

「高齢者の「フレイル」を予防する視点」

山口県立大学看護栄養学部 教授 弘津 公子

「介護予防」の理念は、日常生活の自立や生活機能の維持・向上を目指すことにあり、全ての高齢者を対象として、(1)一次予防：活動的な状態から虚弱（フレイル）に陥ることを防ぐ(2)二次予防：要介護前の虚弱（フレイル）な状態が要介護状態に陥ることを防ぐ(3)三次予防：要支援・要介護高齢者の重度化を防ぐことを骨子とし実施され、我々、管理栄養士はどのステージにおいても、対象者や利用者に関わりを持つこととなった。

栄養状態や食生活に着目すると、血清アルブミン値の低下に基因する低栄養状態では、生活機能低下、死亡率の増加、易感染性等が確認されており、低栄養状態を改善することの重要性は明らかである。そこで、介護予防事業では「低栄養」の予防を中心とする「栄養改善」サービスが導入された。一次予防では、「低栄養」を改善するためのスクリーニングとして基本チェックリストの2項目（6か月間の体重減少及びBMI18.5未満）を用いる。現在、基本チェックリストは身体的フレイルを評価する際にも有効であることが確認されている。また、オーラルフレイルを評価するために、摂取食品群の偏りを「食品摂取の多様性スコア」を用いてチェックし、10食品群のうち、5食品群以下の摂取では「低栄養」のリスクが高まるとされる。このように、体重やBMI、さらに血清アルブミン値、摂取食品群と数量化されたデータを用いれば、利用者の栄養状態や身体的なフレイルを評価することは可能である。高齢者の栄養問題では、食事摂取基準2015年版から「フレイル」と「低栄養」の関係が注目されることとなったが、老年医学では「虚弱：フレイルティ（frailty）」に関して1990年代から注目され、身体面のみではなく、幅広い概念として捉えられていた。フレイルの要因は多次元に渡り、身体的、精神・心理的、社会的な側面を有している。基本チェックリストで評価できる低栄養状態や口腔機能並びに運動機能低下は身体的なフレイルであり、精神・心理的

なフレイルには、軽度認知障害（MCI）やうつ、認知症が含まれ、社会的なフレイルには、閉じこもりや孤立、孤食がある。身体的フレイルの体重減少やBMIの低下は、食事量の減少等のエネルギー不足が一定期間継続した結果として出現する。アセスメントの視点は「食事量の減少」を招いた要因であり、このことを解決しなければ対象者の栄養改善には至らない。



今回、日本栄養改善学会から「管理栄養士のめざす姿とその実現に向けて求められる資質と能力について—現役管理栄養士を対象とした調査結果—」が報告され、①エビデンスに基づいた知識を有して多職種と連携できる②対象者に寄り添った支援ができる③専門的な知識を基に栄養指導を行う、の3項目が重要と考えられていた。①並び③は、エビデンスやリテラシーを基にした取り組みであり、これまで目指してきた方向として理解しやすい。しかしながら、②の「寄り添った支援」は、全く異なる取り組みが必要であり、数値（量）では測れない。ケアカンファレンスや地域ケア会議に出席し多職種と協議すると、ヒューマンサービスを担う職種の方々の話には、数量化されたデータは殆ど出てこない。大半の話は、対象者の生活に根差した困りごとや生活背景や人間関係といった「個人の生活の質」に関する話題である。対象者・患者・利用者、と、過ごしている場所に違いがあれども、全ての人は「生活者」である。高齢者の日常生活の自立や、生活機能の維持・向上を支えるには「生活の困りごと」を見つめる視点がなければ、寄り添うことはできない。今後、数量化できない「生活の質」をアセスメントする視点が求められる。

CONTENTS

- ② 災害時患者の食をどう守るか
- ③ 栄養コラム 活動報告

- ④ 研究発表会取材
- ⑤ 研究発表会アンケート結果
研究発表会がもたらすくなる研究の進め方

- ⑥ 編集後記

「災害時、施設にある非常食と災害時対応マニュアルで食事が提供できますか」



山口県立総合医療センター 吉岡 理沙

図1 形態別献立例 (1食分)



図2 災害時想定訓練の様子 (2020/1/10 実施)



災害時、非常食と災害時対応マニュアルがあれば、誰でも衛生的で安全な食事を提供できますか。

当院では、3日分の非常食と飲料水を備蓄し、形態別献立(図1)と災害時対応マニュアル、アクションカードを準備していました。しかし、2018年7月の西日本豪雨災害で献立の一部に非常食を使用したことで問題点に気づきました。例えば、アレルギー食品に対応した非常食がなく、主菜1品の変更に数種類の非常食が必要となりました。アレルギー対応の非常食を準備し、安全性を高めることが必要だと感じました。また、ごぼうや蒟蒻などが含まれている非常食は、食種や形態によって使用できない場合があり、献立変更、配膳指示が複雑になりました。災害時は誤配膳のリスクも高いと考えられるため、ハンバーグやみかん缶のように、幅広い形態に使用できるものが便利だと感じました。

また2020年1月には、災害時想定訓練を行いました(図2)。災害時に誰もが対応できる仕組みづくりをするため、事務職員に作業を行っていただきました。栄養士は助言や補助作業を行い、訓練で気づいた問題点や改善点を医師、看護師、コメディカルへ報告し、意見交換を行いました。

作業を行っていただいた事務職員の気づき(一部)

- 使用する非常食が倉庫のどこにあるのかわかりづらい。非常食の表示(表1)は、初めて見ると分からない。
- 机や器具の消毒の必要性を知らなかった。

意見交換での気づき(一部)

- ゴミや水の使用量削減に、缶詰や鍋を使用する非常食は避けるべき。
- 箸とスプーンは両方付けない又は先割れスプーンにすればゴミの削減になる。
- 塩分が強いが、疾患のある患者に使用可能か。3日であれば許容できるか。
- 実際、被災地では塩辛い物が欲しくなった。これ位の塩分は必要ではないか。
- 備蓄場所や非常食の献立、数量を知らなかった。(参加者の約50%)

表1 非常食の表示

7	食目	品名	豚汁	米飯・粥・嚥下調整食・流動食
規格	30	食分	計 22	箱 合計 660
				個
賞味期限	個数	次の記号	使用状況	
2020/3/1	16	■ □	済 □	済 □
2020/4/4	6	箱 □	済 □	済 □
容器の必要性		□ あり ■ なし	(付属)	
スプーン等の必要性		□ あり ■ なし	はし付属	
乾燥剤取り出し必要性		□ あり ■ なし		
水の追加量	30人分	(1缶あたり)		
	-	ml(1箱あたり)		

今回、施設全体で災害時訓練、試食会、意見交換を行ったことで、実際に使用する現場を想像でき、現時点での課題が明確になりました。改善案として①備蓄倉庫の非常食配置MAPの作成②非常食の表示は必要事項を強調し、箸やスプーンを重複して提供しない標記に変更③ゴミや水の使用量を考慮した非常食の選定④誰でも行える具体的なアクションカードの作成などを検討しています。また、災害時訓練を継続することで、職員に災害時の食事対応を周知していきたいと感じました。当院の非常食は、アレルギーや形態、栄養価にも課題がありますが、少しずつ実用的な物に近づけ、非常時に備えていきたいと考えています。

「腸内フローラを味方につけよう」

～山口ヤクルトにおける管理栄養士の取り組み～

山口ヤクルト販売株式会社 事業サポート課 木橋 麻由美

山口ヤクルトは、「愛され 選ばれ 信頼される 健康幸せ応援団」をビジョンに、日々お客さまへ乳酸菌 シロタ株の入った乳酸菌飲料などの商品をお届けしています。

そんな中、私たち管理栄養士は「腸内細菌」について、医療従事者の方のみならず地域の皆さまに、腸内細菌の役割やバランスの整え方を健康教室やイベントを通じてわかりやすくお伝えする広報業務を担っております。最近「腸内細菌」は、その役割が解明されはじめ、様々なメディアに取り上げられるようになりました。そのため地域の皆さまの関心も高く、健康教室などのご依頼は年々増加しております。参加者年代は様々です。そこでどの年代にもわかりやすく伝えるよう模型などを使いながらお話を工夫をしています。なぜそのような業務に管理栄養士が関わることと思われる方もいらっしゃるかもしれません。腸内細菌と食事は非常に関りがあり、食の専門知識を持つ管理栄養士が果たす役割は大きく、私自身もやりがいを感じております。



健康教室やイベントでの活動以外にも、お客様や従業員向けの情報紙作成、ヤクルト託児施設の子どもたちへの「食育」をテーマとした栄養指導媒体の作成など、様々な業務に取り組んでいます。

最初は管理栄養士1名で始まりましたが、企業にも管理栄養士が必要だと思っていただき昨年の4月から3名体制となりました。新人育成は毎月勉強会を設け独り立ちできるようプログラムを作成し育成を行っています。今後も山口ヤクルトの管理栄養士として、地域の皆さま、そして従事者の健康に寄り添ってまいりたいと思います。



健康教室



“うんち”の模型



情報紙

公益目的事業 活動報告

「スペシャルオリンピックス日本・山口設立20周年記念イベント」 参加者に食育 SAT システムで栄養指導

山口大学医学部附属病院 栄養治療部 森永 里奈 土田 優子

「スペシャルオリンピックス日本 (SON) ・山口」とは知的障害のある人達へ、スポーツ活動の場を提供する国際的なボランティア組織の一区画組織です。今回は、山陽小野田市において11月17日SON・山口設立20周年記念イベントが開催されました。山口県内だけではなく、徳島県など県外からも多くの参加者が集いました。自転車競技会や一般耐久自転車レース等が行われました。スペシャルオリンピックスはスポーツだけではなく知的障害者を健康面から支えるため医療関係のボランティアにより「HAP (ヘルシー・アスリート®・プログラム～健康・栄養・生活習慣チェック・指導)」も同時に行われるのが特徴です。

山口県栄養士会として管理栄養士・栄養士11名が食育・栄養指導を担当しました。栄養指導媒体として、SATシステムを用いることとしました。知的障害がある方でも普段の食事を思い出しお盆にのせていただけました。101名と多くの方の食事チェックをすることができました、皆さん楽しんで健康と食事について考えていただけたと思います。



また、皆さんと関わることで私たちにとっても良い経験になりました。今回の活動を通して管理栄養士・栄養士の立場から、障害者の健康に積極的に関わることの大切さを改めて感じました。

今後も職場を越えて山口県内の管理栄養士・栄養士が集まり、このような食生活を見直すきっかけ作りを活発に行っていけたらと思います。

研究発表会 取材

「令和元年度栄養士研究発表会」 を取材して

2月22日開催

組織・広報事業部委員

中村 絵美

研究発表会って難しそうだけど

栄養士研究発表会にどんな印象をお持ちでしょうか? 恥ずかしながら、私は昨年初めて参加、今年が2回目でした。そして、とにかく難しい話が苦手で面倒くさがり屋な私は、「とにかく難しそう…そして休みの日に面倒だな…」な印象でした。そんな方々も多いのでは? ということで、今回は、毎年参加されている上級者の皆様には申し訳ありませんが、より多くの方に関心を持っていただきたく、初心者目線での感想をお知らせしたいと思います。

オールラブル発表で気付いた栄養士業務の共通点

まず、職域ごとのオールラブル発表です。6つの職域それぞれから選出された発表者がスライドを使って発表されました。自分の職域でないと「職域が違うから関係ないし」、と内容も聞かないうちから勝手に関係なく思っておりましてと、とんでもない! 「あ、それぞれ! あるある!」、「あ、うちでもそれ使えるかも!」なんて思った内容がいろいろありました。もちろん、職域ならではの自分とは違う分野に触れることができたのもよかったです。また、目的や方法、結果、考察などまとめ方の勉強にもなりました。日々の仕事もまとめることによって、目的が明確になり、結果も説得力の増すものになると感じました。

ポスター発表の魅力

続いて、地域部会のポスター発表です。こちらも見どころ聴きどころ満載です。今年は第1研修室の左右の壁に8地域8枚のポスターが4枚ずつ掲示されました。傍聴者は2グループに分かれ、4地域分聞いて入れ替わり、全部を聞くことができるシステムになっています。ポスターは、始まる前から掲示されているので空き時間で自由に見ることができ、予め内容を理解して聞くことができます。地域の活動だけあって、イベント等での市民との関わりについての発表が多く、どんな内容をどのように行ったのかなど具体的に詳しく聞くことができます。

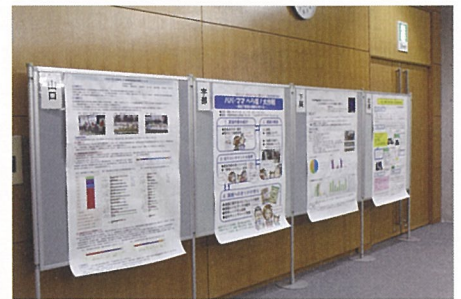
栄養士活動の効果をいかに数値化するかが研究のポイントなんだな

今回は、どうやってこちらの伝えたいことを伝えて行動変容につなげるのかを考えていたところが多かったように感じました。また、質問の中でアンケートの集計方法についてのアドバイス等もあり今後の活動に活かせる内容を多く習得することができました。さらに、こちらのポスター発表は発表者と傍聴者の距離も近く、質問もしやすく何人かを巻き込んだような場面も見受けられました。栄養士は1人仕事のところも多く、相談相手もなく迷いながら仕事をされている方も多くあると思います。気軽に質問できるこのような場を活用されてはいかがでしょうか。私のように質問がまとまらず、自分では質問できない人も、他の人の質問を聞いて得ることも多々あると思います。

意外とおもしろい研究発表会

難しい、面倒くさいと思っていたこの私ですが、とても楽しく、興味深く皆さんの素晴らしい発表を聴くことができました。そして明日からの仕事とこれまでの視点とは少し変わっていくのを感じた研究発表会でした。

ぜひぜひ、まずは研究発表会に足を運んでみるのところから始めませんか。



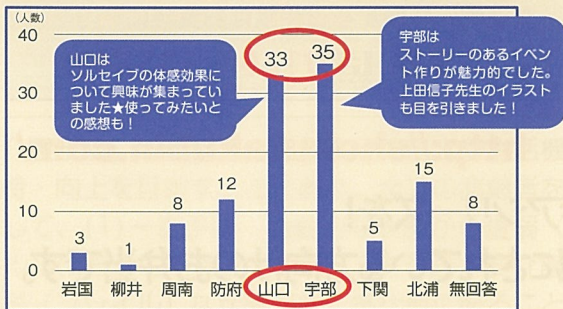


研究発表会 アンケート結果

～気になることだけ
ピックアップ～

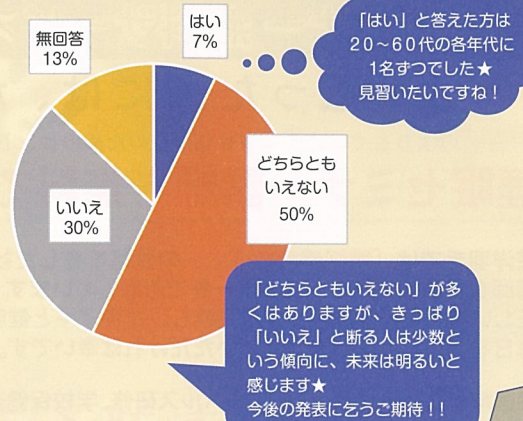
【アンケート回収率】82% (70枚/参加者85人中)

Q. 地域専門部会のポスター発表で参考になったなど、印象に残った発表はどれですか？ (複数回答あり)

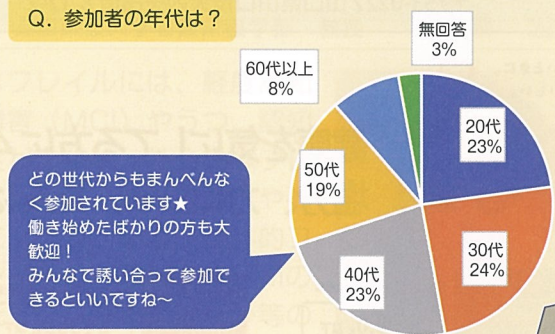


今回のポスター発表では、多くの地域で対象者に興味をもってもらえる内容、行動変容につながる内容を検討していたことが印象的でした。中でも、ソルセイブやだしの試食など体験型指導媒体が登場した山口、宇部に興味集中したようです！

Q. あなたは今後発表したいですか？



Q. 参加者の年代は？



研究発表会を成功させるプレゼンテーション技術 研究発表会がおもしろくなる研究の進め方

山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 乃木 章子

平成18年度に始まった本研究発表会も、今年度で14回目となりました。

口頭(オーラル)発表では、各職種専門委員会の代表による研究発表が行われました。いずれも日常業務における長年に渡る取り組みをテーマとし、非常に興味深い内容でした。研究に至る背景は様々ですが、どのような研究でも目的が達成されたかどうかを判断する評価指標が必要になります。比較的簡単に測定や収集ができ、数値化できる評価指標をあらかじめ設定して業務に取り組むことが、実践研究に繋がる第一歩になります。さらに得られた結果に統計処理を行うことで、成果に意味があることを示すことが可能になります。また結果の見せ方では、図表のタイトルや項目名、凡例、単位等を適切に表記することで、わかりやすく説得力のあるプレゼンテーションになります。

示説(ポスター)発表では、各地域事業推進委員会から今年度取り組んだ事業について発表が行われました。今年のポスターは全体的に統一感がありながら、構成はそれぞれ個性的で、収集したデータの表現手法は昨年よりレベルが上がった印象を受けました。事業内容も地域社会のニーズを捉え、情報の提供に留まらず、体験を通した“納得”までを提供することで、参加者の知識・意欲・行動の変化が報告されていました。地域貢献事業を、仲間と一緒に実践研究のよい機会だと意識することで、会員と地域住民はWin-Winの関係になれると確信しました。



東洋羽毛

水と、空気と、睡眠と。

睡眠セミナー 無料サービスのご案内

よく眠った人には、かなわない。

＊—— 今よりもぐっすり、幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずです —— ＊

睡眠セミナー講師を無料で派遣いたします。

＊

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した社員が講師を務める充実したセミナーをご用意しています。正しい情報を得て睡眠習慣を見直し、イキイキと健康的な毎日を歩むお手伝いをさせていただければ幸いです。

《テーマ例》

- ★睡眠習慣を整え、キラキラ輝く私に
- ★よりよく眠る為のヒント 睡眠6カ条
- ★体内時計を整えてよりよく眠る方法



東洋羽毛イメージキャラクター 桃井かおりさん

◎医療安全対策研修、メンタルヘルス研修、学校保健委員会に対応した内容も行っています。

TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社

〒753-0222 山口県山口市大内矢田南 8-12-2

セミナーに関するご相談はお気軽に

山口営業所 ☎ 0120 - 383843

食べたいときに、
すぐおいしい。

<http://shokutakubin.com/>



健康を気にしてる方に4つのケアシリーズを!
塩分、カロリー、たんぱくを気にされている方向けのお弁当です。

塩分
ケアコース

塩分を抑えたい方のために

塩分 **2.0g** 以下

※1食あたり、ご飯150gとおかずの合計

カロリーケア
1200コース

カロリーを抑えたい方のために

約**400kcal** 以下

※1食あたり目安、ご飯100gとおかずの合計

カロリーケア
1600コース

カロリーを抑えたい方のために

約**530kcal** 以下

※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計

たんぱく
ケアコース

たんぱく質を抑えたい方のために

たんぱく質 約**13g** 以下

※1食あたり目安、ご飯150gとおかずの合計



通話料無料 **0120-8149-39**

8:30 ~ 20:30 (土日祝でも可)

(販売者) 東京都千代田区丸の内 2-7-3 東京ビルディング 20階 ヘルスケアフードの明日を考える 日清医療食品株式会社

ガスで涼しく、ガスでおいしく!



山口合同ガスの涼しい厨房
「涼厨」シリーズ

- 快適** 25℃以下の厨房環境で快適です。
- 経済的** 空調にかかる消費電力を減らせます。
- 安心** 熱くないからヤケドの心配がありません。
- 簡単** 機器の入れ替えが簡単です。



山口合同ガス株式会社

〒751-8508 下関市本町三丁目1番1号 ☎083-223-2115
<http://www.yamago-gas.co.jp/>

事務局より 総会・研修会のお知らせ

令和2年6月7日(日)

9:30 ~ 山口県総合保健会館第1研修室
 13:30 ~ 令和2年度 山口県栄養士会通常総会
 令和2年度 山口県栄養士会研修会

「管理栄養士・栄養士の為のすい臓の基礎について」

講師: 五十嵐内科医院 副院長 五十嵐久人 氏