

高齢者のフレイル対策への栄養面からのアプローチ ～施設、病院、地域をつなぐ食の体系化～

西多摩保健医療圏

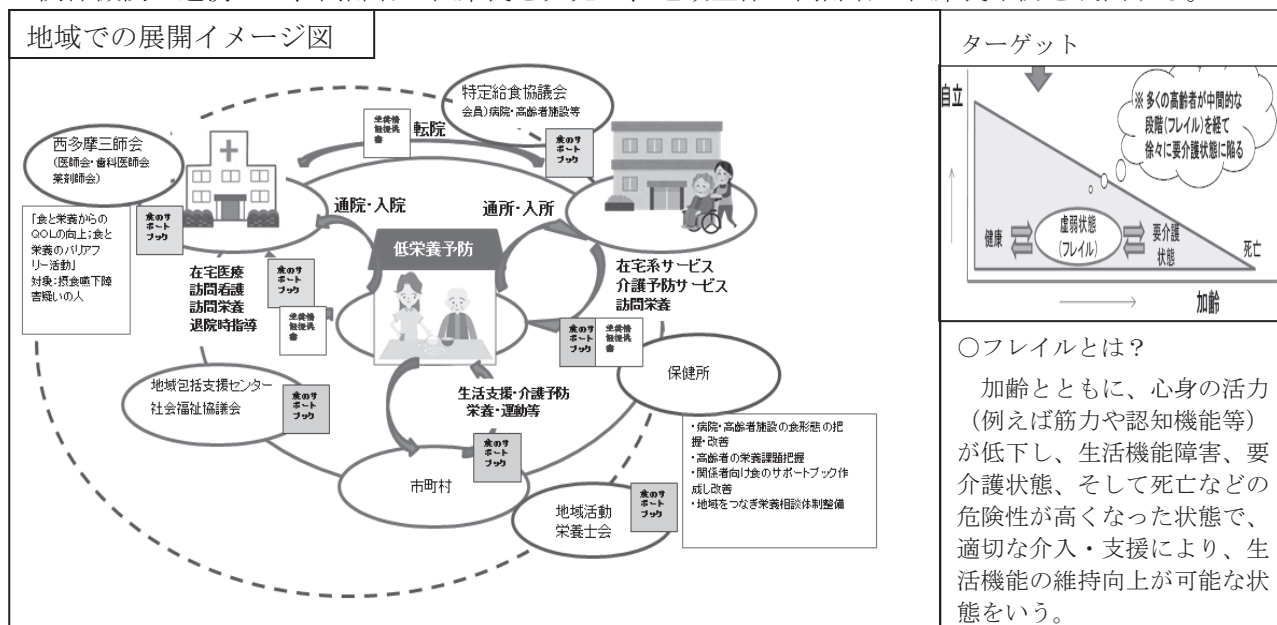
実施年度	開始 平成28年度 終了 平成29年度
背景	平成26年の西多摩管内の高齢化率は、24.9%と都全体に比べ高く、平成37(2025)年には31.6%と予想されている。 また、高齢者のフレイル対策には栄養ケアが重要といわれ、管内の65歳以上でフレイルの可能性のある方は約12,000人と推定される。しかし、管内では管理栄養士等の専門職職員が少なく、慢性期の病院・高齢者施設が多いなどの地域特性がある。 高齢者施設や病院では高齢者の食形態の名称などが施設独自のものであり、全国的にも統一化されていないのが現状である。そのため、施設利用者が他の施設・病院・在宅に移る際に食形態について適切な情報共有が出来ず、特に在宅では低栄養になり再び施設や病院に戻るなどの問題がある。
目標	・高齢者施設や病院の実態調査に基づいて、食形態の見える化、体系化を行い、高齢者の食形態等の情報が退院や施設間の移動時に、専門職種間でスムーズに伝達される体制を推進し、個人の栄養改善につなげる。 ・施設や病院で培った低栄養予防のノウハウをまとめて、啓発用媒体を作成し、介護職員や介助する家族などに活用してもらうことで、地域全体の高齢者の低栄養予防につなげる。
事業内容	所内3課から成るPTを結成し、医学・栄養学の専門家、管内施設代表を加えた検討会と、管内特定給食研究会の代表による食形態検討会を開催し取り組んだ。地域の高齢者の食の課題を調査で明確化し、その結果をもとに媒体を作成した。 【平成28年度】 1 関係機関対象の調査(市町村の高齢主管課・健康主管課・社会福祉協議会) 2 専門職(介護支援専門員・ヘルパー等)対象の調査(管内地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、訪問介護事業所) 3 高齢者施設・病院の食形態実態調査 4 給食施設代表者等との検討会実施 5 調査結果報告及び報告書作成 【平成29年度】 1 介護関係者向け媒体「フレイル予防のための食のサポートブック」作成 2 関係機関が連携するために各所の食の取組、食形態の目安、管内配食サービス等を掲載した「西多摩圏域 栄養管理・連携ブック」作成 3 栄養情報のやり取りをする「栄養情報提供書」作成 4 「高齢者のフレイル対策」ホームページ開設 各年度で市町村連絡会、地域保健医療協議会等保健所各種会議、西多摩三師会主催研修会で報告、施設・事業所対象研修会実施
評価	【高齢者の食の課題に対応した媒体作成】 ・調査結果から明らかになった高齢者の食の課題に対応した媒体を作成した。 【関係機関との連携強化】 ・媒体作成にあたり、管内8市町村、地域包括支援センター、特定給食研究会などの意見を伺い、調整した。「栄養情報提供書」については、管内の病院・高齢者施設・在宅で実際にプレテストを実施し、調整した。また、出来上がった媒体などは会議や研修などで市町村や医師会などの関係団体、管内高齢者施設・病院、介護事業所等に周知した。
問い合わせ先	西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養推進担当 電話 0428-22-6141 ファクシミリ 0428-23-3987 E-mail S0000341@section.metro.tokyo.jp

I 事業開始の経緯

西多摩保健所管内（以下、「管内」とする。）の高齢化率は、東京都全体に比べ高く、今後も増加すると予測されており、管内の65歳以上のフレイルの可能性のある方は約12,000人と推定されている。また、管内は、慢性期の病院・高齢者施設が多く、管理栄養士の未配置市町村がある。その中で、高齢者が施設間移動の際に栄養情報がスムーズに伝達されなかったり、自宅に高齢者が戻っても低栄養になり、再び施設や病院に戻るなどの問題があった。地域では、医師会・歯科医師会・薬剤師会（以下「三師会」とする。）で「食と栄養からのQOLの向上：食と栄養のバリアフリー活動」に取り組んでいる。また、高齢者施設や病院等が加入している給食研究会が地区ごとに3つあり、それぞれが連携して活動している。そこで、西多摩保健所では、関係機関と連携して、地域の課題となっている高齢者の低栄養予防に、地域全体で取り組むために、平成28、29年度に、本事業に取り組んだ。

II 本事業でめざすもの

関係機関が連携して、高齢者の低栄養を発見し、地域全体で高齢者の低栄養予防を展開する。



- 多職種が本事業で作成するツールを活用し、高齢者の低栄養を発見・予防する。
- 高齢者が施設間移動や在宅に戻る際に「栄養情報提供書」を用いて、栄養情報をスムーズに提供する。

III 事業実施体制

1 所内体制

生活環境安全課、保健対策課、企画調整課職員9名による所内PTを設置し、事業を進めた。（歯科医師、保健師、管理栄養士、事務で構成）

2 検討会の設置

所内PT委員の他、学識経験者で医学（西多摩医師会）・栄養学の専門委員と、給食施設の代表メンバーからなる検討会を設置し、調査方法・媒体等の検討を行った。

3 食形態検討会の実施

管内の3地区の給食施設研究会の代表の委員（管理栄養士・専門調理師）からなる食形態検討会を設置し、食形態等の調査内容や栄養情報提供書、栄養管理・連携ブック等の検討を行った。

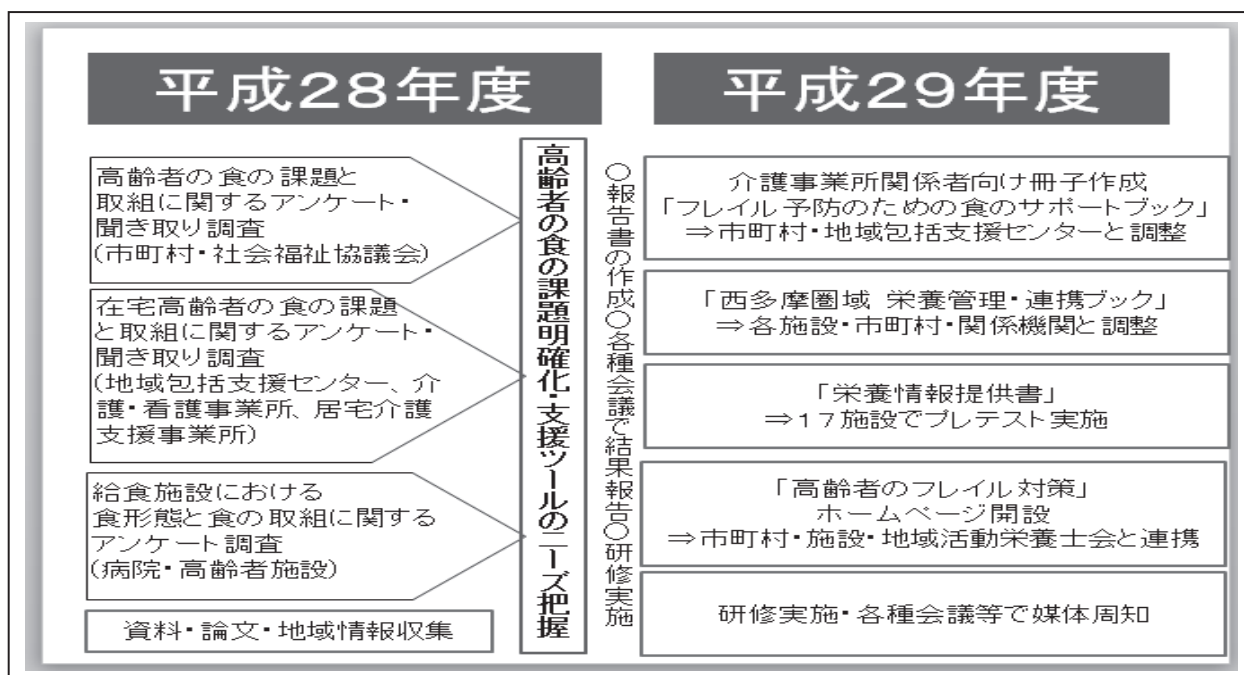
IV 事業内容

平成 28、29 年度の事業内容は、以下の図のとおりである。

平成 28 年度は、管内の高齢者施設・病院の食形態と食の取組等の実態把握と地域における高齢者の食の課題を把握するため調査を実施し、高齢者の食の課題や取組を明確にした。また、多職種が食のサポートをするための支援ツールのニーズ把握を行った。そして、圏域全体でこれらの結果を周知するため、保健所の各種会議や三師会主催の研修会での報告、保健所開催の研修を行い、調査実施機関や事業所、施設へ調査報告書を送付した。

平成 29 年度は、以下の 4 点を作成し、普及するために研修を実施し、各種会議での報告や関係機関へ媒体などを送付して周知した。

- 1 調査結果で明らかになった高齢者の食の課題に対応した関係者向けの媒体「フレイル予防のための食のサポートブック」(以下、「食のサポートブック」とする。)
- 2 関係機関が連携するために各所の食の取組、管内の配食サービス等を掲載した「西多摩圏域 栄養管理・連携ブック」(以下、「栄養管理・連携ブック」とする。)
- 3 高齢者が施設間移動や在宅に戻る際に栄養情報のやり取りをする「栄養情報提供書」
- 4 在宅の介護者も参考になるようにホームページの開設



V 29年度の取組

1 「フレイル予防のための食のサポートブック」の作成



主に介護関係者が、在宅高齢者の低栄養の発見や予防のために活用し、必要な支援につなげることができるように作成した。

《 高齢者の低栄養予防に関するチェックシート 》

(1) 食のサポートブックの構成

- 平成 28 年度の調査結果から明らかになった在宅高齢者の食の課題を支援するための情報や、関係者からの意見で掲載希望のあった内容で構成した。

・高齢者の食の課題・フレイル発見・高齢者の 1 日の食事量・水分量・摂食嚥下機能が気になる方への対応・食形態の基準・基本食材のレベル別調理形態・食べやすい調理の工夫・とろみ調整食品の使い方・食欲不振の方への対応・食べることが難しくなった方への対応・栄養補助食品、保健機能食品、特別用途食品・Q&A・栄養相談窓口

(2) 食のサポートブックの特徴・工夫点

- 作成過程で、管内の市町村や地域包括支援センターに意見照会や聞き取りを行い、管内の状況やニーズに応じた内容とした。
- 食のサポートブックに掲載した各チェックリストについて、一覧表にまとめたチェックシートを作成し、関係者が現場で活用できるように工夫した。
- エビデンスに基づいた内容として、もっと詳しく知りたい場合に情報検索できるようにホームページとリンクさせた。

2 「西多摩圏域 栄養管理・連携ブック」の作成



高齢者が施設間移動や在宅に戻る際に、病院・高齢者施設の関係者が、本連携ブックを活用して食支援に対応できるように作成した。

(1) 栄養管理・連携ブックの構成

- 西多摩圏域内の高齢者施設・病院の各施設で使用している食形態の名称を、日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2013（厚生労働省が進めている基準）に合わせて表記
- 訪問栄養指導、栄養サポートチーム、配食サービス等栄養管理体制について
- 施設の低栄養改善などの優良事例
- 在宅高齢者の栄養アセスメント、ケアプランをたてる際に参考となるシート
- 「栄養情報提供書」とその活用方法
- 管内の配食サービスの状況（食形態、治療食対応等）
- 参考文献、参考通知、参考サイト

(2) 栄養管理・連携ブックの工夫点

給食研究会の代表からなる食形態検討会を中心に、施設間で連携するため、必要な情報や退院に向けた高齢者の相談に活用できる情報を掲載した。

各施設の情報は、地域別に同じフォームで収集し、見やすいように工夫して掲載した。

3 「栄養情報提供書」の作成

施設間移動用様式

在宅用様式

高齢者が施設間移動や在宅に戻る際に利用するツールで、高齢者の食事の提供状況や注意点等、栄養情報がスムーズに提供できるようにした。

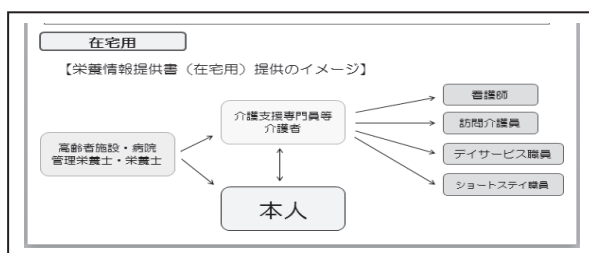
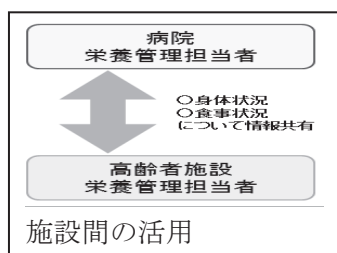
(1) 栄養情報提供書の検討経過

食形態検討会で、記載内容、記載方法や活用方法を検討し、管内施設 17 施設の協力のもと、プレテストを実施し、記入者側、受取側双方にアンケート調査を行い、意見を反映して作成した。

(2) 活用方法

病院・高齢者施設等の管理栄養士が栄養情報提供書を作成・発行する。

対象者の食事支援を行う在宅の関係者と情報共有及び連携を行うことで、対象者が在宅に戻っても、適切な食形態等での食事提供を継続して行うことができるようにする。



4 「高齢者のフレイル対策」ホームページ開設

中野区保健所
東京都西多摩保健所

高齢者のフレイル対策

西多摩保健所では、地域の高齢者の健康を支援するために、「高齢者のフレイル対策への栄養面からのアプローチ」事業を平成28年度から実施しています。

1 課題別地域保健推進プラン「高齢者のフレイル対策への栄養面からのアプローチ」事業について、2 フレイル予防のための食のサポートブック、3 高齢者をアセスメントする時のお役立ち様式集、4 高齢者にやさしい簡単料理レシピ、5 高齢者を地域で支えるために、に於いて情報を掲載しております。ぜひ、介護職員等のみなさまをはじめ参考にしてください。

□ 1 課題別地域保健推進プラン「高齢者のフレイル対策への栄養面からのアプローチ」事業について
本事業の事業経費等を記載しています。

□ 2 フレイル予防のための食のサポートブック
高齢者の健康支援に関するチェックシート

フレイル予防のための食のサポートブック
・高齢者の食の課題
・フレイル対策
・高齢者の食事の課題

「高齢者のフレイル対策」ホームページ
URL:
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/nisitama/hokeneiyou/koureisya_frailty/index.html

西多摩保健所 高齢者のフレイル対策 検索

〇高齢者を地域で支えるために...

配食サービス（高齢主管課）、配食サービス（社会福祉協議会）について掲載

形食食一覧（病院）と形食食一覧（高齢者施設）について掲載
→今後、給食施設実施状況調査にて確認を行い、ホームページの更新を行う予定。

詳しい情報の掲載や介護者にも情報提供を行うために開設した。

(1) ホームページの構成

- 〇 課題別地域保健医療推進プラン「高齢者のフレイル対策への栄養面からのアプローチ」事業説明
- 〇 フレイル予防のための食のサポートブック
- 〇 高齢者をアセスメントする時のお役立ち様式集（体重記録・食事チェック）
- 〇 高齢者にやさしい簡単料理レシピ
- 〇 高齢者を地域で支えるために（施設での形態食一覧、配食サービス、地域の取組）

(2) ホームページの工夫点

関係者の聞き取り調査で把握した介護支援専門員等の意見を受け、低栄養を早期発見するために対象者の体重記録、食事チェックシートの様式を掲載したり、手に入りやすい食材で、簡単に手早く作ることができるレシピを掲載した。

レシピは、管内市町村、給食施設、地域活動栄養士会から募集し、協力を得て掲載した。

詳しく知りたい方のために、参考文献や参考サイトを紹介している。

5 研修会・報告会実施

(1) 圏域8市町村、関係団体への周知

事業の説明と媒体の普及を図るために、西多摩地域保健医療協議会、8市町村・保健所連絡会、歯科基盤整備検討会、脳卒中医療連携検討会、ほけんじょだより等で情報提供を行った。

(2) 介護・看護事業所向け研修会実施(平成30年1月17日開催)

市町村、地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、訪問看護ステーション等を対象に、食のサポートブックの普及を図るために実施した。

参加者のアンケートによると、回答者全員が「研修が参考になった」と回答し、87%が「食のサポートブックが活用できる」と回答した。フレイルの発見や高齢者の食の課題、1日の食事量の内容が特に活用でき、今後は、「高齢者の栄養・食の把握を行いたい」という回答が多くあった。

(3) 高齢者施設・病院栄養管理者向け研修会実施(平成30年2月8日開催)

市町村、高齢者施設・病院の栄養管理者等を対象に、栄養管理・連携ブック、栄養情報提供書、食のサポートブックの普及を図るために実施した。

参加者からは、回答者全員が「研修が参考になった」と回答し、89%が「食のサポートブックが活用できる」と回答した。「高齢者の食の課題」や「基本食材のレベル別調理形態」が活用できると回答があった。栄養情報提供書は、68%が「活用できる」と回答があった。

VI 評価・まとめ

1 地域高齢者の食の課題に対応した媒体作成

市町村・関係機関と協働で調査で把握した高齢者の課題に対応した、低栄養の発見・予防につながる媒体を作成することができた。内容については、良好な評価を得て研修等で活用されている。

2 関係機関との連携強化

市町村、地域包括支援センター、医師会、給食研究会、地域活動栄養士会等と聞き取り調査や、調整等、一緒に検討し取り組むことにより連携が強化された。

3 食形態や栄養情報提供の改善

給食施設の食形態については、各所バラバラの基準で施設間の情報提供を行っていたが、食形態を統一基準で情報のやりとりが可能となり、施設間で栄養情報の提供ができるようになった。

VII 今後に向けて

保健所は、今後も、作成した媒体を地域で普及し、高齢者の低栄養の発見・予防ができるように関係機関に働きかけていく。また、病院や高齢者施設、市町村、地域包括支援センター等には、高齢者の栄養情報がスムーズに伝達されるように、「栄養情報提供書」の利用を働きかけ、さらに、低栄養になった高齢者が栄養相談・栄養改善が身近でできる環境整備を支援していきたいと考えている。