

I 西区在宅ケア連絡会 285 回例会

日時：令和5年12月14日(木) 18:30～ 開催：オンライン開催

テーマ：「元気に食べていますか？～食からはじめるフレイル予防～」

講師：(株)サッポロドラッグストアー 調剤店舗運営 地域連携推進担当 管理栄養士 大泉宏子さん

これまでの例会で「フレイル予防」について取り上げ、282回の「住民活動とフレイル予防」、283回は「オーラルフレイルについて」、284回は「西区に広げようフレイル予防の力」をそれぞれテーマに開催してきました。

今回は『元気に食べていますか？～食からはじめるフレイル予防～』と題し、フレイル予防と栄養を取り上げました。講師は1高齢者の低栄養はなぜ悪い？ 2 栄養状態を評価する 3 大切な栄養素 の三つのテーマに沿って順に話されました。講演のポイントについて以下スライドを抜粋してご紹介します。詳細は別に添付した資料をご覧ください。

「準備した食事を“ちゃんと”全部食べています」と報告を受けても、実際の食事内容ではカロリーやたんぱく質が“ちゃんと”足りていないこと、食事量が減った高齢者に接する際こどのような点を意識するのかなど、講師の具体的且つ分かり易い話を聞き、「元気に食べている」ことの大切さ、栄養の大切さについて、理解が深まりました。参加者にとっては、直ぐに役立つ話を聞き、質疑応答も活発でした。又、栄養に関する多職種連携の実践についても紹介され、1月の例会「リハビリテーション専門職から見たフレイル予防」について関心を持つことが出来た例会となりました。

<資料全体:別資料参照>

テーマ1のまとめ

高齢者の低栄養はなぜ悪い？



- 健康寿命と平均寿命の差を縮めることが重要。
- 日本は食糧に恵まれていても低栄養の高齢者が多い。
- 高齢者はフレイル、サルコペニアに注意が必要。

テーマ2のまとめ

栄養状態を評価する



- BMIは肥満度(体格)の指数で、低下すると死亡率が上がります。
- 日頃から対象者のBMIを把握し、低栄養予防に努めましょう。
- 指ワッカテストで筋肉量の程度を把握しましょう。

テーマ3のまとめ

大切な栄養素とは？



- 脂質と糖質は、重要なエネルギー源。
- 身体をつくり、機能を維持するたんぱく質。エネルギーが不足すると、たんぱく質もエネルギーに…！
- 筋肉はたんぱく質の貯蔵庫。たんぱく質摂取で筋肉を増やそう。
- 脂質の役割を知って、健康に役立てよう。
- ビタミンDはサルコペニア、転倒・骨折防ぐ。

まとめ

- 日本は食糧に恵まれていても、低栄養の高齢者は多い。
- フレイルの3本柱は「しっかりと噛んで、しっかりと食べる 栄養」「体を動かす運動」「社会とのつながりをもつこと」。
- フレイルは気づきと取組みで元の状態に戻ることが期待。
- 日頃から対象者のBMIを把握し低栄養予防をしましょう。
- エネルギーが不足すると、たんぱく質もエネルギーに…！
- 筋肉はたんぱく質の貯蔵庫。たんぱく質摂取で筋肉を増やそう！



II 今後の予定

○286 回例会

日時：1月18日(木) 開催：オンライン開催

テーマ：「リハビリテーション専門職から見たフレイル予防(仮)」

講師：OT:三原 孝太さん(イムス札幌消化器中央総合病院)「社会的フレイル」「フレイルと作業療法」

ST:伊藤 卓也さん(札幌山の上病院)「オーラルフレイル」「フレイルと言語聴覚療法」

PT:谷津 圭祐さん(イムス札幌訪問看護ステーション)「身体的フレイル」「フレイルと理学療法」

「リハビリテーション専門職から見たフレイル予防」をテーマに、札幌市西区で介護予防事業に携わる 3 名のセラピストを講師に迎え、OT・ST・PTそれぞれの立場からフレイル予防に関わる取り組みを講演頂きます。

○連絡会の連絡会新年交流会 令和6年1月30日 別紙参照ください (12/21 現在 516 名申し込み)



## 第30回連絡会の連絡会

～広げよう  
地域ネットワークの輪～

日時：2024年1月30日（火）

18：20～20：20（18：00開場）

場所：サッポロビール園 ポプラ館  
（札幌市東区北7条東9丁目2-10）

TEL 011-742-1531

### 4年ぶりに新年交流会が復活します！

いまこそ在宅ケア連絡会が目指す、地域包括ケアネットワーク構築のための顔の見える関係づくりが必要です。ぜひ皆さんご参加ください。

定員：先着 600 名（定員になり次第締め切ります）

締め切り：1月19日（金）

参加費：4,980 円

（お支払いいただいた参加費は理由に関わらずご返金はできません）

お申込み方法：オンライン申し込み

お支払い方法：クレジット・コンビニ決済等

申し込み URL：<http://ptix.at/n5MVvq>

もしくはこちら⇒

お問合せ：静明館診療所 田上

TEL 080-9329-1286

mail [msw22.tagami@seimeikan.or.jp](mailto:msw22.tagami@seimeikan.or.jp)

