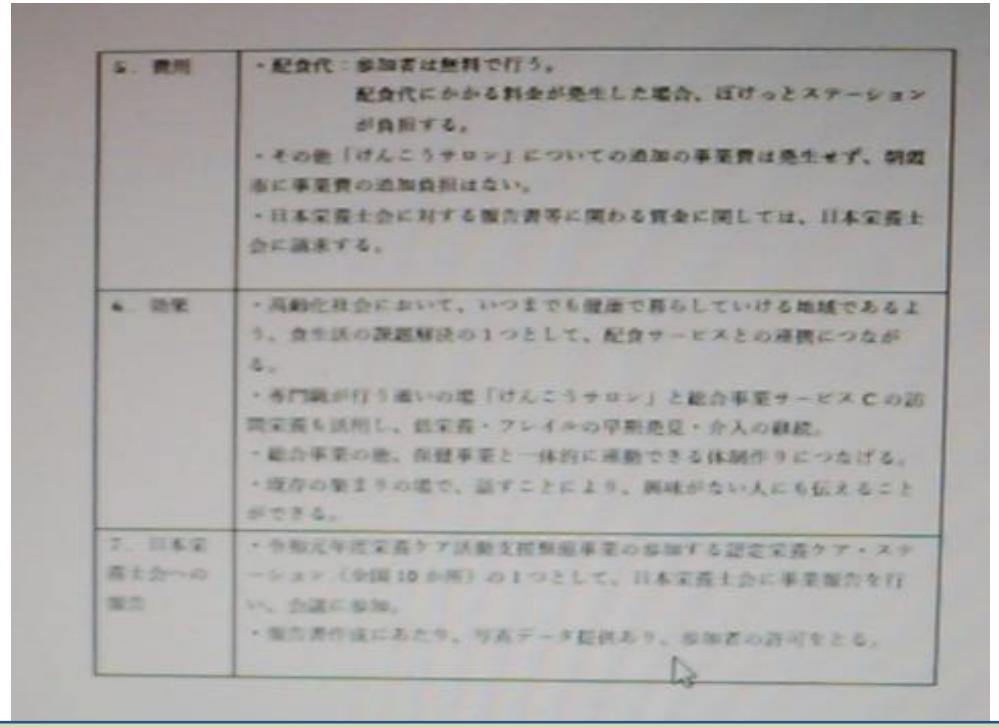
令和1年11月19日

朝霞市長寿はつらつ課長様

特定非営利活動法人ぽけっとステーション
代表理事　山口はるみ

事業提案「配食弁当試食会」

1. 趣旨	・日本栄養士会より、令和元年度栄養ケア活動支援整備事業として「管理栄養士・栄養士による健康支援型配食サービス事業の拡充事業」の説明が11/5に行われた。 ・現存の高齢者の通いの場等に配食事業者より提供された配食を活用して、利用者の状況把握、配食を活用した健康管理支援を行うモデル事業である。 ・配食を利用したい人を募る事業を行うのではなく、現存の通いの場で集まっている高齢者に配食の[illegible]業の利用の仕方等を理解し、日常の食生活を振り返っていただく事業である。
2. 目的	・サロンに参加している市民が、生涯にわたる実り豊かで健やかな生活を維持することのできるよう、食生活について考える機会を持つ ・参加者が配食弁当を試食することで、食事量や栄養的バランス、塩分量など参考にしながら、日常の食生活の知識を習得していく。
3. 日時場所	・北朝霞福祉交流家「けんこうサロン」 令和1年12月13日（金）13：30-15：30 令和2年1月10日（金13：30-15：30 ・宮戸福祉交流家「けんこうサロン」 令和1年12月18日（水）13：30-15：30 令和2年1月15日（金）13：30-15：30
4. 内容	・朝霞市の「けんこうサロン」に、朝霞市高齢者配食サービス事業者より、試食を提供していただく。 ・参加者は少しずつ試食形式に食べていただきながら、食生活講座をぽけっとステーションの管理栄養士が行う。 ・参加者より、試食や講座の感想を聞き出とめる。 ・参加者の食生活についてアセスメントおこない、現状を評価し、今後の食生活について助言等おこなう。



5. 費用	・配食代：参加者は無料で行う。 配食代にかかる料金が発生した場合、ぽけっとステーションが負担する。 ・その他「けんこうサロン」についての追加の事業費は発生せず、朝霞市に事業費の追加負担はない。 ・日本栄養士会に対する報告書等に関わる費金に関しては、日本栄養士会に請求する。
6. 効果	・高齢化社会において、いつまでも健康で暮らしていける地域であるよう、食生活の課題解決の1つとして、配食サービスとの連携につながる。 ・専門職が行う通いの場「けんこうサロン」と総合事業サービスCの訪問栄養も活用し、低栄養・フレイルの早期発見・介入の継続。 ・総合事業の他、保健事業と一体的に連動できる体制作りにつなげる。 ・現存の集まりの場で、話すことにより、興味がない人にも伝えることができる。
7. 日本栄養士会への報告	・令和元年度栄養ケア活動支援整備事業の参加する認定栄養ケア・ステーション（全国10か所）の1つとして、日本栄養士会に事業報告を行い、会議に参加。 ・報告書作成にあたり、写真データ提供あり。参加者の許可をとる。

企画書

趣旨・目的・日時場所・
内容・費用・効果・
その他（日本栄養士会への報告）

配食業者との打ち合わせ（12/3~11）

- 宅配クック１２３
- まごころ弁当

12/13（金）朝志ヶ丘、12/18（水）栄町
試食・測定・講座・アンケート記入

- ライフデリ
- 配食のふれ愛

1/10（金）朝志ヶ丘、1/15（水）栄町
試食・測定・講座・意見交換

- 今回の事業内容の説明、参加同意、当日受け渡しの打ち合わせ
- 配食ガイドラインについて理解していたのは１社のみ
- 宅配ｸｯｸ123以外は、栄養関係での連携はなかった
- ３業者は受け入れ良かったが、１業者は「メリットがない」と難色をしめす

12/13（金）朝志ヶ丘　高齢者地域交流室

宅配ｸｯｸ123

2つずつ提供

8名参加

ｽﾀｯﾌ4名

まごころ弁当

12/18（水）栄町　高齢者地域交流室

3つずつ提供

14名参加

ｽﾀｯﾌ4名

体重・血圧測定

アンケート記入

少量を試食

配食を媒体とし講座

1/10（金）朝志ヶ丘
高齢者地域交流室

ライフデリ

2つずつ提供

10名参加

ｽﾀｯﾌ4名

配食のふれ愛

1/15（水）栄町
高齢者地域交流室

3つずつ提供

14名参加

ｽﾀｯﾌ4名

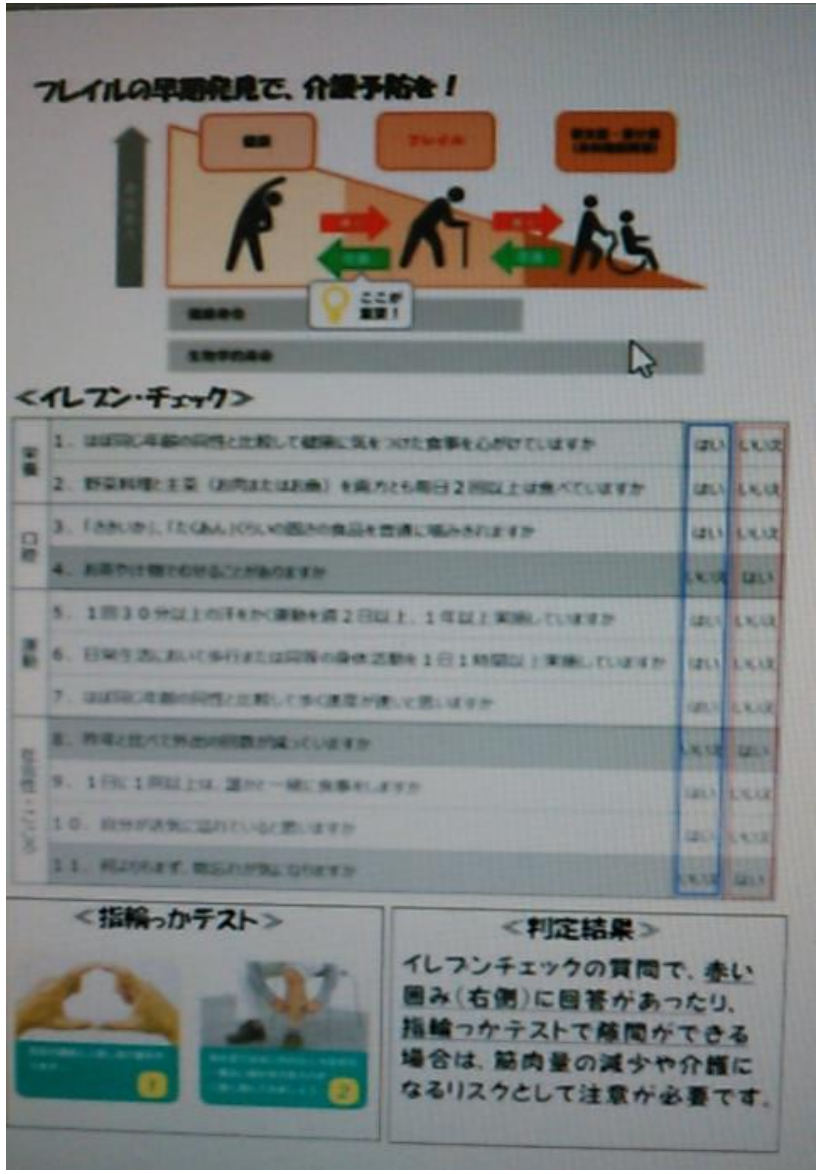
配食試食・血圧体重測定

配食や食生活について
意見交換

行政が視察にいらした！

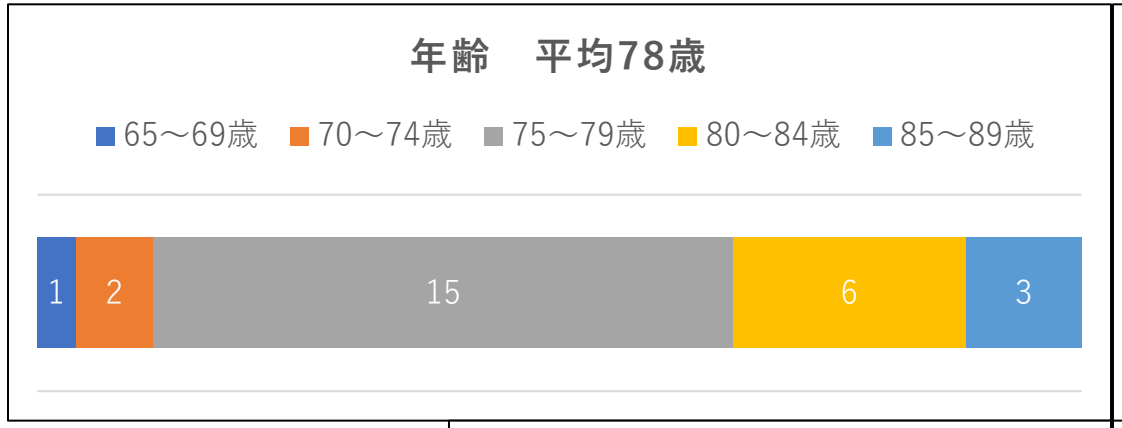
テキスト

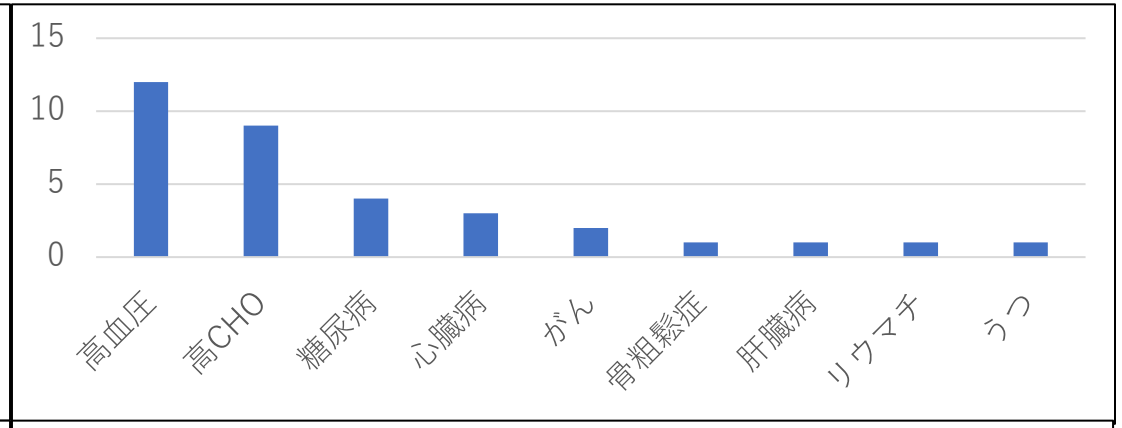
「食と健康」について、考えてみませんか
<基本的な、バランスの良い食事について>
血、筋肉、細胞など体をつくります
体の調子を整えます（食物繊維も多い）
主菜
たんぱく質のおかず
（肉・魚・卵・大豆製品）
1日4つ
副菜
野菜・こんにゃく
きのこ・海藻
毎食1～2皿
主食
ごはん、パン、めん
毎食1つ
もう1品
汁物は1日1杯
かわりに果物か
乳製品
主食は活力のもとです
いろいろな食品を少しずつ食べて
バランス良く
<バランスを考えて作られた、宅配弁当の例>
主菜＋（副菜）
副菜＋（主菜）
主食
副菜
宅配（配食）弁当は、「調理ができなくて困っている」、「買い物に行けないから、作れない」など、必要となった時に利用することで、食事のバランスが取りやすくなります。塩分、カロリー、たんぱく質制限など、各々の体調に合わせた弁当を適切に選ぶことができるのは、スーパーなどの弁当や総菜との違いです。


フレイルの早期発見で、介護予防を！
<イレブン・チェック>
<指輪っかテスト>
<判定結果>
イレブンチェックの質問で、赤い囲み（右側）に回答があったり、指輪っかテストで隙間ができる場合は、筋肉量の減少や介護になるリスクとして注意が必要です。

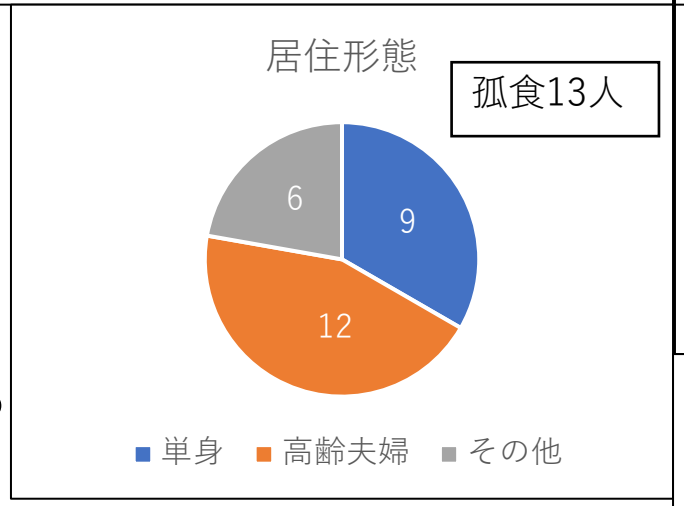
<健康寿命をのばすために、大切なこと>
【バランスの良い食事】
食べることを楽しみながら1日3食、時間を決めて食事をします。
主食・主菜・副菜・もう1品を揃えてバランス良く食べましょう。
【良く噛む】
噛むことが、脳に刺激を伝えてくれ、消化を助けてくれるので栄養の吸収アップや、お通じの改善にも効果的。
「食事」
「疾病のコントロール」
健康寿命を延ばすために
「運動」
「生きがい」
【口腔ケアと疾病のコントロール】
食べる為には、しっかり噛めるお口が大切です。
うがい、歯磨きなどの口腔ケアを忘れずに！
血圧、体重など自分で出来る健康管理の他、処方された薬はきちんと飲みましょう。
【体を動かしましょう】
散歩、ストレッチ、深呼吸など時間を決めて、毎日行うことが大切です。
できれば、今より10分多く体を動かします。血流がよくなり痛みの改善にもなるので、無理せず少しでも身体を動かす習慣を持ちましょう。
【趣味や役割を持ちましょう】
いくつになっても、興味や関心の高い方は、心も体も脳も元気です。
若い頃のようにできなくても今できることをやってみましょう。
【外出の機会を作る】
家にいるだけで、人と話さなくなると、認知機能が低下しやすくなります。意識して、外出しましょう。

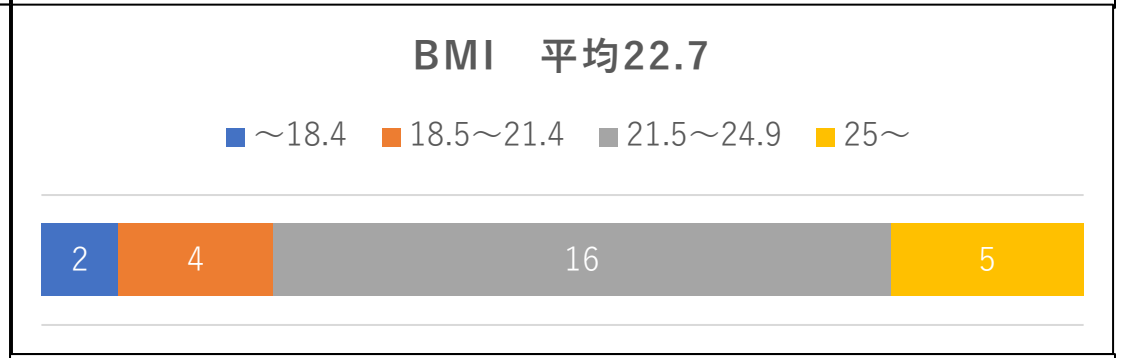
対象者集計（27人）

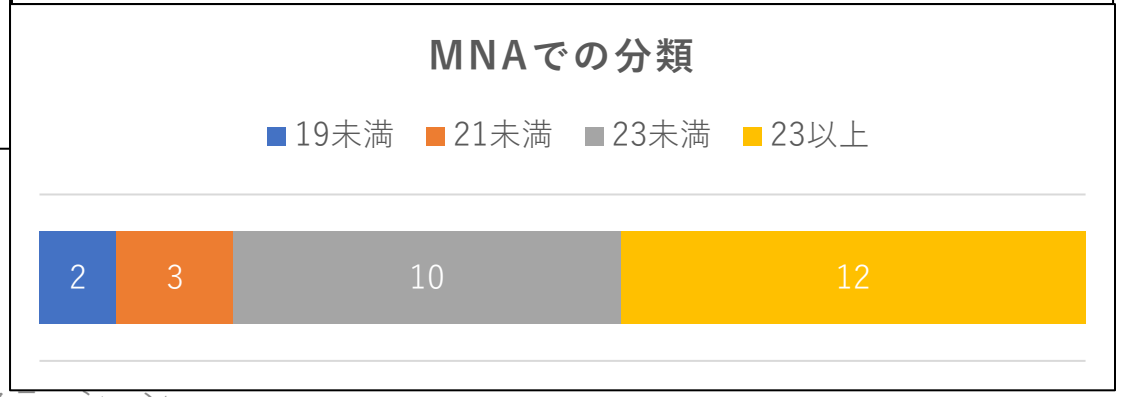




- １人で買物
  21人
- 調理してる
  18人
- 地域活動してる
  19人
- MNA：栄養状態良好23人、
  低栄養の恐れあり4人







配食弁当についての意見交換

- 器はカラフルな方がいい
- １年半の間介護になった時には大変助かった
- 見た目がきれい
- 味付けは薄い。ちょうどいい。しっかりしてる。
- ご飯が冷めてもおいしい
- ご飯の量は多い。いつもと同じ。柔らかい（２人）
- おかずがやわらかい。
- おかずが少ない（２人）
- 野菜がおいしい、青梗菜がすじばってる
- 配食弁当を試食する機会があって良かった
- 弁当とかのお世話になりたくないから、食事や運動を毎日気を付けている

配食業者との連携で良かった点と問題点

- １業者様は和光市で日頃より十分に連携している業者であった。今回改めて、話し合う機会を持ち、和光市と他市との違い等共感できた。
- 朝霞市の配食業者さんとは、面識があまりなく、栄養ケアステーションの存在も知られていなかったため、今回周知することができた。
- 朝霞市の配食事業者の経営努力や考え方など、知ることができた。
- 今回は、初めての試みで連携することができたが、今後は、事業者にとってのメリットがなければ、再事業は難しいと考える。
- 通いの場に来る高齢者は、配食サービス対象外の方がほとんどのため、売り上げには、つながりにくい。
- 本業の配食事業に関しては、配食事業のあり方や栄養管理の必要性等について、地域包括支援センターやケアマネジャーや行政等との話し合いが行われていないということがわかった。

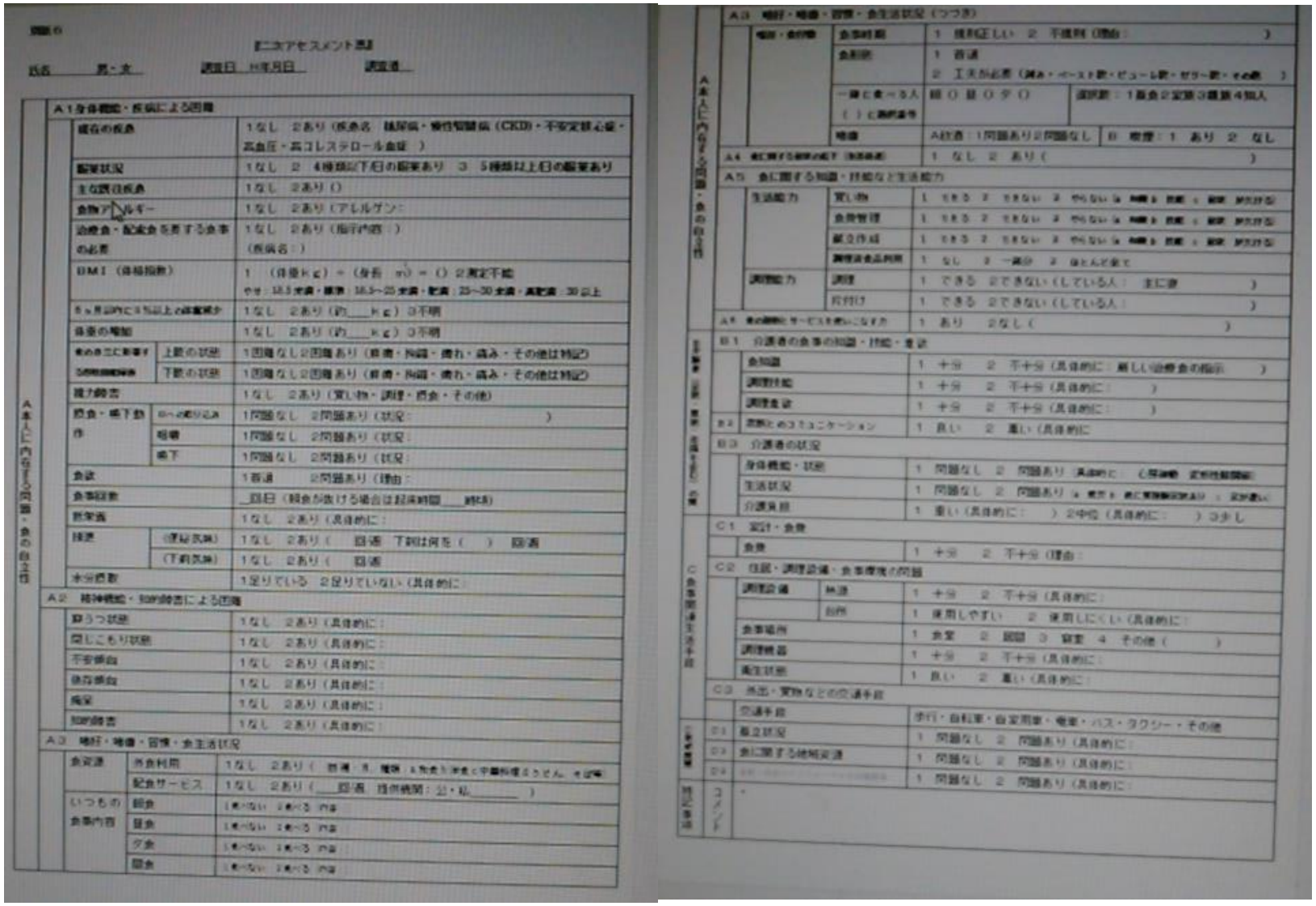
和光市の配食の考え方

この考え方を包括やケアマネが
利用者に伝え、理解してもらえる
よう説明していくことで、
自立支援につながっていく

- 食事が作れないから配食にするのではない
- 対象者に必要な食生活のあり方を一緒に考え、望む食生活を検討する中で、必要時に配食を検討する
- 糖尿病や減塩が必要な方等の食事のｺﾝﾄﾛｰﾙの媒体として活用
- 退院後から通常の食生活に戻るまでの期間限定の利用
- また、配食弁当に飽きてしまったり、調理経験のない方には、訪問栄養支援に切り替え、対象者に合った食生活ができるように支援する（毎日配食ではなく、数日は自分で調達できるようになり、安定した食生活が続けられるようになるなど）

食の自立支援事業（栄養アセスメント）

- 身体機能・疾病・服薬・BMI
  ｱﾚﾙｷﾞｰ・食欲・排泄・水分
- 精神機能・知的障害
- 嗜好・習慣・食生活状況
- 知識・技能・意欲・生活能力
- 介護者の知識・技能・意欲
- 家計・食費
- 住居・調理設備・食事環境
- 外出・買物等交通手段
- 孤立状況・地域資源



今後、配食事業に栄養管理の介入を継続するにあたっての課題

- 通いの場で、栄養管理の介入を行う場合、配食を媒体ではなく、コンビニ弁当や総菜の利用や、外食の考え方などを媒体にした方が対象者に合うと考えられる。
- 配食を媒体に周知をするための事業を行うのであれば、通所サービスにおける栄養改善加算での活用や、介護者やヘルパーのための介護食講座などでの活用の効果が大きいと考えられる。
- 通いの場でのアセスメントは、各自が記述するため、質問意図を理解できず、適切な回答ができていなかったり、事実を書かなかったりもするため、正確なアセスメントはとりにくい。

今後の予定

- 和光市では、栄養管理の介入は十分にできるため、朝霞市や志木市等の行政と今後も継続して、周知できるよう連携していく。
- 栄養管理の介入は、どうして栄養管理が必要かを理解することから行なわないと始まらない。どんな食生活を送りたいか、自立支援の考え方や介護予防と保健事業の一体化についての理解を、行政や医療・福祉関係者さらに地域住民に周知できるよう取り組んでいく。
- 朝霞市のサロンに関しては、来年度も継続予定。フレイル予防に関しても新たに介入できるよう連携を図っていく。
- 対象者の栄養改善の成果を望む場合は、通いの場でスクリーニングし、訪問につなげることが望ましい。

R2年2月7日、正式に委託依頼がきました！

ご清聴ありがとうございました

全行政は、介護予防や保健事業を含め、重症化予防等取り組むよう、国から言われています。行政にかけあってみましょう。
本年度がだめでも、来年度考えていただけるかもしれません。
近隣の行政も声かけてみましょう。
高齢者、障がい者、育児家庭、生活困窮者など、地域がどう動いているか把握して、「食」の介入方法を調べてみましょう。
できることから始めて、実績を作って栄養士の必要性を、市民・行政・医療・福祉・地域等に知っていただきましょう。

ぽけっとステーション