

# 栄養いきいき訪問



三重県地域活動栄養士会連絡協議会 桑名支部  
管理栄養士 日紫喜 芳子

# 桑名市の「介護予防・日常生活支援総合事業」

## 「サポーター」の「見える化」・創出

### 「えぷろんサービス」

シルバー人材センターの会員が訪問による掃除、買物、外出支援、調理、洗濯、ゴミ出し、話し相手等を提供。

### 「おいしく食べよう訪問」

食生活改善推進員が訪問による食事相談、献立相談、調理相談、体重測定等を提供。

### 「『通いの場』応援隊」

ボランティアが日常生活圏域の範囲内で「シルバーサロン」又は「健康・ケア教室」の利用のための移動支援を提供。

## 「短期集中予防サービス」の創設

### 「栄養いきいき訪問」

管理栄養士が訪問栄養食事指導を提供。

### 「お口いきいき訪問」

歯科衛生士が訪問口腔ケアを提供。

### 「くらしいきいき教室」

リハビリテーション専門職がアセスメント及びモニタリングに関与しながら、医療・介護専門職等が通所による機能回復訓練等と訪問による生活環境調整等とを組み合わせ一体的に提供。

従前の介護予防訪問介護に相当する訪問型サービス  
(平成27～29年度)

従前の介護予防通所介護に相当する通所型サービス  
(平成27～29年度)

## 「通いの場」の「見える化」・創出

### 「シルバーサロン」

「宅老所」等において、地域住民が相互に交流する機会を提供。

### 「健康・ケア教室」

事業所において、地域交流スペース等を活用するとともに、医療・介護専門職等とボランティアとで協働しながら、介護予防教室を開催するなど、地域住民が相互に交流する機会を提供。

### 「健康・ケアアドバイザー」

地域住民に開放される「通いの場」を対象として、地域住民を主体として運営された実績に応じ、リハビリテーション専門職等を派遣。

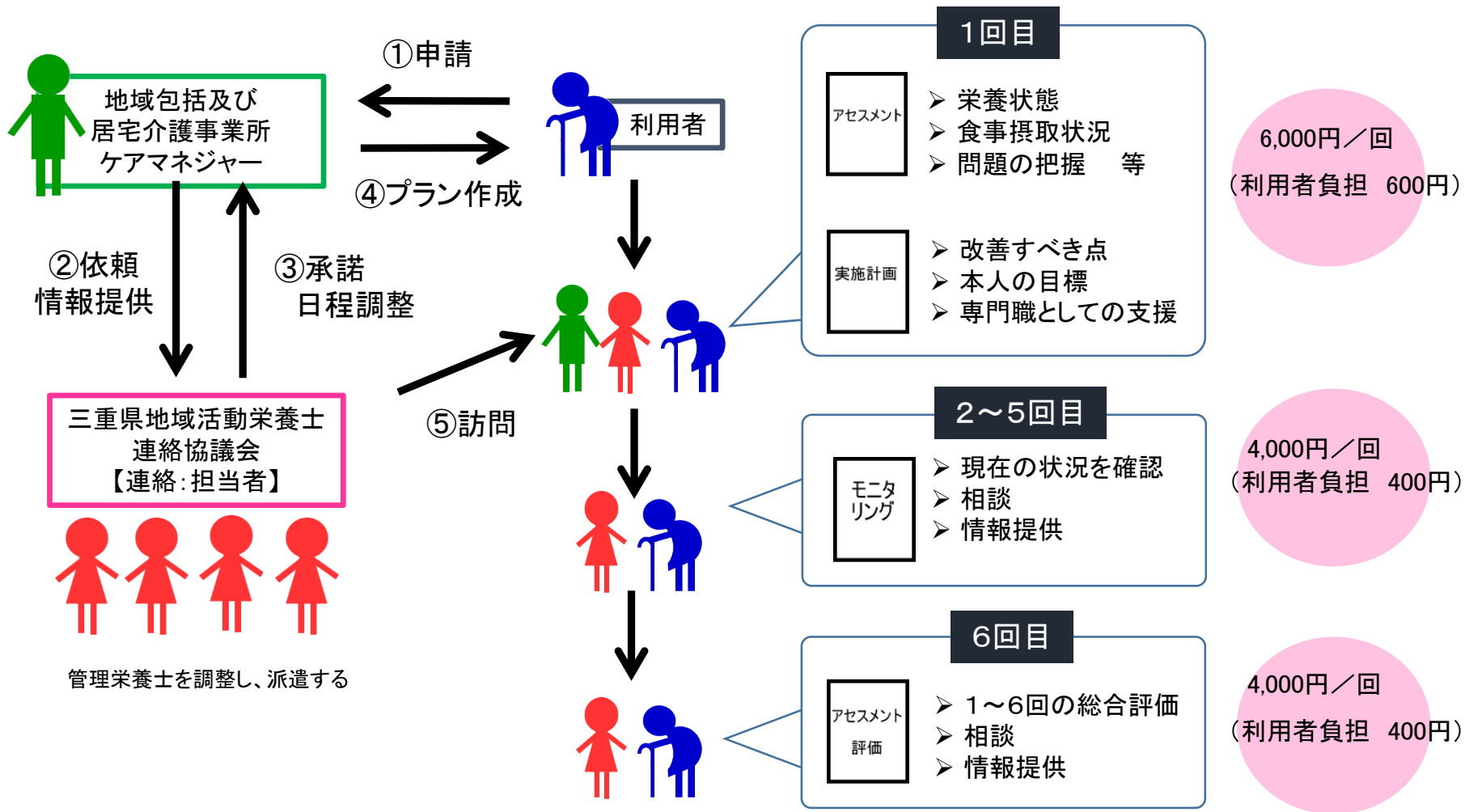
## 「地域生活応援会議」を活用した「介護予防ケアマネジメント」の充実

- 桑名市地域包括支援センターにおいて、桑名市と一体になって、要介護・要支援認定又は「基本チェックリスト」該当性判定の申請及びそれに関する相談を受付。
- 桑名市地域包括支援センターにおいて、桑名市と一体となって、「地域生活応援会議」を活用して「介護予防ケアマネジメント」を実施。

## 「エビデンス」に基づく健康増進事業と一体的な介護予防事業の展開

- 「桑名市日常生活圏域ニーズ調査『いきいき・くわな』」に基づくデータ等を活用。
- 「桑名ふれあいトーク」、「桑名いきいき体操自主グループ活動スタート応援事業」等を実施。
- 「高齢者サポーター養成講座」、「桑名いきいき体操サポーター養成講座」等を開催。
- 「桑名市介護支援ボランティア制度」を実施。

# 介護予防・日常生活支援総合事業 訪問型サービス事業 ～栄養いきいき訪問～ 概要



※実績報告書は市役所に提出  
 ※他の実施記録は担当ケアマネジャーに提出

# 「栄養いきいき訪問」のご案内チラシ

桑名市総合事業 訪問型サービスC

平成27年4月  
スタート


## 『栄養いきいき訪問』のご案内



管理栄養士がご自宅を訪問し、食事内容等を確認します。  
お一人お一人に合った栄養指導が受けられます。

### 申請から訪問までの流れ



対象者	<ul style="list-style-type: none"> <li>・要支援1、2と認定された方</li> <li>・基本チェックリスト該当者の方</li> </ul> のうち、栄養や健康に関して不安のある方 
訪問内容	栄養指導（例：高血圧で減塩が必要な方など）
費用	初回 利用者負担 1回 600円 2～6回目 利用者負担 1回 400円
実施回数	月に1回 1時間程度（6回まで）
注意点	① 毎回、訪問時に利用者負担金を徴収します。おつりのないようにご準備下さい。 ② <u>実際に調理はしません。</u>
お問合せ先	○○包括支援センター（TEL：0594- - ）担当□□ ○○○○○事業所（TEL：0594- - ）担当□□

- ・低栄養からくる低体重
- ・糖尿病による食事内容、食事の仕方、体重管理
- ・糖尿病合併症の恐怖やストレス、家族関係・人間関係
- ・高血圧、腎臓病からくる減塩方法について
- ・アルコールのとり方について
- ・食欲の出る調理方法や食べ方とその組み合わせ
- ・便秘・下痢などの悩み

単純な栄養の分野の指導だけで終わることはなく、生活や人間関係の相談・助言に栄養指導のヒントが・・・

# 栄養いきいき訪問①

## 【きっかけ】

ショートステイ利用のみのケアプランであったが、低栄養のリスクがあり、『地域生活応援会議』で「栄養いきいき訪問」の提案があり開始となった。

## 【訪問の成果】

- ・顕著な体重増加はないが、食事のとり方の意識が向上。
- ・バランスよく食べることへの理解が進んだ

## 事例1



平成28年7月7日  
栄養いきいき訪問

## 【きっかけ】

糖尿病のため栄養管理が必要だが、コントロールが全くうまくいっておらず、訪問開始。『地域生活応援会議』では栄養指導のみではなく、訪問をきっかけに生活全般を見た支援を提案された。

## 【訪問の成果】

自分の殻に閉じこもりがちで、ストレスを抱えていた。まず、話を聞き関係を築き、外へ出ることを促すこととした。結果、目標の社会参加(料理教室)が可能となった。

## 事例2

## 事例3

## 【訪問の成果】

訪問時の何気ない会話から、検査を促し大きな病気の発見につながった。

# 栄養いきいき訪問②

## 課題

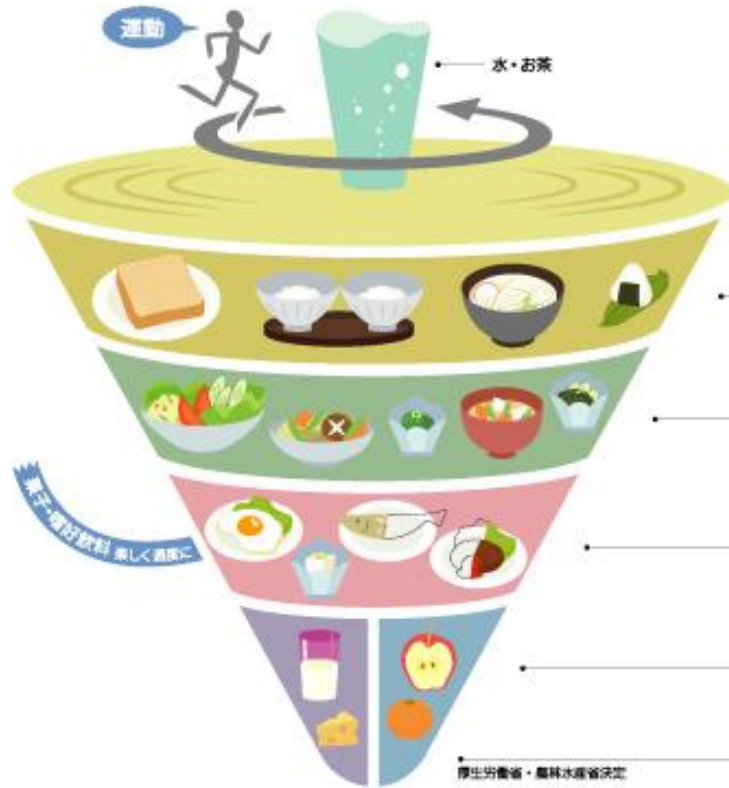
- ◆指導方法が「お話」が主である。  
⇒実際の調理等の指導ができるとより効果的。
- ◆栄養の課題に入る前に精神的な課題や家族関係など課題を複合的に抱えている方も少なくない。  
⇒栄養指導より傾聴を優先せざるを得ないこともある。



他の職種の方や家族さんとの連携が大事。



# ご清聴ありがとうございました



## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おこげ(小)1杯、食パン1枚、ローソク2巻 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理3皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、おぼろ汁(200ml)、きのこの煮物、きんぴら、ほうろ餅、おひたし、豆、おからごぼう 2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜炒め、芋の煮っころがし
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き、鶏皮、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = パンパフステーキ、煮肉のしょうゆ焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200ml)、チーズ(20g)、スライスチーズ(1枚)、ヨーグルト(100g) 2つ分 = 牛乳(400ml)
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご(中)、かき1個、葡萄(小)3房、みかん、みかん、みかん、みかん

日本栄養士会は、管理栄養士・栄養士により組織された職能団体で、都道府県栄養士会と連携・協力して、さまざまな事業を行っています

「健康な毎日」の実現に貢献します

「栄養の指導」で、「健康」を守ります