

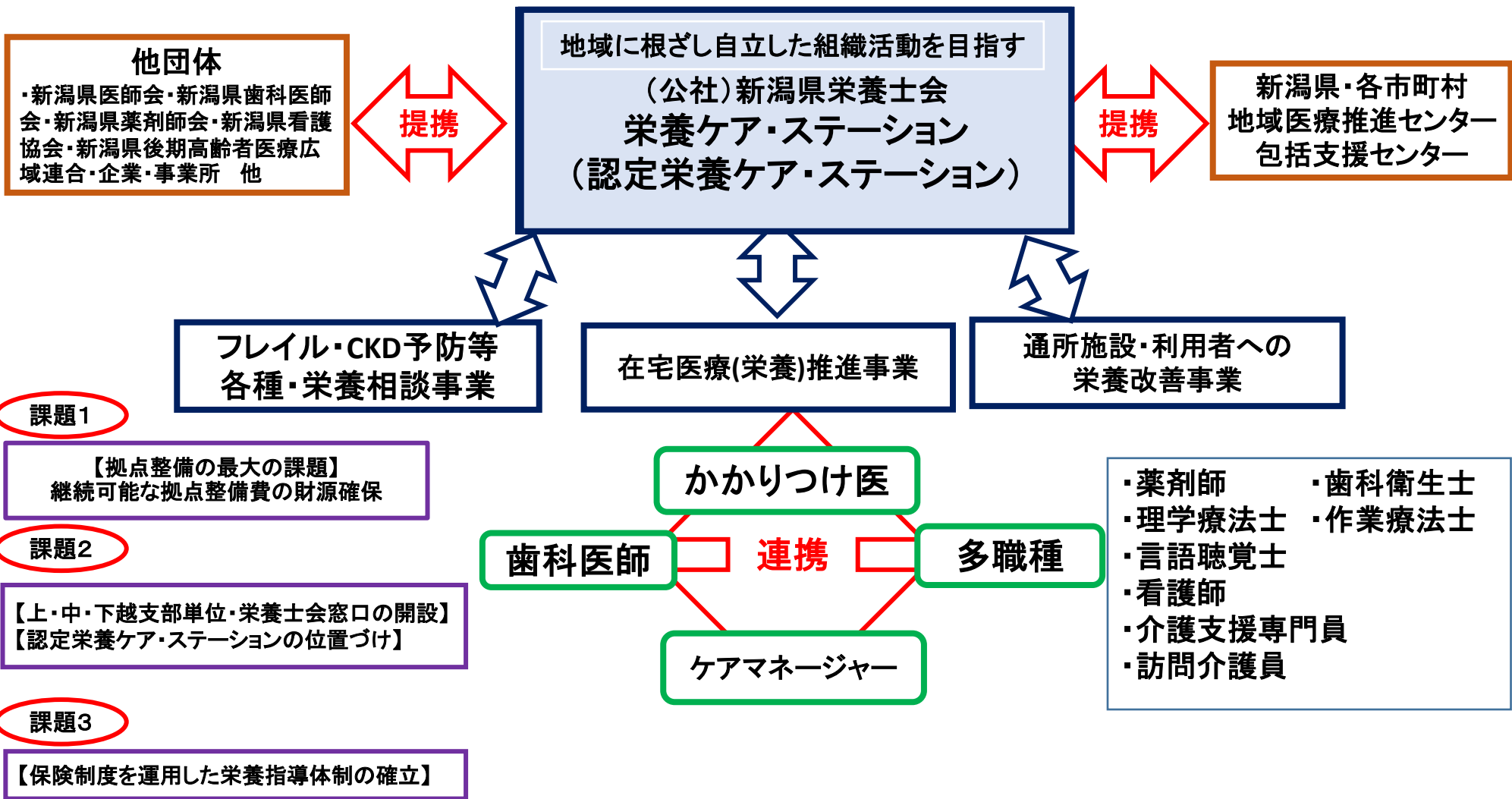
令和元年度 栄養ケア活動支援整備事業 (国庫補助事業) 新潟県栄養士会

- 「管理栄養士・栄養士による健康支援型配食サービス事業の拡充事業」モデル事業



新潟県栄養士会栄養ケア・ステーションのビジョンと課題

目的:あらゆる栄養ケア活動を提供する地域拠点として、食育・健康づくりを始め疾病の予防、治療から介護まで切れ目のない食支援を提供する。市町村の栄養課題と協同して事業を推進する。



○地域の共食の場やボランティア等も活用した、適切な栄養管理に基づく健康支援型配食サービスを推進し、地域高齢者の低栄養・フレイル予防にも資する、効果的・効率的な健康支援につなげる。
○咀嚼機能等が低下した高齢者等に向けた健康な食事の普及を図る。

【目標】
・2020年度までに専門職と事業者が連携した配食サービスの活用について、25%の市町村、70拠点の栄養ケア・ステーションでの展開を目指す。

＜地域高齢者の共食の場における「健康支援型配食サービス」の活用イメージ＞

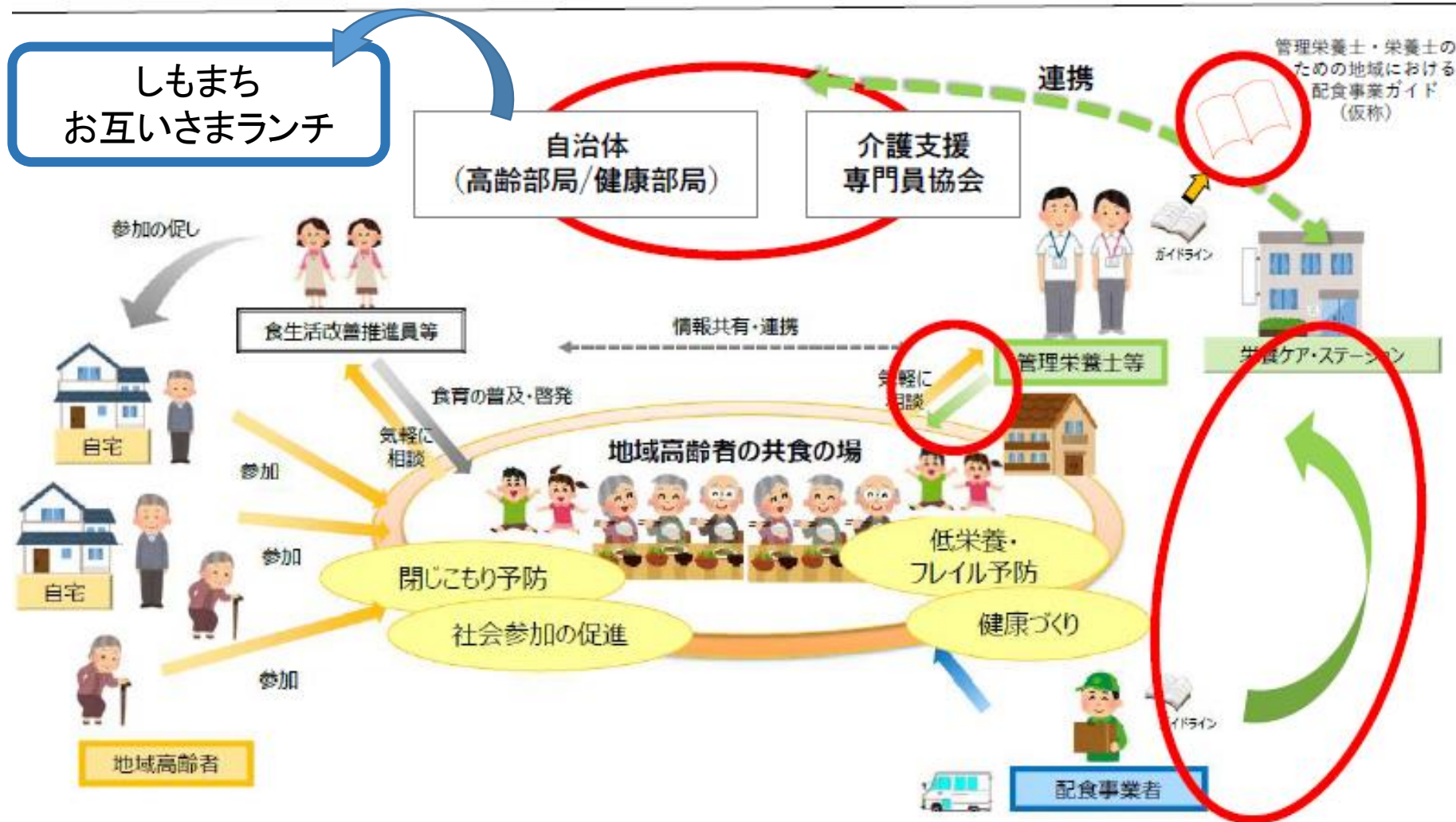


【配食事業者向けガイドライン[※]の概要】 ※「地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン」（平成29年3月厚生労働省健康局策定）

- 日々の配食には教材的役割が期待され、適切に栄養管理された食事が提供される必要があることから、献立作成の対応体制、基本手順、栄養価のばらつきの管理等の在り方について、我が国として初めて整理。
- 利用者の適切な食種の選択を支援する観点から、
 - ・ 配食事業者は利用者の身体状況等について、注文時のアセスメントや継続時のフォローアップを行うとともに、
 - ・ 利用者側は自身の身体状況等を正しく把握した上で、配食事業者に適切に伝えることが重要であり、その基本的在り方を整理。

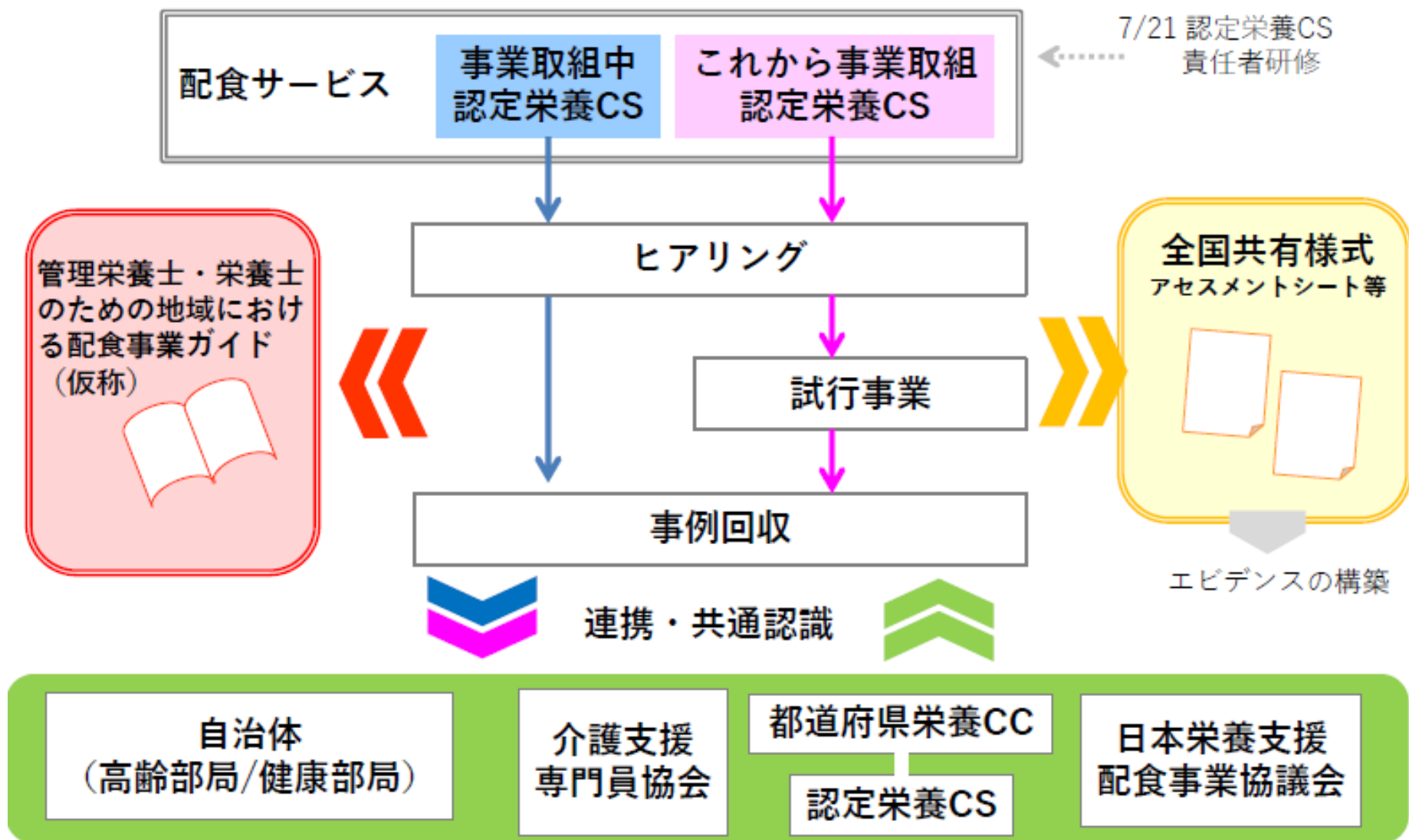
→ 献立作成や、配食利用者に対する注文時のアセスメントと継続時のフォローアップについては、管理栄養士又は栄養士（栄養ケア・ステーション等、外部の管理栄養士を含む。）が担当することを推奨。

管理栄養士・栄養士による健康支援型配食サービス事業の拡充事業 概要図 (案)



※○は、本事業での取り組み内容

管理栄養士・栄養士による健康支援型配食サービス事業の拡充事業 流れ



心身の自立を妨げる要因

運動機能低下

記憶判断力低下

社会性（外出や交流）
減少

剛健
正常筋肉 柔軟な関節
正常骨量

博覧強記

活発な社会参加
様々な地域交流

食事摂取量の減少

身体的
フレイル

精神心理的
認知的
フレイル

社会的
フレイル

サルコペニア
ロコモティブ
シンドローム

うつ
もの忘れ
軽度認知障害

外出頻度
の減少
(億劫)
閉じこもり

要介護、寝たきり

歩行障害、転倒、関節拘縮、認知症、
外出頻度減少、閉じこもり

(公社)新潟県栄養士会の取組み



- 新潟市中央区役所健康福祉課に相談して地域コミュニティ協議会のボランティアによる会食(隔月定例開催)の場を紹介される。



- しもまちお互いさまランチの役員会に11月に依頼に行く。(北部コミセン)



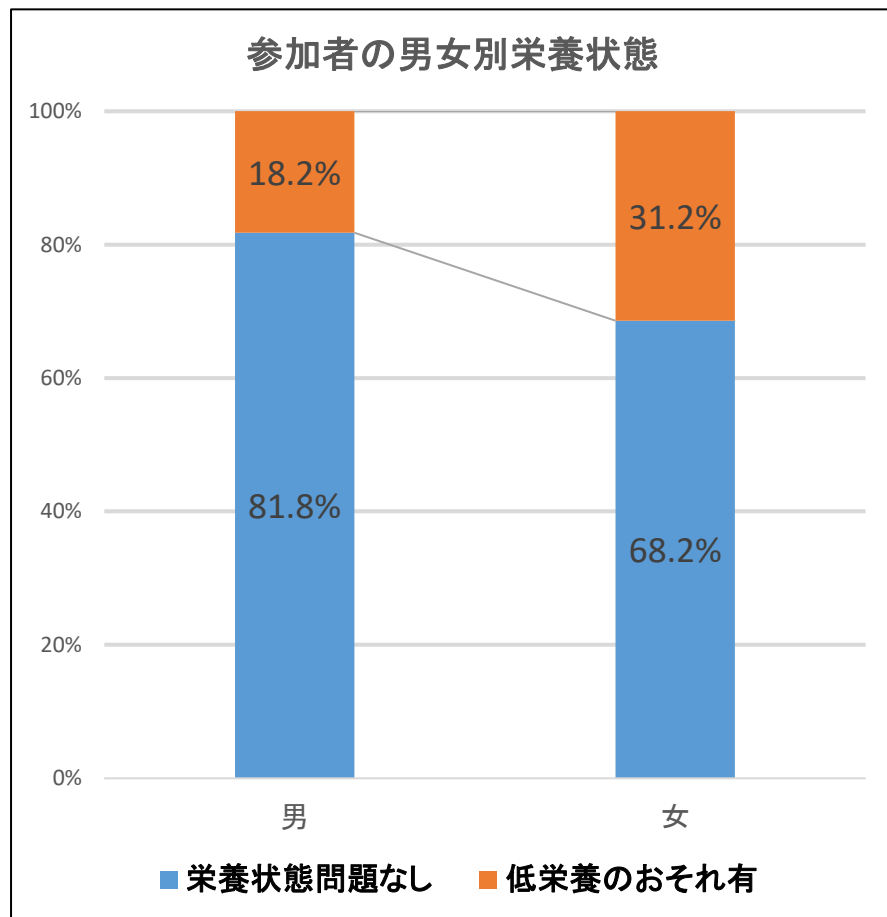
- 11月の会食の場で対象者に趣旨を説明し、食事内容を見学。(柳都中学校)



- 1月に会食の場で身体計測、全国共通のアンケートを実施・まとめ



結果1：参加者50名中33名が調査に協力

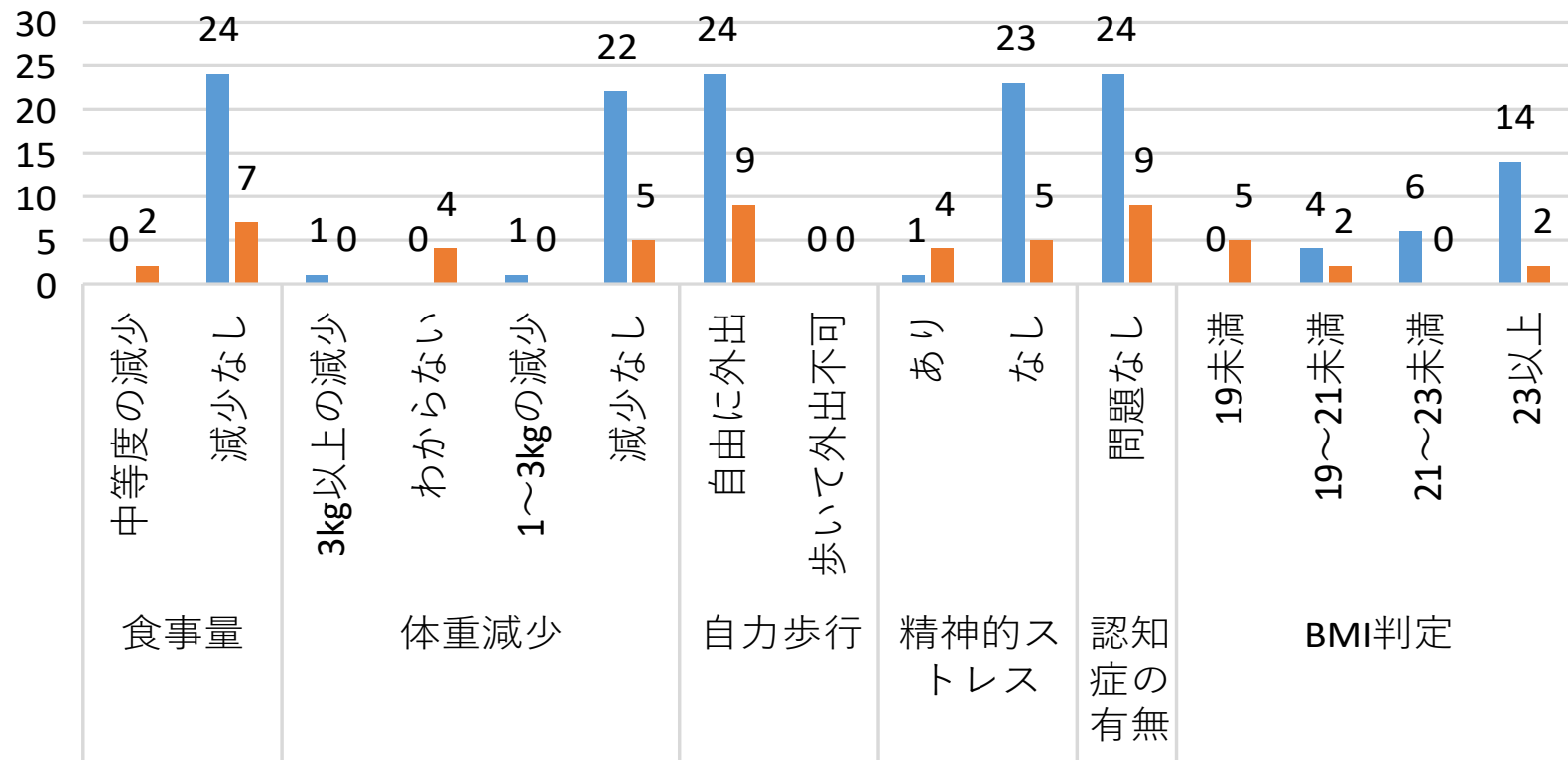


- 男性で約2割、女性で約3割の低栄養のおそれありの者が存在していた。
- この中に食物アレルギー有と回答した者が1名いた。
- 介護度は要支援1が2名、要支援2が1名いた。

結果2

MNA-Sによる低栄養のおそれの有無の判定

MNA-Sの質問項目（栄養状態別）



■ 栄養状態問題なし ■ 低栄養のおそれ有

結果3: BMI(体格指数)と栄養状態

表 5 身体測定状況

栄養状態の判定		n	平均値	標準偏差	p 値*
体重 (kg)	栄養状態 問題なし	24	60.6	11.6	0.019
	低栄養の おそれ有	9	48.4	15.2	
身長 (cm)	栄養状態 問題なし	24	156.5	10.5	0.539
	低栄養の おそれ有	9	154.1	8.3	
BMI	栄養状態 問題なし	24	24.6	3.4	0.004
	低栄養の おそれ有	9	20.1	4.7	
* t 検定					

- 体重およびBMIは低栄養状態を把握する上で重要項目のため、体重減少は、定期的なチェックは予防する上で有効な手段である。

結果4:参加者の日常活動と 摂食・嚥下状態について

表3 日常生活動作と手段的日常生活動作の状況

	栄養状態の判定		合計
	栄養状態問題なし	低栄養のおそれ有	
ADL自力 自力	n	22	31
	%	71.0%	100.0%
部分介助	n	1	1
	%	100.0%	100.0%
IADL自力 自力	n	22	31
	%	71.0%	100.0%
部分介助	n	1	1
	%	100.0%	100.0%

表4 口から食べる機能と栄養状態

	栄養状態の判定		合計		
	栄養状態問題なし	低栄養のおそれ有			
固い物の食べにくさの有無	いいえ	n	22	8	30
	%		73.3%	26.7%	100.0%
	はい	n	0	1	1
	%		0.0%	100.0%	100.0%
口のかわきの有無	いいえ	n	20	7	27
	%		74.1%	25.9%	100.0%
	はい	n	2	2	4
	%		50.0%	50.0%	100.0%
むせの有無	いいえ	n	21	8	29
	%		72.4%	27.6%	100.0%
	はい	n	1	1	2
	%		50.0%	50.0%	100.0%

結果5：食環境および社会環境と栄養状態

表7 食環境および社会環境と栄養状態

		栄養状態問題なし		低栄養のおそれ有		p値*
		n=22		n=9		
		中央値 (IQR)		中央値 (IQR)		0.048
食環境 (得点)		7 (6~7)		7 (7~8)		
		n	%	n	%	
買物は誰といくか	自分(3点)	15	68.1	8	88.9	
	家族(2点)	3	13.6	1	11.1	
	その他(1点)	4	18.3	0	0	
食事は誰が作るか	自分(3点)	17	77.3	8	88.9	
	家族(2点)	5	22.7	1	11.1	
	その他(1点)	0	0	0	0	
食事は誰と食べるか	二人以上(2点)	9	40.9	3	33.3	
	一人(1点)	13	59.1	6	66.7	
		中央値 (IQR)		中央値 (IQR)		0.101
社会環境(得点)		4(3~4)		4(4~4)		
昨年と比べて 外出の機会は 減っているか(3点)	増えた(3点)	1	4.5	1	11.1	
	変わらない(2点)	17	77.3	8	88.9	
	減った(1点)	4	18.2	0	0	
地域の活動や仕事を しているか(2点)	している(2点)	17	77.3	7	77.8	
	していない(1点)	5	22.7	0	0	
	未記入	0		2	22.2	

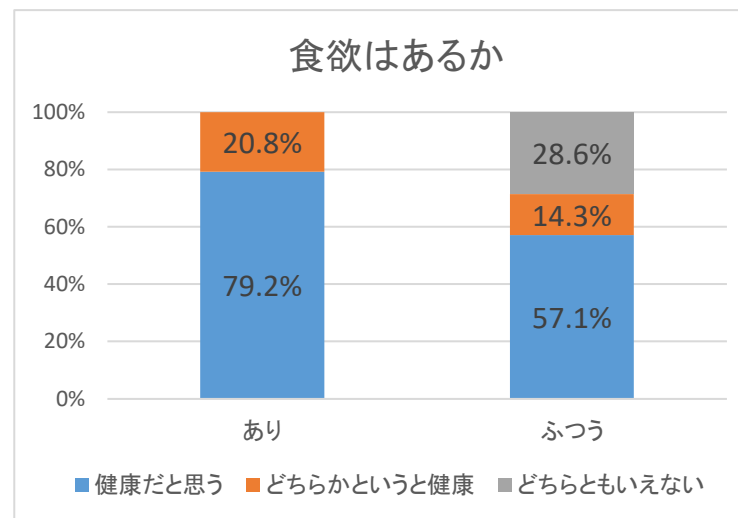
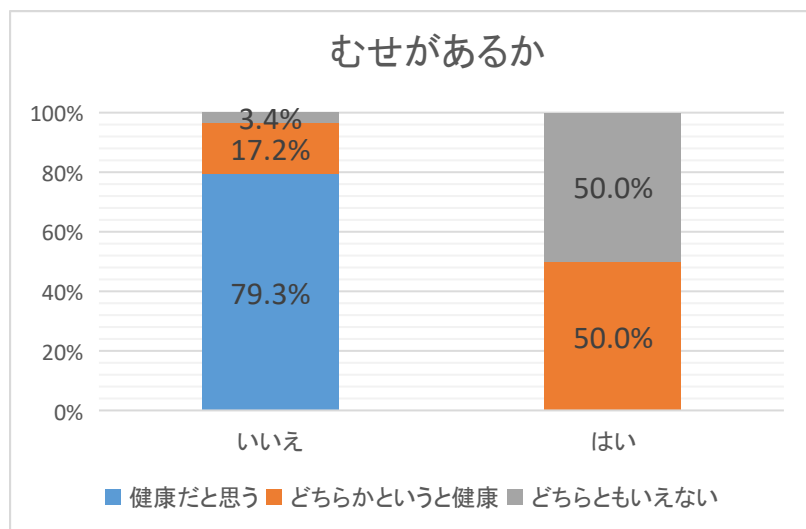
*Mann-Whitney検定

買物・調理・共食を食環境状況として得点化し、最高で8点とし健康に対して好ましい順に3,2,1点を配点し栄養状態区分別に分析した。また、社会参加状況として得点化し、最高で5点とし健康に対して好ましい順に3,2,1点を配点栄養状態区分別に分析した。

①買物は誰といくか：自分3点、家族2点、その他1点
食事は誰が作るか：自分3点、家族2点、その他1点
食事は誰と食べるか：二人以上2点、一人1点

②昨年と比べて外出の機会は減ったか：増えた3点、変わらない2点、減った1点
地域の活動や仕事をしているか：している2点、していない1点

結果6: 主観的健康感に影響していた項目



食べ物を食べる時の、むせや固いものの食べにくさ、食欲は、本人の主観的健康感に直接影響を与えやすい。食事量の減少、ひいては体重減少につながっていくことが十分考えられた。

まとめ

- 今回の事業を通して、地域の健康な高齢者の栄養状態を知ることができた。参加者の中に3割程度の低栄養のおそれのある人が存在していることが分かった。一人暮らしの人の社会参加はどんな形が望ましいのか、街づくりとあわせて考えていく必要がある。早めに対策につなげれば介護状態になる前に遅らせることができると思われる。こうした実態がほとんどで、症状が出てから家族や本人から地域包括支援Cにつながる場合が多い。今後、行政と地域、栄養ケアステーション(または認定栄養ケアステーション)が配食や会食の場の実態把握に努め、高齢者の支援につなげていく必要性を感じた。
- すでに配食事業者向けガイドラインが策定され、栄養面や健康教育面で連携したサービスが全国的に展開され、先駆的に取り組んでいるところもある。しかし周知がどの程度なされているか不明である。今後、事業者と栄養ケアステーション、行政が互いに連携し、高齢者の健康寿命の延伸に貢献できるような活動を行っていくことが期待される。

さらに運動指導もできたらベスト 会食の前に交流ができたならより楽しい

1. 生活習慣病にならないための有酸素運動
2. ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
3. けが予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
4. 心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動など