

地域支援事業一般高齢者施策 低栄養改善啓発事業

施策のポイント

介護予防の3本柱の一つである「低栄養改善事業」が全国的に進まない現状があり高齢者自身も自らの低栄養状態の認識が低く、効果的なアプローチが明らかとなる取り組みが少ない中で、田舎や近隣地域の繋がりが強かった頃は当たり前に行われていた「おすそわけ」に注目し、住民自らが高齢者を見守り、支援しつつ健康を維持して行く取り組みを企画した。

自治体情報

静岡県 牧之原市

人口 / 49,486人

標準財政規模 / 11,848,661千円

担当課 健康づくり室

電話番号 直通 0548-23-0024 代表 0548-23-0001 内線 5132

実施主体 牧之原市

関連ホームページ

事業期間 平成 20 年度から

参考とした施策

関係施策分類 ①

施策の概要

1 取組に至る背景・目的

健康診査の結果より、基本チェックリストでの自覚症状は、栄養状態（アルブミン値）がハイリスクに低下している者が多く見られる現状^{*1}をふまえ、市では高齢者の食生活実態調査を実施した。その結果、高齢者の多くが、自覚なく自然に食事が減少し、体重が減り低栄養状態になっている者が多くいることが判った。そのため、意識しないまま体力が低下し、活動量の低下ひいては閉じこもりになるなどの生活不活発が起こり得ることが危惧され、日頃何気なく行っている食行動への他者の支援や教育的な関与を行う体制が必要と思われた。そこで、高齢者の食の支援を地域で行っている者や高齢者の支援に関心のある者に対し高齢者の「食」に関する支援者（ちょっとサポーター）を育成し、より生活に密着した支援を行う体制を整える事業を行った。

^{*1} 宮本啓子・若杉早苗・水嶋美穂子・東野定律・小山秀夫：介護予防・特定高齢者施策における栄養改善の課題と対応に関する検討ー静岡県牧之原市を事例としてー日本介護経営学会 第4巻 第1号 2009で報告

2 取り組みの具体的内容

- (1) ちょっとおすそわけ活動(随時:個別活動)無理のない範囲で定期的におかず(自宅の料理をちょっと多目1~2人分に作る)の「おすそわけ」に伺いながら食の支援を図る。
- (2) 栄養改善教室「華齡塾」のサポーター活動
- (3) お年寄り(サロン、老人クラブ)への栄養改善についてお話会 サロンや老人クラブ、介護予防健診結果説明会等で、「栄養が低下するとどうなる？」等寸劇や試食を提供し、啓発活動(試食の提供)を行う。
- (4) ちょっとサポーターフォロー研修 高齢者の栄養を維持していくための工夫やちょっと支援する(提供)するおかずに活用できるメニューを調理実習等で学ぶ。
- (5) 市民講座の開催 高齢者には低栄養予防が必要!という講演会を開催
- (6) ちょっとサポーター養成講座への協力

3 施策の開始前に想定した効果、数値目標など

毎年 20 名ずつサポーターを養成し市内全域にサポーターが育成され全域での活動が行える体制が整い、低栄養改善教室の開催においても身近な近隣の方のサポートを住民自らが継続して支援を行うことができる。

4 現在までの実績・成果

今までに 33 名のサポーターが認定され、各個人の気になるお年寄りへのちょっと「おすそわけ」を始めている。平成 22 年度の活動実績では、実 79 名の方に 222 回のおすそわけ活動をしていた。また、保健師が行う健康教育に同行し高齢者でも安全で手軽に 1 食分の食事が炊飯器一つで作れるレシピの紹介や低栄養の危険性についての寸劇による啓発教育を行い、全 14 回 373 名の教育を行った。

5 導入・実施にあたり工夫した点や苦労した点とその対処法・解決策など

地域で暮す高齢者の「食」の支援を中心に「ちょっとだけ・」の心づかいをコンセプトに、家庭で毎日作るおかずをちょっとだけ、食の確保が難しい支援の必要なお年寄りに「おすそ分け活動」を推進している。サポーター活動を長く続けていくための合言葉は、「心づかいを届ける、無理をしないちょっとのお手伝い」とし息の長い活動を目指している。

6 今後の展開と課題

今回認定されたサポーターが実際に地域の高齢者へ「食」を支援していくためには、体制がまだ不十分である。栄養の正しい知識や工夫について、高齢になっても、栄養への意識を持つ事が大切であることを市民全体へ啓発しつつ、更に食事のアドバイスができるリーダーを増やし、高齢者自身だけでなく、若い年代から「低栄養」を自覚してもらうことが今後の課題。



予算関連データ

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
37 千円		12 千円	12 千円	0 千円	13 千円	0 千円
①～④の名称、 所管など	名称	地域支援事業	地域支援事業		地域支援事業	/
	所管	厚生労働省健康局	健康福祉部長寿政策局		牧之原市	
	金額	12 千円	12 千円		13 千円	
	補助率	1/3	1/3		1/3	