



# 輝く介護

第 35 号

2017 年(平成 29 年)  
9 月 25 日発行

発行: 鎌倉市高齢者いきいき課介護保険担当

TEL. 0467(23)3000(代) FAX. 0467(23)7505

編集: 特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構

〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内

TEL. 0467(46)0788 FAX. 0467(46)0059

<http://www.kamashien.com> e-mail: [jimu@kamashien.com](mailto:jimu@kamashien.com)



## “バランスよい” 食事で 維持していこう わたしのからだ

先日お会いした 80 代の方で、背筋がピンと伸びて、とてもお年には見えないような、お元気な方に、“元気の秘訣”を伺ったところ、「三食、自分でつくって食べています」とのことでした。色んな情報がありますが、やはり、基本は“三食、バランスよく食べる”ことでしょうか。

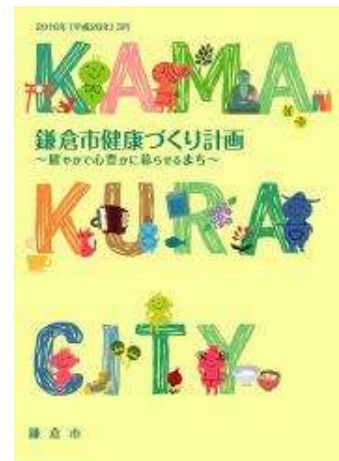
ご高齢の方は「ちょっと体調を崩した」というような、些細なことをきっかけに、食事の準備をするのがおっくうになる→食事がきちんととれなくなる→栄養不足になる→筋力、体力が落ちてしまう→家に閉じこもりがちに…という悪循環に陥ってしまう場合があります。長年、ご自分でお食事を用意されてきた方には、惣菜や外食の利用は抵抗があるかもしれませんが、体調が元に戻るまでの一時的な利用もお勧めです。便利な食材も色々ありますので、元気なときに色々探して、好みにあうものを見つけて、ストックしておくともよいかもしれません。

さて、鎌倉市では、平成 28 年 3 月に「鎌倉市健康づくり計画」を策定しました。この計画は、市民の皆さんが生涯を通じて心身ともに健康で、豊かな生活を送ることができるように、子ども期から高年期の5つのライフステージごと、食生活・栄養、身体活動・運動等の7つの分野ごとに、切れ目なく、取組みを推進していこうというものです。

高年期の食生活・栄養では、「“バランスよい”食事で維持していこう わたしのからだ」という目標を掲げ、「一人ひとりができること」、「みんなのできること」の提案と、「STOP低栄養」というコラムを掲載し、先に記したようなことも記載しています。

また、子ども I 期(0~12 歳)では、『「いただきます」みんなで食べると おいしいね』を目標としています。誰かと一緒に、楽しく、食卓を囲むことは、こころの栄養にもなります。これは年代を問わず、大事にしたいことですね。

その他、様々なコラムも載っていますので、ぜひ、機会がありましたら、お手にとって読んでいただければ幸いです。



「鎌倉市健康づくり計画」は市のホームページにも掲載しています。

(ホームページ > 健康・福祉・子育て > 健康・医療 > 鎌倉市健康づくり計画)

こちらのQRコードから、アクセスできます。



# 『元気に 食べてますか？』

このキャッチフレーズは、日本の高齢者の低栄養の予防と改善に注目し、栄養ケアのサポートチームの活動をいち早く取り入れ、大きな成果を上げてきた WAVES Cafe に参加する医師や看護師、栄養士の医療や介護に携わっている人達の相言葉です。

WAVES とは、「健康人の栄養状態の維持・向上と高齢者の地域医療福祉の基盤確立のための栄養教育プログラム」として、JSPEN2014・オープニングセレモニーにて藤田保健衛生大学の東口高志緩和ケア教授（WAVES 理事長）より提言されました。東京は巣鴨・とげぬき地蔵で、その他全国各地で PR のイベントが開催されています。

## 高齢になったら、低栄養に気をつけましょう！

厚生労働省は、下記の高齢者の食生活指針を示しています。そこでは、第 1 に**低栄養**が取り上げられています。

### (1) 低栄養になると

- ・力がなくなる
- ・病気にかかりやすくなる
- ・免疫力や体力が低下
- ・骨量が減少する
- ・骨折の危険が増える
- ・筋肉量が減少する
- ・認知機能の低下

### (2) 低栄養になると、なぜ、力がなくなったり免疫力が落ちるのでしょうか

○筋たんぱく質の量が低下します

骨格筋機能の低下 ⇒ 生活機能の低下 ⇒ ADLの低下 ⇒ やがて要介護に

筋肉がやせ細り、転ぶと骨折しやすくなったり、つかまる力や長時間立つことや歩きづらくなって、日常生活動作がしにくくなります。

○内臓たんぱく質の量が低下します

消化機能の低下 ⇒ 食欲低下・小食 ⇒ 免疫力低下 ⇒ 感染症 ⇒ 病気

やせ衰えた胃袋では消化機能が低下し、食欲減退から低栄養になり、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなったり、病気の回復が遅れ、慢性的な病気を引き起こす要因になります。

### 高齢者のための食生活指針

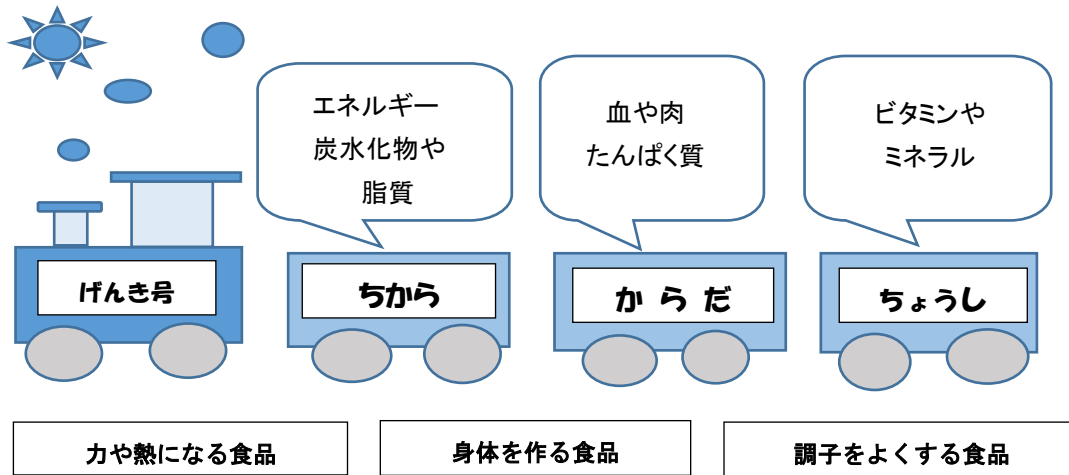
- 1 低栄養に気をつけよう体重低下は黄信号
- 2 調理の工夫で多様な食生活を 何でも食べよう、だが食べ過ぎには気をつけて！
- 3 副菜から食べよう 年をとったらおかずが大切
- 4 食生活をリズムに乗せよう 食事はゆっくり欠かさずに
- 5 ゆっくり体を動かそう
- 6 食生活の知恵を身につけよう 食生活の知恵は若さと健康作りの羅針盤
- 7 美味しく、楽しく、食事をとろう ゆたかなところが育む健やかな高齢期

「健康づくりのための食生活指針」  
厚生省(現厚生労働省)策定より

何でも食べましょう。でも、食べすぎには気をつけましょう！

### (3) 健康に過ごすためには

栄養の摂りすぎも不足もダメ！「栄養バランス」のとれた食事を食べましょう！！



### (4) 栄養素は摂りすぎも不足もダメ！

朝食、昼食、夕食の食事は、5大栄養素をバランスよく組み合わせて摂りましょう。

	摂りすぎ	不足
炭水化物 	肥満 脂質異常症 糖尿病の誘因	エネルギーの低下 低栄養状態
脂質 	コレステロールや 中性脂肪の増加	皮膚の乾燥 血管や細胞膜が弱くなる
たんぱく質 	腎臓への負担	筋力の低下、低栄養 肌や髪の毛のツヤがなくなる
ビタミン 		ビタミンA: 肌荒れ ビタミン B2、B6: 口、唇の炎症 ビタミンE: 動脈硬化の進行
ミネラル 	ナトリウム: 高血圧	ミネラル: 肌荒れ、体の不調 カルシウム: 骨粗しょう症 鉄: 貧血

#### 【かまくら食支援研究会のご案内】

平成23年よりスタートし、医師、歯科医師、歯科衛生士、看護師、ケアマネジャー、言語聴覚士、管理栄養士、介護福祉士、社会福祉士等多職種のメンバーが毎月第3火曜日19時から鎌倉市福祉センターにて食支援に関する勉強会をしています。

会員は随時募集しています。入会ご希望の方は、(かまくら地域介護支援機構ホームページ>食支援研究会>入会方法)より入会申込書をダウンロードして必要事項をご記入の上、事務局あてFAXにてお申し込みください。



# 鎌倉市高齢者生活支援サポートセンター

## ～住み慣れた地域で暮らしていくための助け合い～

多くの方々との「出会い」に支えられ、教えていただいて 5 年目を迎えました。8 月末日現在、利用者は 58 名、サポーター登録者 145 名を数えています。

これまでに、「今は元気だから私にできることをしたい」、「今困っていることを手助けしてほしい」というそれぞれサポーターと利用者の想いをつないできました。おかげさまで皆様から「サポーターさんは人柄が良いですね」、「サポーターさんに会えるのが楽しみです」という評価をいただくことが多く、本当に嬉しいです。

「サポーターとして活動するようになって、家以外に自分の居場所が出来ました」という声も聞こえています。自分の働き方に納得のいくことが、居心地の良し悪しにつながると思います。

昨年度より、地区別にサポーター会議を開催し、より連携を深めるために各地区の地域包括支援センターのケアマネジャーさんをお招きして交流を図っています。サポーターはサポートセンター制度の仕組みやそれぞれの活動のあり方を再確認し、ケアマネジャーさんたちにはサポーターの活動や思いを知っていただく機会となっています。

サポートセンターのパンフレット「おげんきですか」を広めながら、これからも一人ひとりの想いを大切に支援していきたいと思っています。また、「自分が高齢になったとき、何を望むだろうか？親しい友人も近くにいるほしい」など、その人らしく生活していけるように、いつも地域の生活者の目線で考えていきたいです。

### 《会議や講座のご紹介》

#### ○サポーター会議

毎月第1金曜午後、サポーター会議を開催しそれぞれの活動の報告をして、利用者の方の想いをくみ取り、自分の活動を振り返り、次への一歩に繋げています。

#### ○スキルアップ講座

サポーターの資質向上のための講座を年 2 回開催しています。（\*リスクマネジメント\*認知症の人の思い\*対人援助技術\*ボランティアの原点 など）

#### ○サポーター養成講座

年 4 回開催。ご利用者を訪問して、様々な支援をするサポーターになって頂くために、高齢者や生活支援に関わるることについて学びます。

#### ○コーディネーター養成講座

ご利用者やご家族と面接し、内容を調整してサポーターの支援につなげる、コーディネーター役を担う人材を育てるために、年 1 回養成講座を開催しています。



### 高齢者生活支援サポーター

#### 養成講座 受講感想

（参加者アンケートから）

○自然にサポートできると良いです。私に何が出来るのかなと思いますが、人の話を聞くことが出来るのかな、庭掃除も好きかなとか、自分のことを考えることも出来ました。

○認知症の人を気遣い、地域の人たちとつながり合う行動が、自分にとって何よりの認知症予防になることを忘れずにと伺い、納得です。私が今できることを必要としている事や人に対して、パートナーとして手助けできたらと思います。

### サポーター会議に参加して

#### 地域包括支援センター ケアマネジャー

（感想抜粋）

★地域包括ケアシステム構築に向けた動きが活発になってきている中で、サポーター会議に参加させて頂き、士気高いサポーターの方々からのご報告、ご意見に触れ、支援者としての心構えを学ばせて頂きました。サポーターさんたちは、ご利用者の能力を引き出すことに尽力されており、信頼関係を築く上で不可欠な尊敬の念を持って接しておられます。その支援はその方の存在を大切に思い、生きる力を支えることに通じていると思います。支援を受けられた高齢者の笑顔や生活の改善は、サポーターさんのやりがいや、明日への活力につながっていると感じます。

★サポートセンターの活動を広く知って頂くために、微力ながら私たちの担当エリアでご相談があった場合など、サポートセンターのパンフレットをお渡しするようになっておりました。ちょっとした手助け＝支援があれば、今までの生活が送れる人が多いです。今後ますます生活支援サポーターの役割が重要と考えています。