

男の介護予防事業

自治体情報

人 □ 1,790人

標準財政規模 1,584,494千円

担当課 鹿児島県 大和村 保健福祉課

電話 0997-57-2111

ホームページ <http://www.vill.yamato.lg.jp>

事業期間 平成20年度から平成20年度まで

参考とした施策

関係施策分類

施策の概要

1 取り組みに至る背景

大和村は鹿児島市と沖縄本島の間に浮かぶ、奄美大島本島の中に位置する。離島僻地であるため若年層の島外流出が著しく、1950年の国勢調査で6,374人であった人口は、急激な過疎化が進み2000年の国勢調査では2,104人となり、奄美大島の中で最も小さな村となっている。2007年現在の人口は1,850人であり、そのうち34%にあたる630人が介護保険第1号被保険者と高齢化も進んでいる。平成18年に作成した「地域で支え合い、快適で健やかな暮らしを自ら創造し、安心と安らぎのある幸せ村づくり」を基本理念とする「大和村高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」に基づき、介護サービスだけでなく、まずは自分自身の予防力を高めること、密接な地域力を活かしたインフォーマルの整備に重点をおき施策をすするところである。

今回のこの計画は、高齢者の健康で自立した暮らしを支援する地域づくりを推進するために食に関する講演会や料理・運動教室の開催、料理コンテストを開催する事業で、高齢者の閉じこもり予防、食・運動に対する意識の向上、地域交流の場を提供することにより、地域社会における住民の健康及び介護予防の向上に寄与するものである。

特に高齢者の夫婦世帯が増加している現状にあり、そういった高齢者の多くは「いつまでも住み慣れた我が島で生活したい」という願いをもっている、そのために必要な家族介護力や社会資源が不足しているために、施設入所を余儀なくされるケースが全体的に増加している。その中でも時に独居男性において「栄養バランスを考えた食事を自分で作れない」ことにより健康寿命を縮めたり施設入所となったりする人が増加している。そういった中で「月1回の福祉弁当の回数を増やして毎日の配食サービスにならないか」という声もあり、それももちろん社会資源の充実になるであろう。しかし、やはり自立した在宅生活を送る上では、はじめからサービス利用だけに依存するのではなく、まずは自分自身の力（予防力）を高めて行くことが必要であり、そのうえでサービスをうまく利用していく姿勢が不可欠なのではないかと考えられる。

2 事業内容（目的・目標・方策）

そこで今回予防力の向上を目的として、男性を対象にした料理教室を計画した。

大和村においても、男性の健康問題が多いため健康問題の多い男性に対する予防施策として栄養のバランスを学びながら基本的な食事を作れるようになることで、独居でも長く元気に在宅生活を送ることができるようにする（料理は認知症予防にも効果が高いことが認められていることから、認知症対策の一環としても効果が期待される）。

特に介護被保険者のみならず、男性の健康問題は非常に大きくその要因として長年にわたる食生活があげられる。まずは食の重要性や自立の必要性について全体的な意識を高めるために講演会を開催する。また、体は元気であるが料理ができないために施設入所を余儀なくされる独居男性や「夫の食生活が心配」という理由で妻が自分のために検査入院ができず、疾病が重症化してしまうというケースが多いことから、自分で簡単な料理ができる男性を増やすことを目的に、栄養講座・料理教室を月1回開催し、自立した在宅生活の実現につなげていく。料理教室後、成果を披露する料理コンテスト及び試食会を開催しさらなる意欲の向上・継続につながるよう、また食を通じた地域との交流に発展するように支援していく。

また、栄養面だけではなく、運動機能の向上も介護予防に欠かせないが、大和村には運動設備の整った施設もなく、近隣市町村の施設を利用するにも交通手段の確保が困難なことから、自宅のできる運動を中心に指導し、習得したものを自分自身の健康管理はもちろん家族や周囲に普及できるように展開していく。

< 食は何よりの薬・とにかく、健康を左右する最も大きな要因である >

- ※ 栄養に対して意識する男性を増やす。
- ※ 自分で簡単な料理ができる男性を増やす。
- ※ 食を通し、男性の閉じこもりを防ぐ。

3 施策の開始前に想定した事業効果

- ① 医療費の抑制・早世防止
(栄養への意識が高まることで、体の状態が改善される)
- ② 介護費の抑制・心の安定
(食生活が安定すれば、住み慣れた自宅で長く生活できる)
- ③ 予防の普及啓発
(周囲だけでなく、子供や孫に伝えることで早期予防につながる)
- ④ 認知症の予防
(科学的に、料理は認知症予防に有効とされている)
- ⑤ 閉じこもり予防
(特に退職後の男性は閉じこもりやすいので、食を手段として地域と交流する場ができる)

4 導入にあたり工夫・苦労した点、課題、対処法など

- (1) 工夫
 - ① 健康のパロメータは「栄養・運動・休養」が大事なのでまずは自分の健康状態を知ってもらう上で体力測定・体成分を測定してもらい栄養教室と一緒に運動教室を行った。
 - ② 毎月1回調理の過程で簡単な選手権「卵の片手わり・キャベツの千切りを行った。(お互いに調理する楽しみや意欲を高めた)。
選手権の景品に料理グッズを準備した。
 - ③ 本人達に作りたいメニューを決めてもらった。
(次回教室への楽しみと作る意欲を高めた)
 - ④ 調理後の後片付けを全員で行った。
(作って食べて後片付けまでを一連の流れとして位置づけた)
 - ⑤ 簡単にできる調理方法の工夫(調味量の工夫でおいしく作れるように)
 - ⑥ 保健師から生活習慣病の講話後介護予防運動教室を実施した。
 - ⑦ 集落での「男の出番づくり」で料理を集落の運動教室に参加した方に試食してもらいながら交流会を実施した。
 - ⑧ 調理したものを家族にも試食してもらった。
- (2) 苦労した点
 - ① 食材の手配と下準備に手間がかかった。
 - ② 夜間の教室で交通面が不便の方がおり参加手段の確保。
- (3) 対処法
 - ① 簡単に手軽にできる家庭の定番食をメニューとしたこと。(男でも調理はできるものと自信をもってもらった。)

5 現在の成果・実績、今後の展開など

講演会においては、男の料理スクール参加者と協力しながら、積極的に直接声かけをしたことで、普段こういった機会に参加することの少ない村民や特に男性の参加も多くみられ、元気で生活できることの意義についても改めて考える機会となった。また、男の料理スクールでは、これまで台所に立つことすらなかった参加者が、妻や家族に食事を作って喜ばれたり、団らんの会話が増えるなどの変化が生まれたりするなど、参加者本人だけでなく家族の喜びや意識の向上にもつながっている。さらに調理とあわせて栄養講座や運動について学ぶ機会を得たことで、男性自らが食を通じた健康について考えていくきっかけとなった。集落いきいき運動・栄養教室については、料理スクールでの活動や学んだことを各集落で広く紹介したことで、閉じこもりやすい男性が地域での集まりに参加したり、集落住民同士が楽しく交流できたりする場となった。今後もこのような活動を継続していくことで、村民の意識向上や生きがい活動を増やし、いきいきとした社会づくりにつなげていきたい。

(実績)

- (1) 講演会「口腔ケアから広がる可能性」(1回80人)
高齢者がおいしく、楽しく安全に食生活を営み健康で自立した暮らしができるための食及び口腔に関する講演会を実施した。
- (2) 料理教室「男の料理スクール」
 - ア 調理実習・試食(6月～3月)夜間10回 実施参加者73人
 - イ 運動指導員による自宅でもできる運動指導(体力測定・体成分測定)
 - ウ 栄養士、保健師による栄養講座及び生活習慣病の予防講座(11月)
 - エ 集落いきいき運動・栄養教室(各集落での運動普及および、男の料理教室生が教室で習ったレシピをもとに調理し集落の方と試食も行う。
(7カ所、参加者 137人)
- (3) 料理コンテスト
男の料理教室生が、教室で習った料理をもとにメニューを考え数班にわかれ調理をして互いに試食、評価を行った。(3月)

予算関連データ 大和村

総額 ①～⑤の計		財源内訳(財源区分:①～⑤)				
		①国費	②県費	③起債	④その他	⑤一般財源
1,312千円		0千円	0千円	0千円	1,312千円	0千円
①～④の名称・所管等	名称				長寿社会づくりソフト事業	/
	所管				財団法人地域社会振興財団	
	金額				1,312千円	
	補助率				10/10	