

# 高齢者の低栄養を予防して 介護予防につなげる

## 菊池市の高齢者食生活支援事業

熊本県は、平成 13 年度に「熊本県健康づくり県民会議（会長＝熊本県知事）」を発足し、総合的な健康づくり運動を展開している。20 年度からは、県民の健康づくり支援や生活習慣病の予防対策として、他の模範となり県下への普及が期待される取り組みを表彰しており、22 年度は 5 団体が表彰された。

このコーナーでは、その中から菊池市食生活改善推進協議会、荒尾市健康づくり推進協議会、山都町健康づくり自主活動グループ「らぶらぶ筋トレ」の活動について、順に紹介していくことにする。

第 1 回は、菊池市食生活改善推進員協議会の高齢者食生活支援事業を紹介する。

菊池市食生活改善推進員協議会（青木満会長。以下、菊池市食改という。）は、平成 19 年度から、菊池市と連携して高齢者食生活支援事業に取り組み、健康チェック、健康体操、低栄養予防の話、献立紹介、調理実習と試食などの活動を行っている。

2 月 16 日に菊池市泗水町福本 2 区コミュニティセンターで活動があると聞き、取材させていただいた。同センターでは毎月 1 回、地区住民が運動教室や勉強会などさまざまな活動を行っているが、今回は菊池市食改による高齢者栄養教室の開催となり、22 人の参加があった。



午前 10 時。4 人のヘルスマイト（食生活改善推進員の愛称）さんが食材の入った大きな箱を抱えてセンターの調理室に集まって来た。手順や調理器具などを確認した後、早速調理開始。野菜を切ったり、調味料を合わせたり、食材に火を通したりと、手際よく作業を進めていく。1 時間もすればセンター内においしそうな匂いが漂い、参加者の受付が始まる 12 時頃には料理が器に盛りつけられ、テーブルに配膳された。

この日の献立は、ごはん、さばの辛子揚げ青菜添え、ひじきの煮物、山いもともずくの酢の物、かき玉汁、デザートには豆腐入り白玉団子のきな粉がけと、彩り鮮やかな“おふくろの味”が並び、食欲をそそられる。

公民館長の挨拶に続き、青木会長から事業の紹介と献立についての説明があった後、全員で試食した。参加者同士で味つけの感想を話し合ったり、作り方をヘルスマイトさんに尋ねたりする姿も見られた。試食後には、参加者に「バスや電車で一人で外出しているか」等、25 項目の基本チェックリストを記入してもらった。なお、このチェックリストは、会の活動実績報告書とともに地域包括支援センターに提出され、高齢者の生活状況などを把握する資料として活用されることになっている。

その後、ヘルスマイトさんから低栄養予防に関する講話があり、最後に、全員で新聞紙を使った握力アップトレーニングや歌に合わせての健康体操で軽く体を動かして、終了となった。



おいしそう！



調理の合間に、青木会長にお話をうかがった。

—今回表彰を受けられた「高齢者食生活支援事業」とはどのようなものですか。

地域で暮らす高齢者が自分の食生活を見直すとともに、介護予防の観点から、食事を考え、実践できるように支援すること、また、高齢者同士の交流の場となることを目的に、菊池市食改が市の委託を受けて実施している事業です。市からの委託金（1地区 10,000 円）で運営しています。

—具体的には、どんな活動をされていますか。

65 歳以上の高齢者を対象にした栄養教室を、各行政区単位に公民館などで開催しています。ヘルスメイトが食事を通じての介護予防に関する講話や、食事へのアドバイス、料理方法の紹介などを行います。

—始められたきっかけは何ですか。

菊池市食改で高齢者支援事業に取り組もうとしたことと、菊池市に包括支援係ができたことのタイミングが合って、すぐに実施が決まりました。偏った食生活や低栄養になりがちな高齢者に、望ましい食生活について学んでもらい、介護予防を栄養面から支援できればと考えました。

また、参加者に基本チェックリストを記入してもらって、市に提出することで、要介護になる可能性のある人を早期に把握してもらい、支援につなげるねらいもあります。

さらに、高齢者は外出の機会が少なかったり、1人で食事をされる人も多いので、公民館に集まって一緒に食事をしていただくことで交流の場にもなりますし、食べることを楽しんでもらえれば嬉しいですね。



「必要な栄養をきちんと摂りながら、食べることを楽しんでもらいたい」と話す青木会長

—一年間にどれくらい実施されるのですか。

毎年 20 地区くらいずつ実施しています。

平成 22 年度も 21 地区での開催を計画し、2 月中旬までに 14 地区で実施しました。（22 年度末までの実施地区数、参加者数は右表のとおり。）

	19年度	20年度	21年度	22年度	計
地区	18	18	18	18	72
人数	407	291	320	299	1,317

—参加者の募集方法や費用はどうなっていますか。

区長さんや老人会長さんに地区の集まりなどで呼びかけてもらい、参加者を取りまとめてもらいます。

費用は、1 回目は市の委託事業として行うので個人負担はありません。また来てほしいと言われることもあります。同じ地区で 2 回以上実施する場合は、2 回目からは費用を負担していただきます。自己負担で、シルバークッキングスクールとして継続して実施している地区もあります。

—ヘルスメイトさんの活動状況を教えてください。

菊池市の会員数は 177 人（平成 23 年 2 月）です。

この事業の他にも、シルバークッキング、伝承料理教室など、幅広く活動しています。また、全体での研修会や、地区毎の研修会を開いて、会員の技術向上に努めています。

## —今後の計画について教えてください。

実施していない地区がまだ半分くらいあるので、できるだけ多くの地区で実施していきたいですね。また、現在は菊池市食改だけの事業ですが、今後、菊池圏域全体に広めていく計画もあります。平成 23 年度からは、大津町食改が町の委託を受けて事業を始めます。

さらに、公民館などに来られる人は参加できますが、来ることができない人も大勢いますので、その人たちへの支援、例えば、作ったものを届けるなどできないかと考えています。

これからも地域にどんどん入って行って、高齢者が介護にならないよう栄養面はもちろん精神面からも支えていきたいですね。そして、住民の皆さんに私たち食改の活動をもっと理解してもらって、皆さんの健康づくりのお手伝いができるようがんばります。



トレードマークのピンクのエプロンを着けて、笑顔のヘルスメイトの皆さん

## ☆☆☆ 取材を終えて ☆☆☆

教室が終わると、ヘルスメイトさんたちは疲れた様子も見せず片づけにとりかかり、あっという間に片づいてしまった。その間も、その日の活動の反省や、こうしたらもっとよくなると意見を出し合って、常に研究して改善していこうとされる姿勢がうかがえた。

“私達の健康は、私達の手で”をスローガンに、ボランティアでさまざまな活動をされているヘルスメイトの皆さん。今回取材させていただいたのは活動のほんの一部だが、教室開催に向けて事前学習会を開催したり、活動に運動を取り入れるために、運動指導の研修会を受講して資格を取得したりと、強い使命感と誇りを持ちながらも、自分たちが楽しんで活動されているということを感じた。

これからも、この事業を通して、地域の高齢者の方に、元気と食べる楽しみを届け続けていただきたい。