

高齢者の低栄養を予防する環境整備 ～無理なく楽しく取り組める食からのフレイル対策～

北多摩南部保健医療圏

実施年度	開始 令和元年度 終了 令和元年度
背景	<p>近年、高齢者のフレイル対策が大きな課題となっている。当圏域においても、高齢者人口は2017年の22.0万人から2035年には25.1万人に増加することが予測されており、高齢者に対する健康支援の推進は急務である。しかし、フレイルに関する住民の理解は十分とはいえず、平成30年6月に管内認知症高齢者グループホームを対象に実施した調査では、フレイルの認知度は50.0%に留まっていた。</p> <p>フレイルは食生活に大きく影響されるため、日頃からの適切な栄養摂取は不可欠である。しかし、調理経験の少ない人にとっては毎日の食事を整えることは容易ではなく、知識やスキルの不足は低栄養につながる要因ともなっている。</p> <p>このため、本事業では、関係機関等と連携して、調理経験の少ない人が無理なく低栄養予防に取り組めるよう媒体を作成し、普及を通じて、住民や関係者がフレイル対策に取り組むための環境整備を図ることを目的とした。</p>
目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 管内各市や関係団体等と連携し、調理経験の少ないシニアや高齢者施設スタッフをサポートするための媒体を作成する。 ○ 本媒体を活用して住民や関係者のフレイルに関する理解を深め、フレイル対策に取り組む人を増やす。
事業内容	<p>(1) 北多摩南部圏域栄養・食生活ネットワーク会議の開催 「地域における食生活改善普及事業」に基づき開催する本会議と連携し、以下の内容について検討した。 <内容>○圏域における食からのフレイル対策の推進方策 ○媒体案に関する意見交換、モデル実施方法、媒体の活用方法等 ○野菜メニュー店における「ちょこっとミートメニュー」の普及</p> <p>(2) 媒体の作成 調理経験の少ないシニアが食事づくりに取り組むための入門書として、また、高齢者施設等で利用者の食事を用意する調理経験の少ない施設スタッフが、研修や自主学習の教材として活用できる、「元気をつくるお食事ガイド」を作成した。 <種類>ガイドブック2種類、概要版2種類、ポスター2種類</p> <p>(3) 研修会（シンポジウム）の開催 媒体の普及等を目的に、市、社会福祉協議会、地域包括支援センター、グループホーム、高齢者施設、地域活動栄養士会等を対象に、研修会を開催した。 <内容>○講演：「フレイル予防を食から考える」、媒体作成経過報告等 ○シンポジウム：「高齢者の低栄養予防～施設と地域の連携に向けて～」、媒体の活用事例報告、意見交換</p> <p>(4) フレイルに関する情報発信 保健所ホームページに新コンテンツ「食からのフレイル対策」を開設した。</p>
評価	<p>媒体は、圏域の特色を取り入れたものを作成することができた。媒体の配布を希望する声も多く、関係者による幅広い活用や住民への普及が期待された。会議や研修会の開催が、フレイル対策の重要性・必要性を共有する機会となり、関係者のフレイル対策への取組意識が高まった。さらに、情報交換や事業連携の検討も見られるようになり、連携の強化につながった。今後は、本事業を通じて得られた、フレイルに関する理解と取組意識を一層充実させ、より多くの実践が図られるよう、媒体の普及と効果的なプログラムの開発等に取り組んでいく。</p>
問合せ先	<p>多摩府中保健所 生活環境安全課 保健栄養担当 電 話 042-362-2334 ファクシミリ 042-360-2144 E-mail S0200167@section.metro.tokyo.jp</p>

1 事業開始の経緯

(1) フレイルと高齢者

高齢者が要介護にならず、健康でいきいき暮らすためには、自立状態を維持していくことが重要である。フレイルとは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」（鈴木隆雄：平成27年度「後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究」）といわれている。また、フレイルの進行には身体的、心理的、社会的虚弱等の側面が多様に関連しており、フレイル予防においては、「栄養」、「身体活動」、「社会参加」の3つの柱が必要であるとの指摘もある。

当圏域の高齢者は、平成29年（2017年）の22.0万人（高齢化率21.6%）から令和17年（2035年）には25.1万人（高齢化率24.7%）に達すると見込まれており、高齢者の単独世帯の割合も平成27年（2015年）の10.7%から令和17年（2035年）には14.6%に増加することが予測されている。また、高齢者の食生活は、年齢が高くなるほど食品の摂取量や種類が減少し、栄養素の摂取量も低下することが報告されるなど、低栄養の危険が明らかとなっている。さらに、心身の不活発等によるフレイルの重症化も危惧される。

(2) グループホームでの食事提供の状況

グループホームとは、少人数の認知症高齢者等が、家庭的な環境の中で、職員のサポートを受けながら共同生活を送る「住まい」である。多くの施設では、毎日の食事はスタッフと利用者が一緒に献立を考え、買物に行き、調理を行っている。一方で、グループホームの多くは施設規模が小さいため、保健所による給食施設指導の対象ではなく、栄養摂取状況等も把握されていない。このため、当担当では、食事提供の状況やフレイルに対する意識等について明らかにすることを目的に、管内の認知症高齢者グループホーム39施設を対象に、平成30年6月から7月にかけて質問紙調査を実施した（回答数：18施設、回答率：46.2%）。

調査結果では、スタッフと利用者が一緒に食事を用意している施設は77.8%に上ったが、栄養や調理に関する常勤専門職の配置はなく、同一法人内等の専門職と相談・連携していたのは27.8%であった。利用者の食事に配慮している点についても、食事環境に関する項目が多く見られた。さらに、フレイルを「知っている」と回答した施設は50.0%に留まり、フレイル予防を進めるため、「職員に対する研修」や「情報提供」等を求める声が多く挙げられていた。

(3) フレイル予防に対する支援の必要性

高齢者の単独世帯や夫婦のみの世帯では、食に対する意欲も低下しがちで、フレイル予防に配慮した食事を用意することは容易ではない。また、レシピや調理本等は上級者向けが多いため、調理経験の少ないシニア世代や施設スタッフにとっては、主食・主菜・副菜のそろった食事や料理の組合せを考え、健康的な食事を整えていくことは大変難しい。さらに、フレイルを予防する食事に関する具体的な情報提供や支援は、十分とは言えないのが現状である。

このため、生涯を通じた健康づくりを進める上で、高齢者のフレイルを予防する食生活を実践するための情報発信や支援体制の強化は急務となっている。

2 目的

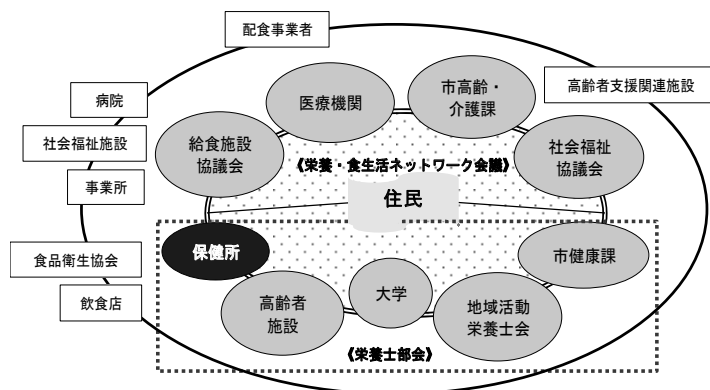
本事業は、住民の生涯を通じた健康づくりを支援するため、関係機関等との連携を強化して、調理経験の少ない人が無理なく低栄養予防に取り組める媒体を作成し、その普及を通じて、住民や関係者がフレイル対策に取り組むための環境整備を図ることを目的とした。

＜期待される効果＞

- フレイルに関する認知度の向上
- フレイル予防に取り組む住民・関係者の増加
- 連携体制の強化

3 実施体制

地域の食生活の改善普及に向け、住民への普及啓発と食環境の整備の充実について協議することを目的とする、「北多摩南部圏域栄養・食生活ネットワーク会議」（「地域における食生活改善普及事業」による。）と連携し、検討を行った（図1）。



【図1】 栄養・食生活ネットワーク会議体系図

構成員は、市健康主管課、市高齢・介護主管課、高齢者施設、医療機関、社会福祉協議会、給食施設協議会、地域活動栄養士会の各代表及び保健所職員の計16名である。なお、平成30年度は、作業部会として、各市健康主管課栄養士等を委員とする「栄養士部会」を設置した。

4 スケジュール

本事業は、平成30年度を準備年として実態把握、情報収集、意見交換、栄養士部会による下案の検討等を行った（図2）。

令和元年度はこれらの取組を継続し、課題別推進プランとして実施した（図3）。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
平成30年度取組	グループホーム事前調査	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←
事業計画策定												
本調査												
集計・分析												
ネットワーク会議												
第1回栄養士部会												
第2回栄養士部会												
情報収集												
ネットワーク会議委員選定・就任依頼												

【図2】 平成30年度事業スケジュール（参考）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
令和元年度取組												
媒体案検討												
第1回ネットワーク会議												
モデル実施媒体案修正												
決定・契約・印刷等												
開催準備												
研修会												
ネットワーク												
第2回ネットワーク会議（中止）												
周知・発送												
普及												

【図3】 令和元年度事業スケジュール

5 実施内容

(1) 北多摩南部圏域栄養・食生活ネットワーク会議の開催

ア 開催日時

第1回：令和元年6月26日（水曜日）午後2時から午後4時まで

第2回は新型コロナウイルス感染症予防のため開催を中止し、書面により意見を収集した。

イ 会場、参加者数

多摩府中保健所講堂、15名出席

ウ 内容

- 圏域における食からのフレイル対策の推進に関する検討
- 媒体案に関する意見交換、モデル実施方法、媒体の活用方法等の検討
- 野菜メニュー店における「ちょこっとミートメニュー」の普及

<圏域のフレイル対策として必要なこと(主な意見)>

- フレイル対策に取り組む、包括的な仕組みづくり
- 知識や気付きを提供し、行動への動機づけとなる、年齢のタイミングをとらえた普及啓発
- 高齢者が生活の目標、生きがい、楽しみ、仲間を持つことを促す取組
- 地域での交流、実践のきっかけとなる場づくり



*「ちょこっとミートメニュー」

野菜メニュー店において、1食当たり 120g以上の野菜を使用し、肉類も入っているメニュー。高齢者に不足しがちなたんぱく質を積極的にとっていただくことを目指し、多摩府中保健所独自の取組として普及を図っている。

高齢者が野菜メニュー店に出かけ、他の人と関わることが、フレイル予防の一助となることも期待される。



【写真1】会議風景

(2) 媒体の作成

住民が無理なく低栄養予防に取り組める媒体を作成することを通じて、フレイル対策を実践する人を増やすことを目指した。調理経験の少ないシニアが食事づくりに取り組むための入門書として、また、高齢者施設等で利用者の食事を用意する調理経験の少ない施設スタッフが、研修や自主学習するための教材として活用できる、「元気をつくるお食事ガイド」を作成した。

ア 対象

- 調理経験の少ないシニア
- 調理経験の少ない施設スタッフ

イ 特徴と構成

媒体のコンセプトは、「とっつきやすく、経済的で、きちんと栄養がとれる食事ができるようになる」こととした。気軽に手に取ってもらえるよう、フレイル対策キャラクター「ばくたん」やイラストを多く使い、シンプルなレイアウトを心掛けた。また、Q&A方式によってポイントを3つに絞り、「Q1 シニア世代の食事は、粗食でいいのかな?」、「Q2 最近やせてきた♡メタボじゃないからいいのかな?」、「Q3 食事が食べられないなら、健康食品・サプリをとればいいのかな?」の質問を位置付けた。さらに、食品の選び方、主食・主菜・副菜の組合せ方、トッピング等を具体的に示し、食への疑問は対象に応じた回答を掲載した。

栄養士部会で検討した「ばくばく12チェックシート」は、個人が食べた食品を毎日、食品分類欄にチェックを記入するものである。食の傾向を確認し、改善につなげることを目指した。

ウ 媒体の種類

- ガイドブック「元気をつくるお食事ガイド」(対象別、A4判8ページ、2種類)
- ガイドブック概要版(対象別、A5判両面、2種類)
- ポスター(サイズ別、A3判・A4判、2種類)

エ モデル実施

「調理経験の少ないシニア向け」は60～70歳代17名、「調理経験の少ない施設スタッフ向け」は20～30歳代3名を対象に、7月5日から7月31日までを期間としてモデル実施を行った。媒体は地域での講座、グループホームでの研修及び個人用の教材として使用した。

評価指標はガイドブックの分かりやすさ、見やすさ、食事の理解、活用意欲等とし、終了後に評価シートに記載するよう依頼した。得られた結果は媒体案の改善に反映させた。

オ 配布先

市、社会福祉協議会、地域包括支援センター、グループホーム、高齢者施設、野菜メニュー店、地域活動栄養士会、給食施設協議会のほか、希望のあった施設・団体等に配布した。



【図5】ガイドブック（シニア） 【図6】ガイドブック（施設スタッフ） 【図7】ぱくぱく12チェックシート

(3) 研修会（シンポジウム）の開催

関係者がフレイルに関する理解を深め、媒体を活用してフレイルを予防する食事の普及に取り組むことを目的に開催した。

ア 開催日時、会場

令和2年1月17日（金曜日）午後2時から午後5時まで

多摩府中保健所講堂

イ 参加者

市、社会福祉協議会、地域包括支援センター、グループホーム、高齢者施設、地域活動栄養士会等 58名

ウ 内容

- 講演：「フレイル予防を食から考える」 講師：お茶の水女子大学教授 赤松利恵先生
- ガイドブック作成経過報告、内容の説明
- シンポジウム：「高齢者の低栄養予防～施設と地域の連携に向けて～」、活用事例報告等



【写真2】シンポジウム風景

(4) フレイルに関する情報発信

保健所ホームページに、新コンテンツ「食からのフレイル対策」を開設した。

6 評価・まとめ

本事業は、関係機関等との連携を強化して媒体を作成し、普及を通じて、住民や関係者がフレイル対策に取り組むための環境整備を図ることを目的とした。栄養・食生活ネットワーク会議や研修会の開催を通じて関係者のフレイル対策への取組意識が高まり、連携の強化につながった。また、媒体の配布を希望する声も多く、関係者による幅広い活用と住民への普及が期待された。



【図9】ぱくたん
多摩府中保健所食からの
フレイル対策キャラクター

(1) 栄養・食生活ネットワーク会議による連携体制の強化と効果的な媒体の作成

本会議では、各所属で行われているフレイル対策の現状が報告され、推進する上での課題等を共有することができた。フレイル対策の強化と連携の必要性に関する意識が高まり、圏域で取り組むべき対策が積極的に提案されるなど、意識の醸成が図られた。さらに、委員間での情報交換や事業連携の検討も見られるようになり、連携体制の強化につながった。

媒体は、圏域の特色を取り入れたものを作成することができた。さらに、高齢者の経済状態や身体活動等についても取り上げたことで、より実態に即したものとなった。

(2) モデル実施による実効性の確認

モデル実施による評価では、使用後の感想として、「わかりやすい」、「イラストが多くて見やすい」、「やってみようと思った」、「簡単に作れた」等の意見が聞かれ、媒体によって理解が深まり、実践につながることが確認された。

今後の活用に資するため、効果のあったモデル実施の方法を研修会で報告した。

(3) 研修会（シンポジウム）による意識・スキルの向上

シンポジウムでは、参加者から、高齢者の食の現状や支援方法等について活発な意見が出され、多職種によるフレイル対策の取組や課題等を再認識する機会となった。フレイル対策の重要性・必要性を共有することができた。媒体の説明、活用事例紹介も効果的で、終了時のアンケート調査では全員が「理解できた」と回答した。「こういう資料がほしかった」、「利用者への説明にも使える」など、媒体の配布を希望する声が多く聞かれた。具体的には、高齢者施設では職員研修や家族との面談、市健康課では講習会やSNSでの情報提供、地域活動栄養士会による健康づくり教室や栄養相談、市高齢・介護主管課では介護予防教室等で活用されることとなった。

こうした媒体の普及は、フレイルに関する住民の理解の促進と関係者による支援の充実につながり、圏域のフレイル対策は一層推進されるものと考えられる。

7 今後の食からのフレイル対策の推進に向けて

本事業を通じて得られた、フレイルに関する理解と取組意識を更に充実させ、より多くの実践が行われるよう、令和2年度は媒体の普及と効果的なプログラムの開発等に取り組む予定である。

今後も、住民の生涯にわたる健康づくりを支えるため、食からのフレイル対策を推進していく。