

一般財団法人 名古屋市療養サービス事業団
令和4年度 在宅療養講演会

食で高齢者を応援！

望む暮らしを続けるために今できること



長野県立大学大学院 健康栄養学研究科 助教
機能強化型認定栄養ケア・ステーション
地域ケアステーション はらぺこスパイス
奥村圭子(管理栄養士・主任ケアマネジャー)

食で応援している地域



元気だからできる 低栄養とフレイル予防

早期発見の予防とケアで回復

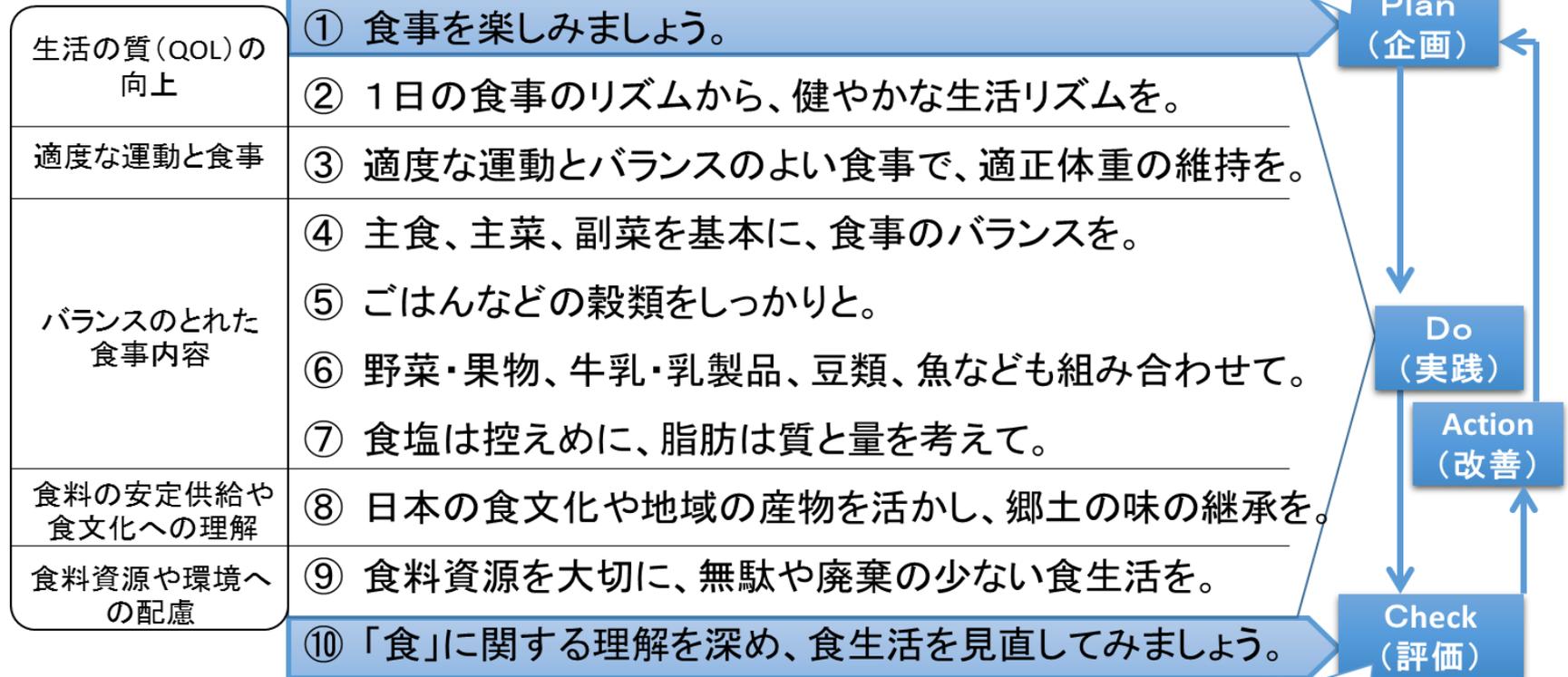


全世代共通の食生活指針

健康寿命の延伸

〈食生活指針〉

健全な食生活をどう楽しむかを考える



食生活を振り返り、改善する

食の循環や環境に配慮した食生活の実現

食べられない理由を早期発見して解決！

低栄養や体重減少の要因

- お金の問題
- 社会的孤立
- うつ病、死別
- 食欲不振
- 歯列の欠如や義歯不具合
- 摂食・嚥下障害
- 味覚と嗅覚の減少
- 認知症
- 複数の疾患がある
- たくさん薬を飲む
- お薬の副作用
- 呼吸器の病気



繰り返すと、**虚弱(フレイル)**となる

動くのに困った

基礎代謝量低下
日常の活動量低下
痩せて筋肉低下
転倒 骨折
病気の悪化

命の危険

入院
寝たきり
死亡

居住

在宅可能

在宅困難

低栄養とフレイルのきっかけ あるある

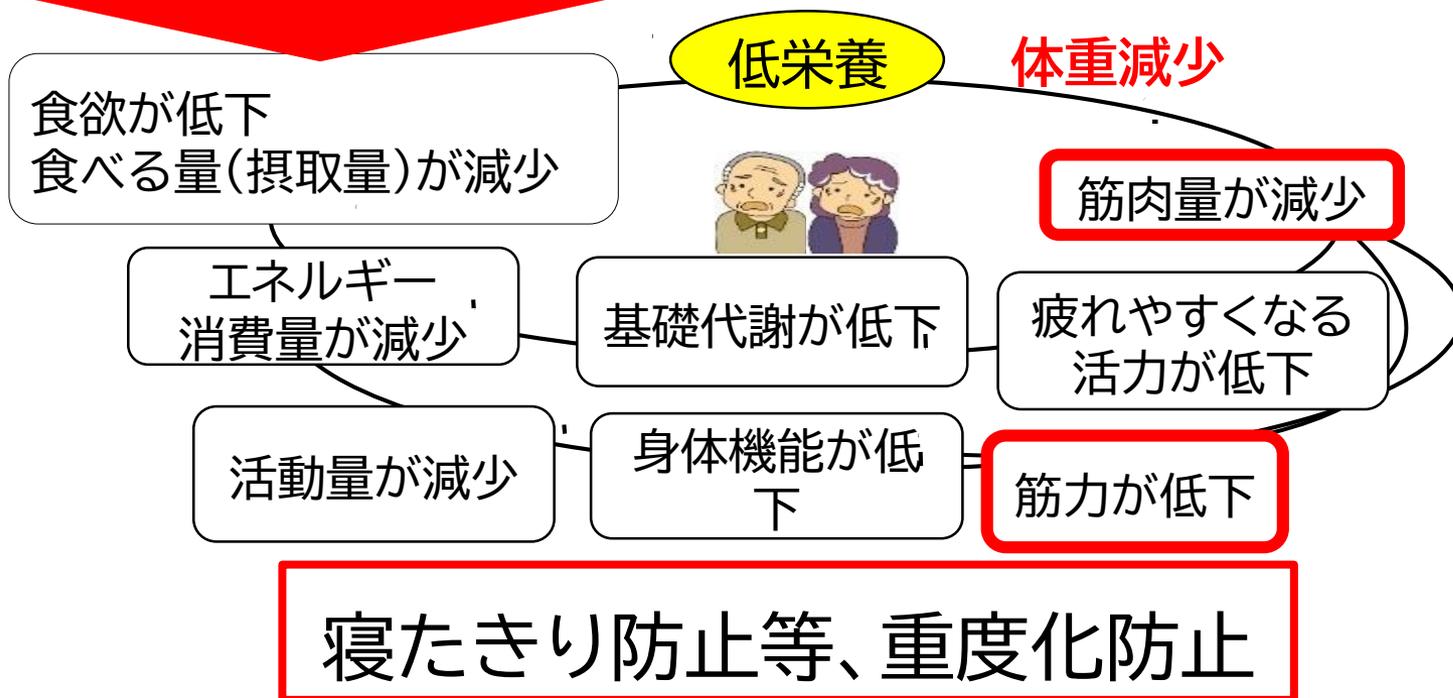
1. 動いていないから、おなかが空いたと感じない？
2. あれ？ ペットボトルが開かない

1. 動いていないから、 おなかが空いたと感じない？



はらぺこは、低栄養予防の一番のスパイス！

社会的貧困・孤立
被災・孤独
認知症



資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書の「フレイルティ・サイクル」の図を参考に作成

消費者庁 栄養成分表示を活用しよう⑤(高齢者の低栄養予防)

高齢者が食欲が落ちる理由は1つとは限らない



口腔内が痛い、義歯が合わない

味覚と嗅覚の減少
食欲がない、吐き気がする



呼吸器疾患



買物や調理など
食生活の自立が難しい



ポリファーマシー



退院後や療養中、
疾患や摂食嚥下障
害のため食事内容
に制限がある



財政問題・社会的孤立

食欲をチェック

A. 食欲はありますか？

ほとんどない	1
あまりない	2
普通	3
ある	4
とてもある	5

B. 食事をどのくらい食べると満腹感を感じますか？

数口で満足	1
3分の1ほどで満腹	2
半分ほどで満腹	3
ほとんど食べて満腹	4
満腹になることはほとんどない	5

C. お腹が空いたと感じることはありますか？

めったに感じない	1
たまに感じる	2
時々感じる	3
良く感じる	4
いつも感じている	5

D. 食事の味はいかがですか？

とてもまずい	1
おいしくない	2
ふつう	3
おいしい	4
とてもおいしい	5

E. 若いころと比べて食事の味はどうですか？

とてもまずい	1
おいしくない	2
変わらない	3
おいしい	4
とてもおいしい	5

F. 食事は1日何回食べていますか？

1日1回未満	1
1日1回	2
1日2回	3
1日3回	4
1日4回以上	5

G. 食事中に気分が悪くなったり、吐き気を感じることはありますか？

いつも感じる	1
よく感じる	2
時々感じる	3
まれに感じる	4
まったく感じない	5

H. ふだん、どのような気持ちです？

とても沈んでいる	1
沈んでいる	2
沈んでもなく楽しくもない	3
楽しい	4
とても楽しい	5



食欲に関するチェックリスト CNAQ-J

合計点

(29点以上の場合)
今までの食生活を続けましょう。

(17～28点の場合)
ふだんの食生活を見直して体重が
減っていないか注意していきましょ
う。

(8～16点の場合)
管理栄養士など専門職の栄養カウ
ンセリングを受けてみましょう。



身長と体重から体格指数(BMI kg/m^2)の求め方

$$\text{BMI}\text{kg}/\text{m}^2 =$$

$$\text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$

例150cm 50kgの人のBMI

$$50\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22.2\text{kg}/\text{m}^2$$

食べる量が減っていないか、確認しましょう

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m^2)
18-49	18.5-24.9
50-64	20.0-24.9
65-74	21.5-24.9
75以上	21.5-24.9

日本人の食事摂取基準(2020年版)

地域ケアステーション はらペコスパイス

自分の体格を知ろう

BMI早見表 赤：担当栄養士にご相談ください

		体重										
		30kg	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
身長	130cm	17.8	20.7	23.7	26.6	29.6	32.5	35.5	38.5	41.4	44.4	47.3
	135cm	16.5	19.2	21.9	24.7	27.4	30.2	32.9	35.7	38.4	41.2	43.9
	140cm	15.3	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8
	145cm	14.3	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0
	150cm	13.3	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6
	155cm	12.5	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3
	160cm	11.7	13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3
	165cm	11.0	12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4
	170cm	10.4	12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7
	175cm	9.8	11.4	13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1
	180cm	9.3	10.8	12.3	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7

フレイルを予防しよう

健康覚書手帳



2. あれ？ペットボトルが開かない

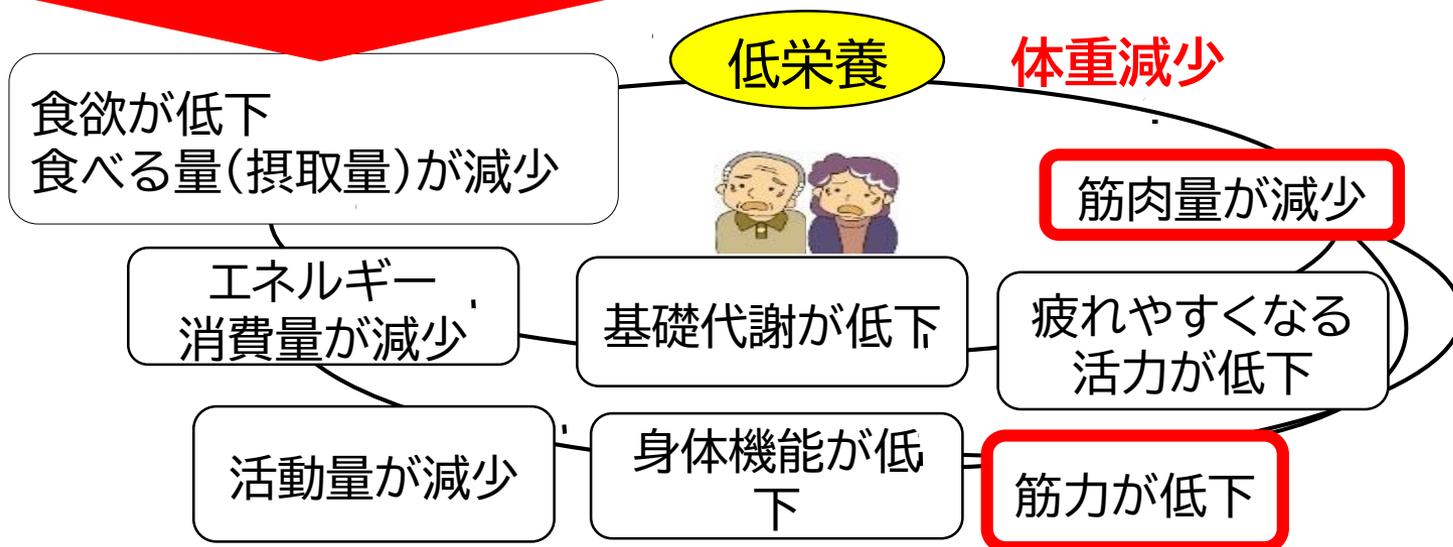


ペットボトルを開けるポイントは、 握力・つまみ力



握力やつまみ力は筋力が低下しているかも

社会的貧困・孤立
被災・孤独
認知症



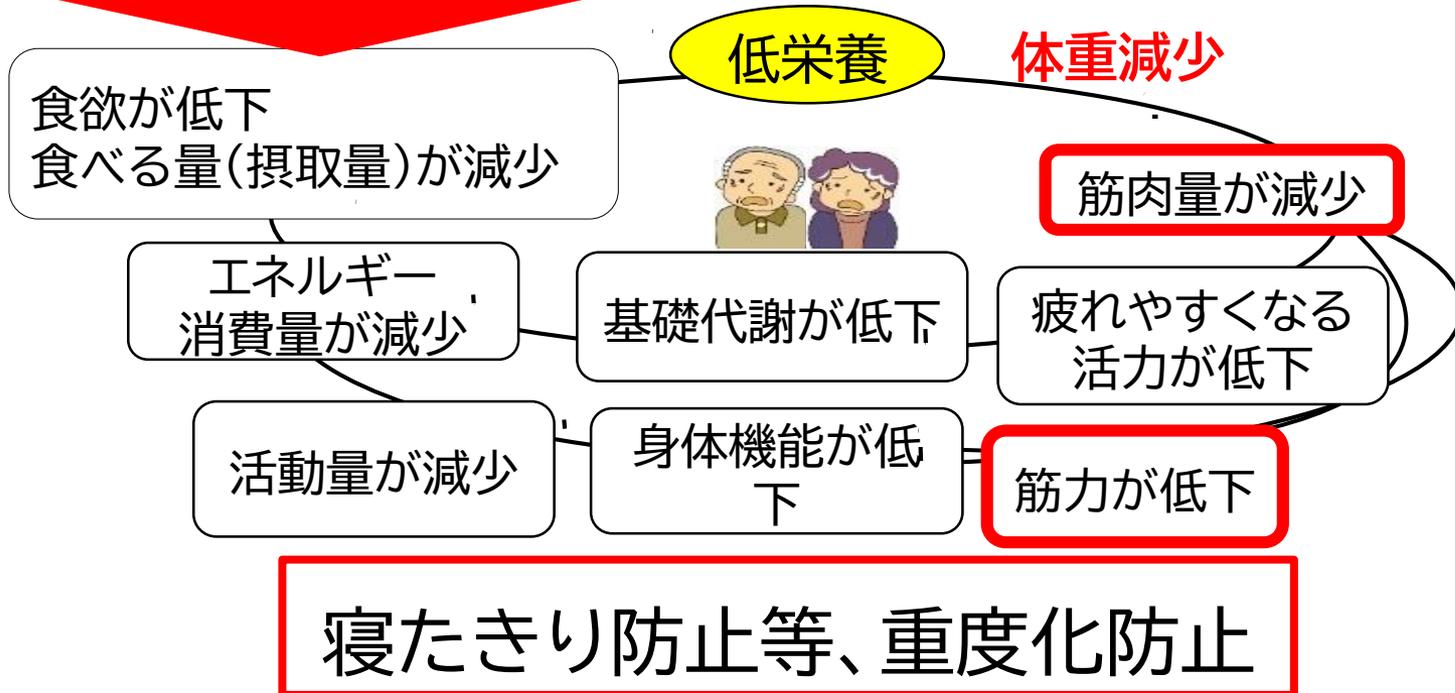
寝たきり防止等、重度化防止

資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書の「フレイルティ・サイクル」の図を参考に作成

消費者庁 栄養成分表示を活用しよう⑤(高齢者の低栄養予防)

フレイルをチェックしてみましょう

社会的貧困・孤立
被災・孤独
認知症



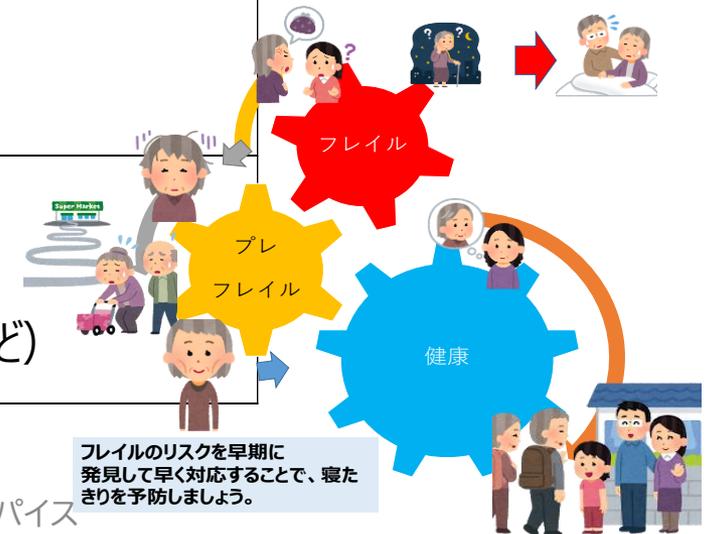
資料:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」策定検討会報告書の「フレイルティ・サイクル」の図を参考に作成

消費者庁 栄養成分表示を活用しよう⑤(高齢者の低栄養予防)

フレイルチェック

目安：1-2つプレフレイル、3つ以上フレイル 改訂 J-CHS

- 6か月間で2~3kg以上の（意図しない）体重減少がある。
- わけもなく疲れたような感じがする。
- 週1回以上軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていない。
- 利き手の握力男性 26 kg未満、女性 18 kg未満または
ペットボトルが開けられない。
- 1 mを1秒以内に歩けない。
(例えば青信号のうちに横断歩道を歩いて渡れないなど)



フレイル予防のお食事



フレイル予防のためのお食事ポイント

十分なエネルギー量

タンパク質

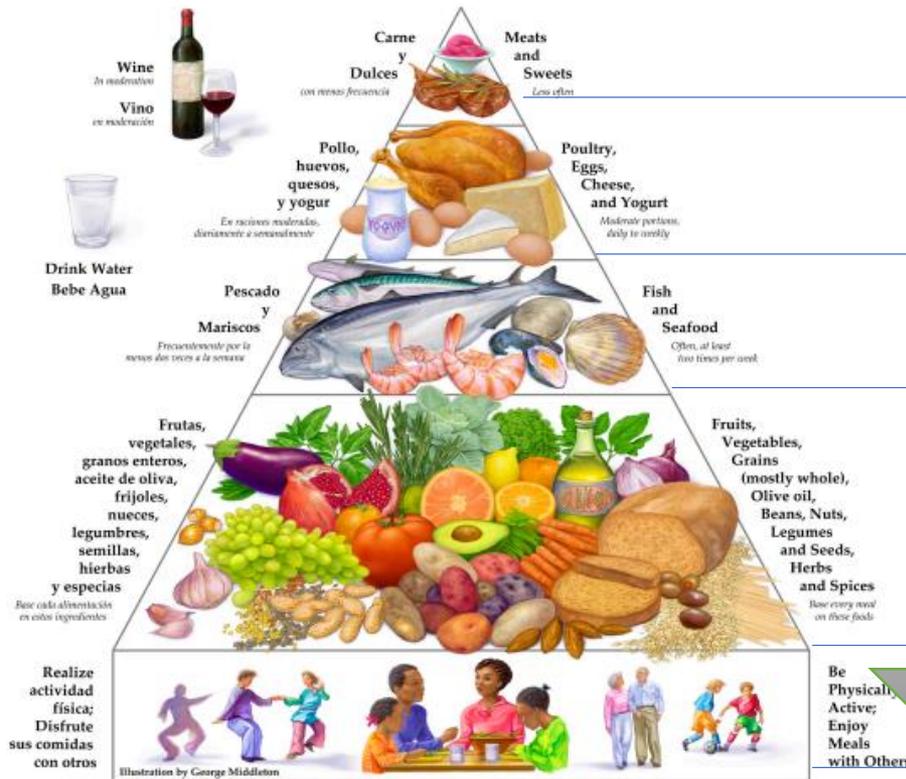
ビタミンD、C、

オメガ-3脂肪酸など質の良い油脂類

フレイル予防のための地中海食ピラミッド

rediscover goodness
OLDWAYS
CULTURAL FOOD TRADITIONS

Mediterranean Diet Pyramid La Pirámide de la Dieta Mediterránea



少ない

牛肉や豚肉、お菓子、
ケーキなどデザート類

鶏肉、卵、チーズ、
ヨーグルト

魚介類、全粒子

果物、野菜、豆、ハーブ、ス
パイス、ナッツ、オリーブオ
イルなど健康的な油脂

頻度

運動
誰かと一緒に食事をする

毎日

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org

どれぐらい食べたらいいの？

1日の摂取エネルギー量の目安

30～40kcal/kg/日



体重50kg
30～40kcal/kg/日



1500～2000kcal



カロリーmap

エネルギー量

800kcal



カルボナーラ



オムライス



ポークカレー



幕の内弁当



江戸前ちらし



天丼

700kcal



のり弁当



親子丼



スパゲティ
ミートソース



スパゲティ
きのこ



えびグラタン

600kcal



焼きそば



ラーメン



照り焼きバーガー



ポテトチップス

500kcal



カップラーメン



エビフライ



メンチカツ



きつねうどん



しょうが焼き

400kcal



コロッケ



ざるそば



ショートケーキ



どら焼き



野菜炒め



あじフライ

300kcal



ご飯150g



おにぎり



食パン60g



ようかん



たまご1貫



ねぎとろ平巻1貫



かっぱ巻き3個

200kcal



焼き鳥
(ねぎま2本)

えび1貫



まぐろ1貫



たまご1貫



ねぎとろ平巻1貫



かぼちゃの
煮物

100kcal

0kcal

必要なたんぱく質量は？

65歳～74歳の1日のたんぱく質量の目安

活動普通レベル

男性：90-120g/日

女性：69-93 g/日

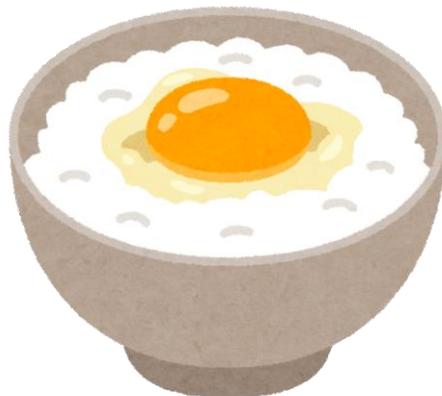


18歳以上と同等に必要
腎機能低下など食事制限のある人は
医師や管理栄養士にご相談を！

ご飯軽く1杯(150g:257kcal) たんぱく質を増加する方法



ご飯軽く1杯3.8g



卵かけご飯 約10g

7gアップ!

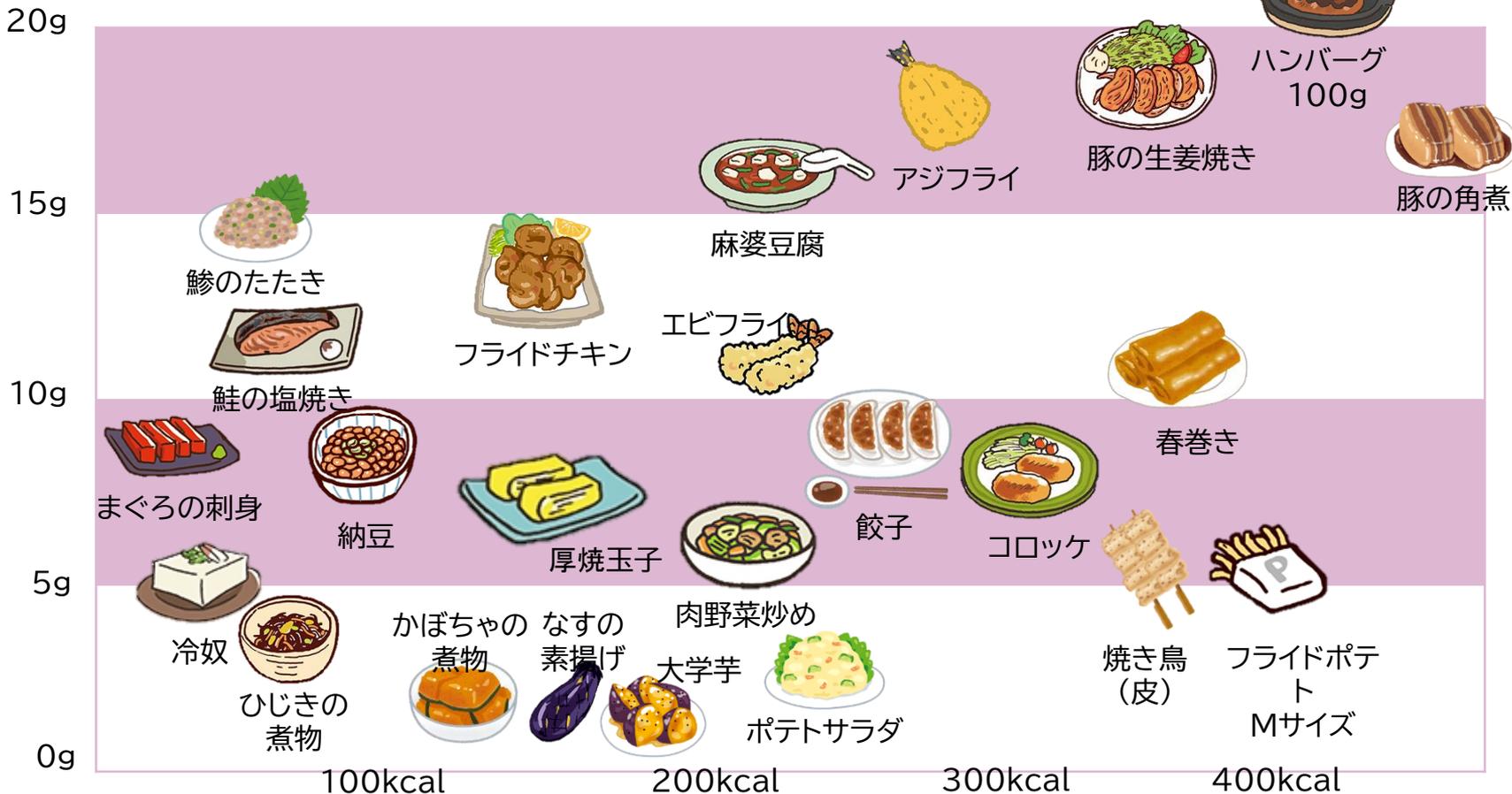


そぼろご飯 約25g

21gアップ!

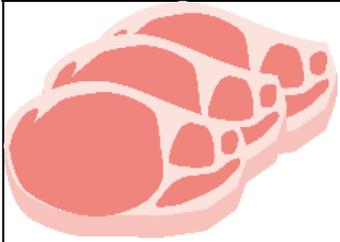
たんぱく質map おかず編

たんぱく質量



※重量記載がないものは、一般的な1食分のたんぱく質量です。

1日何品目食べてますか？



たんぱく質



たんぱく質



たんぱく質



たんぱく質



たんぱく質



ビタミン

食物繊維



ミネラル

食物繊維



糖質

ビタミン



ビタミン

食物繊維



脂質

手軽に食べるワンポイント

コンビニやスーパーで手に入る食品で手軽に栄養補給を心がけましょう

たんぱく質をプラス



味が濃い食品には
おかゆや野菜を
加えて



かんたん軽食

- コーンフレーク+
牛乳の代わりにコーンスープ



+



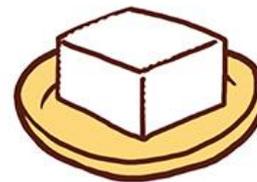
野菜をプラス



エネルギーをプラス



- 豆腐+レトルト食品をかけて



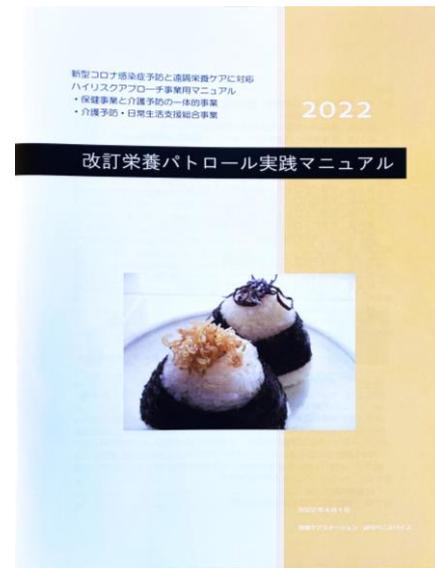
+



健康の人のための

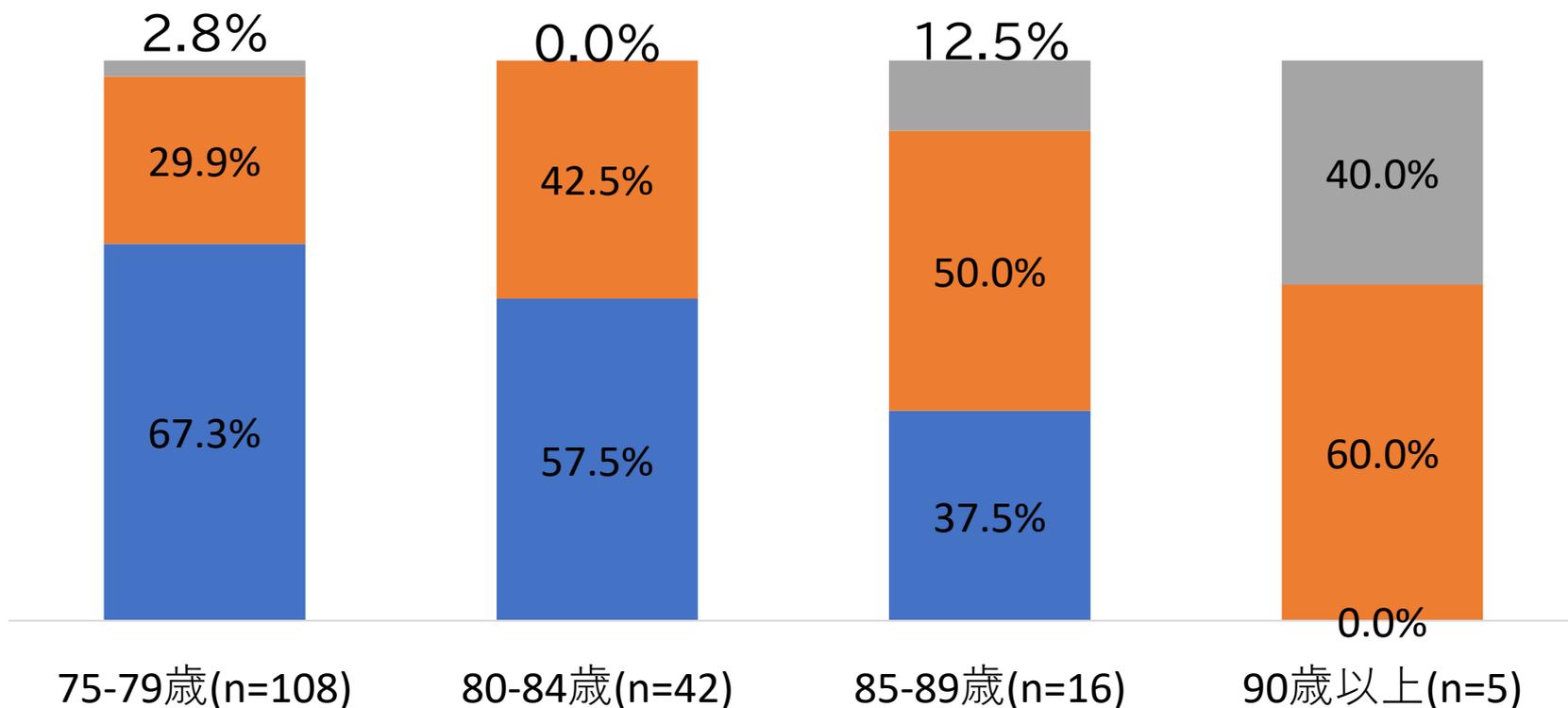
低栄養・フレイル予防の取り組み

～栄養パトロール～



医療にかかっていなくても 高齢になれば低栄養状態になりやすい

■ 栄養問題なし(n=101) ■ 低栄養のおそれあり(n=16) ■ 低栄養(n=7)



望む暮らしの支援は低栄養とフレイル予防になる

(将来の夢や希望)

今の生活を続けたい

子どもにだけは迷惑かけたくない

(長期目標)

健康的な生活を続ける

(短期目標)

畑仕事を毎日する

フレイル
予防・改善

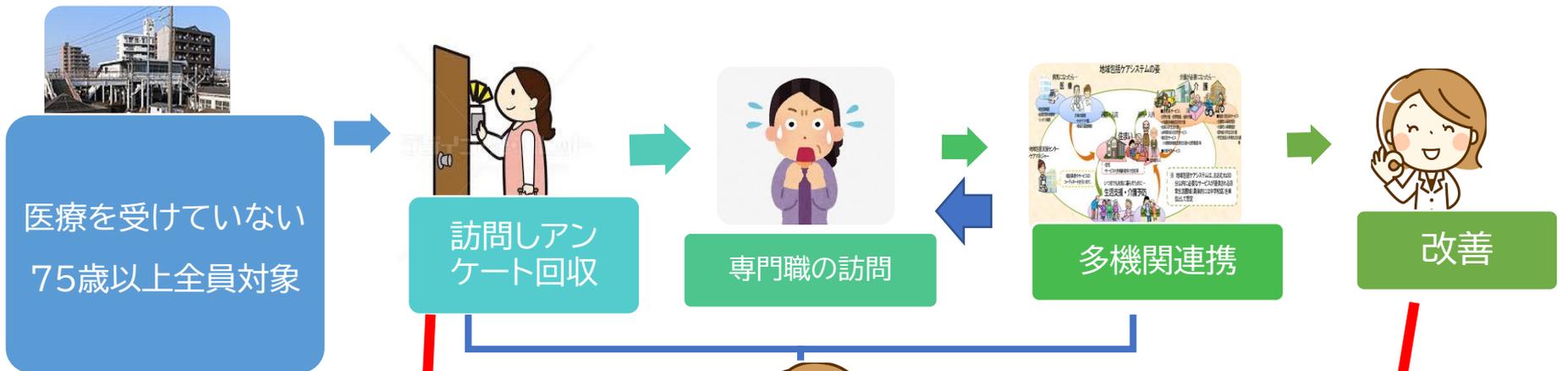
体重の維持
食事量の確保
栄養バランス

お手伝い
ポイント

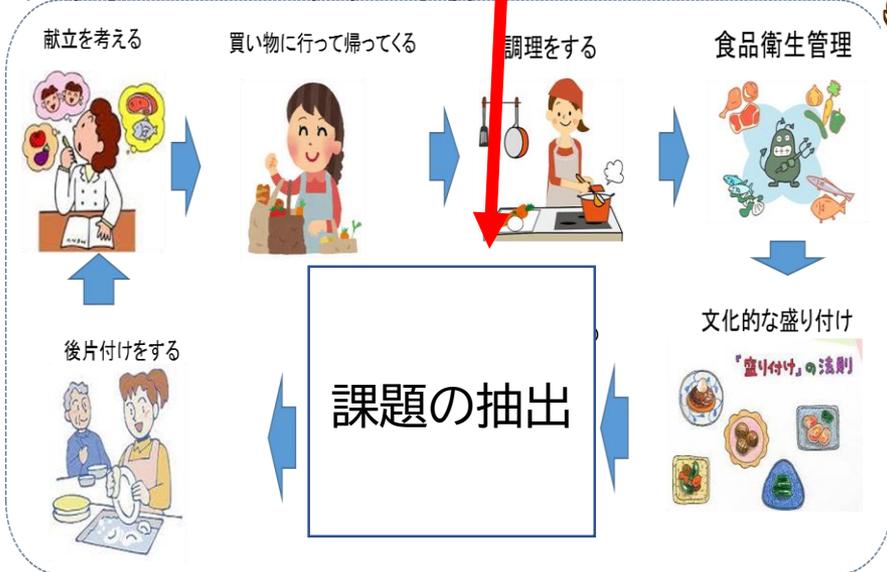
(今の自分ができること)

3食バランス良く
しっかり食べる

市町で行う栄養パトロールのイメージ



食関連リスク(介入前)



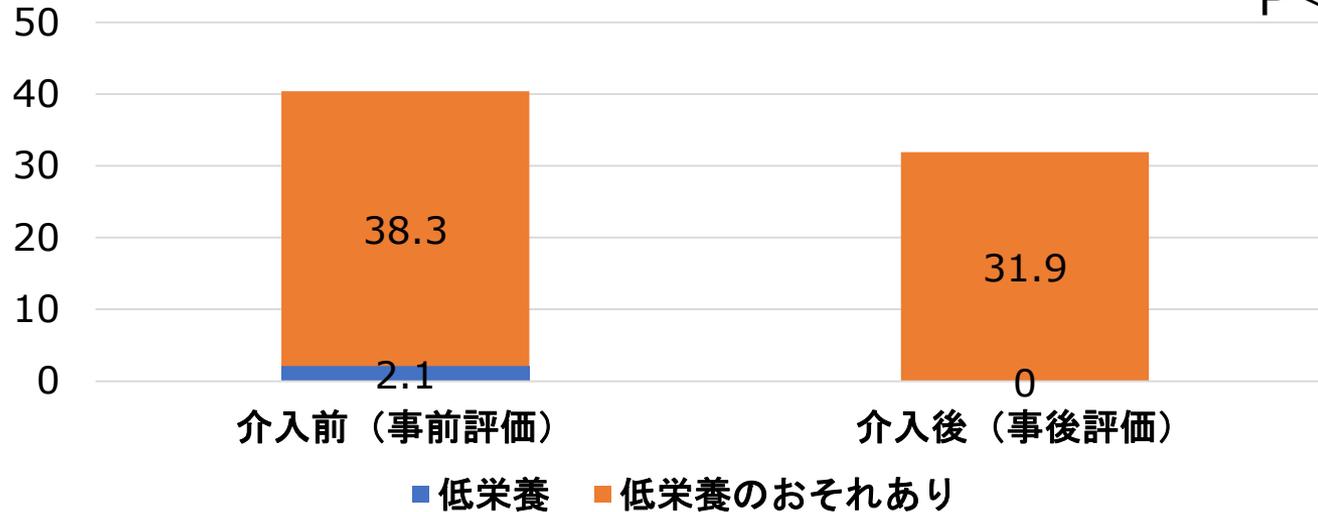
食関連リスク(介入後)



栄養パトロール後の栄養状態は回復

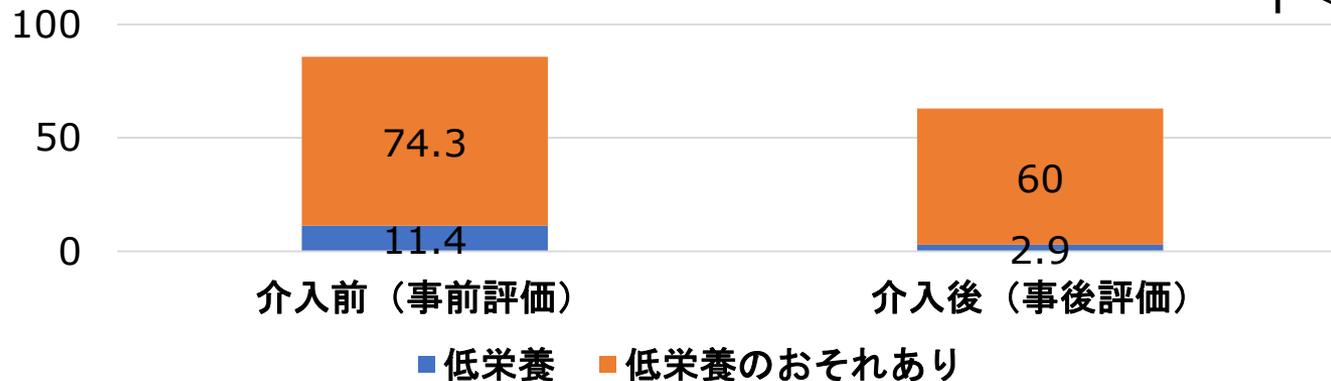
平成28年度の介入効果: 栄養評価の結果(%) n=47

P<0.05



平成29年度の介入効果: 栄養評価の結果(%) n=35

P<0.05





本人が望む暮らしのための 低栄養とフレイルの予防と支援のしくみ

必要に応じた
専門機関連携

高齢住民の困りごと

食べられない。けど、病気
じゃないし行政や専門機関
に相談するのは気が引け
る。

気軽に
相談

一緒に
考える

栄養パトロールで
食べられない原因を
本人と共に考える

行政担当部署
地域包括支援センター

医療や福祉、
介護等専門機関

専門的 栄養ケアサービス

健康増進・介護予防

メンタルケア

医療・介護サービス
へのつながり

今後、期待されること

困窮者食糧支援
孤独死防止
社会的弱者支援

栄養パトロール例：災害支援



食で高齢者の心をケア

東日本大震災で被害を受けた福島県山形市の復興公営住宅で、愛知県大府市の管理栄養士、農村生活士らが「食パトロール」を実施し、高齢者の心をケアしている。栄養士が訪問先を訪れて、食事の状況や体調について聞き取り、アドバイスをする。震災からまもなく8年となるが、同じような状況に陥っている人が少なくないという。（高田里見）

「食パトロール」は、よへ食われて「いるかな」。大府市で、農村生活士らが山形県山形市の復興公営住宅「新築住宅」の「食パトロール」の一環で、この復興住宅に滞在する高齢者（70代以上）と、愛知の管理栄養士らとが、食事の状況や体調について聞き取り、アドバイスをする。震災からまもなく8年となるが、同じような状況に陥っている人が少なくないという。（高田里見）

愛知の管理栄養士 気仙沼で戸別訪問

「食パトロール」は、よへ食われて「いるかな」。大府市で、農村生活士らが山形県山形市の復興公営住宅「新築住宅」の「食パトロール」の一環で、この復興住宅に滞在する高齢者（70代以上）と、愛知の管理栄養士らとが、食事の状況や体調について聞き取り、アドバイスをする。震災からまもなく8年となるが、同じような状況に陥っている人が少なくないという。（高田里見）

「食べようか」意欲を育む

震災をきっかけ、高齢者の中には、栄養の偏りによる体調不良に悩む人もおり、より大勢の状態把握に「食パトロール」が活用されている。復興公営住宅「新築住宅」の「食パトロール」の一環で、この復興住宅に滞在する高齢者（70代以上）と、愛知の管理栄養士らとが、食事の状況や体調について聞き取り、アドバイスをする。震災からまもなく8年となるが、同じような状況に陥っている人が少なくないという。（高田里見）

震災をきっかけ、高齢者の中には、栄養の偏りによる体調不良に悩む人もおり、より大勢の状態把握に「食パトロール」が活用されている。復興公営住宅「新築住宅」の「食パトロール」の一環で、この復興住宅に滞在する高齢者（70代以上）と、愛知の管理栄養士らとが、食事の状況や体調について聞き取り、アドバイスをする。震災からまもなく8年となるが、同じような状況に陥っている人が少なくないという。（高田里見）



栄養パトロール受賞： 第10回健康寿命をのばそう！アワード (介護予防・高齢者生活支援分野)

団体部門

第10回健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）

厚生労働省老健局長 優良賞

事業者名等	気仙沼栄養パトロール	自治体名	宮城県気仙沼市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	栄養パトローラーによる食を切り口にしたフレイル重症化予防				
WEBサイト	—				

取組概要

背景・課題意識

- ・東日本大震災から10年が経過し、高齢者が多く住む復興公営住宅のコミュニティが稀薄化。
- ・住民は、住み慣れた家や土地を離れたことにより食べる意欲の低下・低栄養に陥る住民も少なくない。
- ・そこで「食と口腔ケア」に着目し、孤立する高齢者の方々に対するフレイル重症化予防を目的とする活動を始めた。

経緯

- ・震災直後、支援のため山梨県から訪れた医師が中心となり、被災した高齢者の口腔ケアや摂食嚥下のサポートを実施。
- ・この活動を契機に、気仙沼市において、地域の医療従事者や高齢者施設スタッフ、リハ職も巻き込みながら、“食べる”取組について多職種勉強会を継続。
- ・また被災地支援に訪れる愛知県の管理栄養士を中心に、医師、地元の管理栄養士、歯科衛生士、ケアマネジャー、作業療法士、心理士などと協力して復興公営住宅への戸別訪問として「栄養パトロール」を継続している。

取組内容

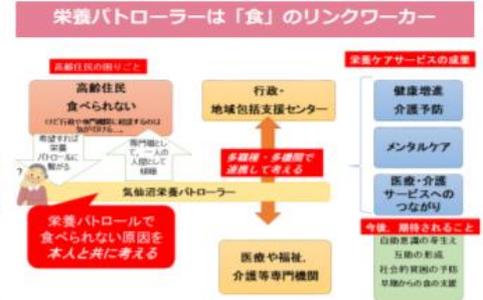
○栄養パトロール

栄養パトロールとは、食と栄養を切り口とした「住民が望む暮らし」を支援することを目指した活動。栄養パトローラーは、医師、管理栄養士、歯科衛生士、リハビリテーション職、心理士、ケアマネジャーなど多職種から構成されている。

- ①全戸ヘスクリーニング用アンケート配布（市の了解を得られた復興住宅が対象）
 - ・アンケートによって住民の低栄養やフレイル状態を把握。
- ②戸別訪問によるアンケート回収（コロナ禍では郵送等に対応）
 - ・戸別訪問の際は栄養相談や体重・血圧の測定だけではなく、高齢者と直接対話し困りごとや相談ごとを把握。「専門職」を全面に押し出すのではなく「人として」傾聴することで信頼関係を構築。こころの内を話してくれる人も少なくない。
 - ・戸別訪問によって生活環境を把握することで、生活支援につながるケースもある。
- ③アンケート結果を踏まえた訪問活動（コロナ禍では電話等に対応）
 - ・アンケート結果から得られる客観的評価から食生活アセスメント課題を栄養パトローラーで共有・検討。食欲低下や体重減少など栄養状態や日常生活に懸念がある人を中心に定期的に訪問。
 - ・多職種で栄養パトロールを行うことにより、相談者のニーズ内容に合う専門職が自宅を訪問。適切な専門的アセスメントが可能になり、かかりつけ医や地域包括支援センターと適時連携することができた。

利用者の変化

- ・住民の多くは住み慣れた土地や仲間と分断されリロケーションを繰り返している。そのような中で起きている不安や不調について傾聴する姿勢を大切に活動。栄養パトローラーが何度か通ううちに訪問を心待ちにし、悩みを打ち明けられるような関係が構築できた。コロナ禍で訪問が途切れた際も「パトローラーと話がしたい」というニーズがでた。
- ・栄養パトローラーの訪問により、お酒やたばこの量を気にするようになり食生活も改善。
- ・定期的に復興住宅に通い続けてきたことで、歩いている際に住民から相談事が持ち込まれることも増えた。



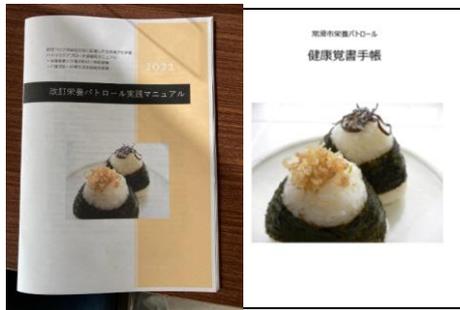
令和2年度～ 栄養パトロールのための感染症予防対策



- **新型コロナウイルス感染症予防のための訪問栄養マニュアルを作成**担当管理栄養士に教育および順守を指導



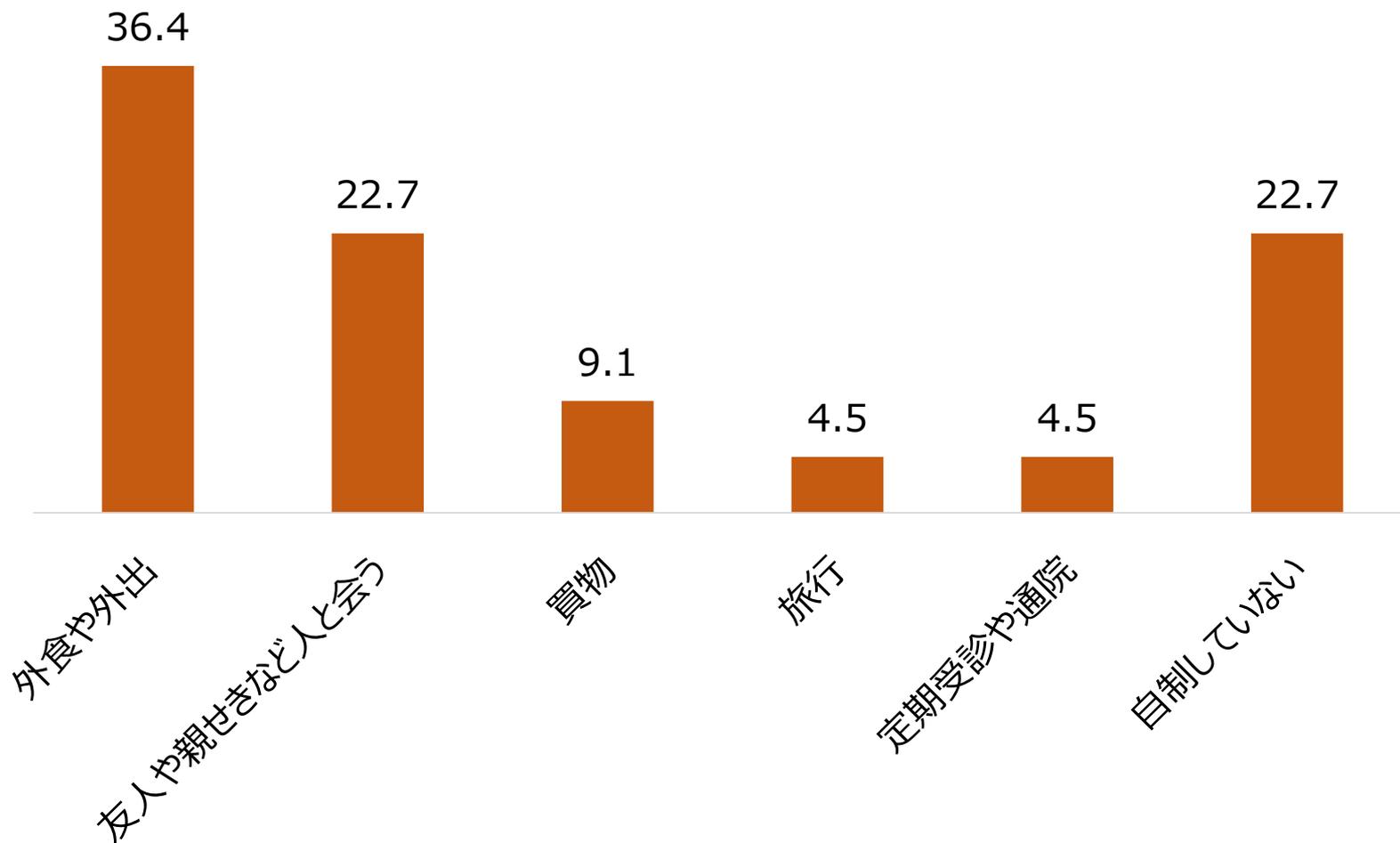
- **ワクチン接種2回完了し2週間以降に訪問**



- **緊急事態宣言に応じた支援(電話または訪問)**
栄養パトロールマニュアルを感染症予防対応版に改訂
遠隔でも可能なセルフ栄養ケア教育用テキスト作成

2020年度 コロナ禍で自粛したこと

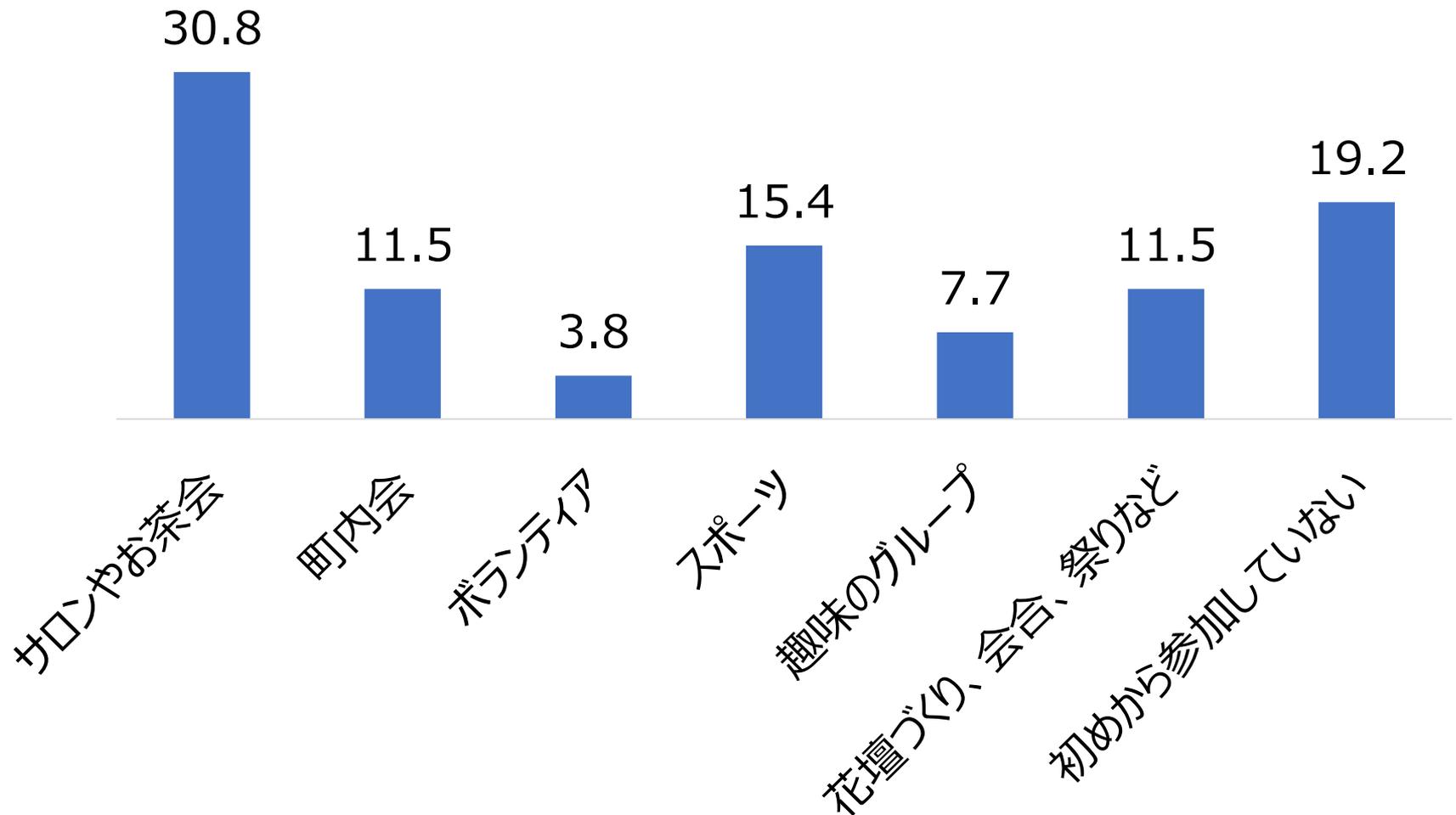
自粛した日常生活活動（％）複数回答可・n = 19



奥村圭子,古屋聡他:復興公営住宅在住高齢者の新型コロナウイルス感染拡大に伴う自粛生活での自立支援方法の検討/横断研究,2021.11,日本在宅医療連合学会学術集会

2020年度 コロナ禍で自粛したこと

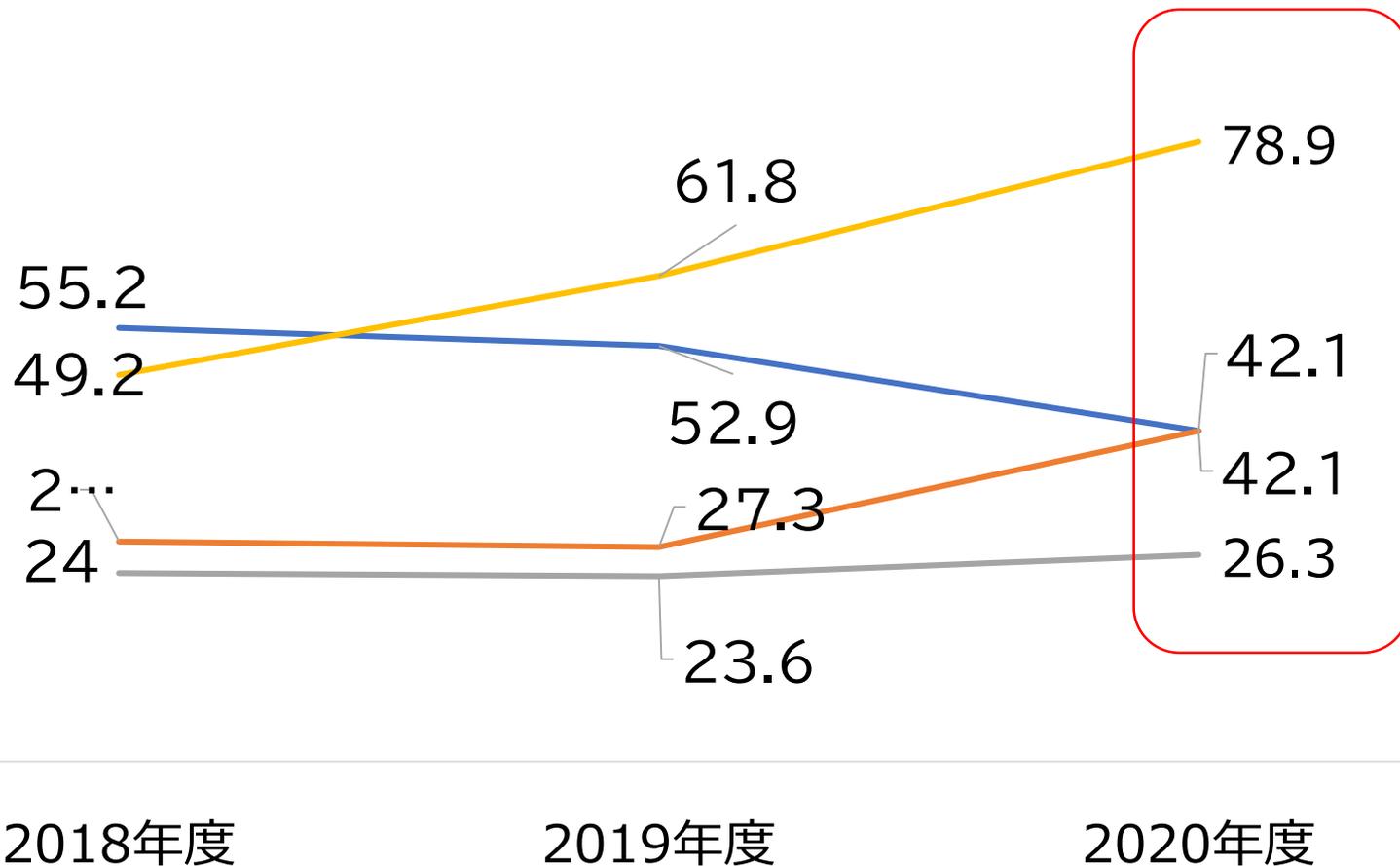
自粛した地域活動（％）複数回数可・n=19



奥村圭子, 古屋聡他: 復興公営住宅在住高齢者の新型コロナウイルス感染拡大に伴う自粛生活での自立支援方法の検討/横断研究, 2021.11, 日本在宅医療連合学会学術集会

コロナ感染症予防の自粛生活は フレイルや低栄養になりやすい(%)

— 孤食 — 低体重 — 肥満 — 食欲低下



「フレイル」と「低栄養」を予防しよう！

「栄養(食・口腔機能)」



「運動」



MY介護の広場

「社会参加」



ご静聴ありがとうございました。



地域ケアステーション はらペコスパス