

山口局
料金別納
郵便
ゆうメール

山口県栄養士会

栄養やまぐち

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

公益社団法人日本栄養士会常任理事
公益社団法人東京都栄養士会会長
駒沢女子大学健康栄養学科教授
西村 一弘

日本の高齢化は世界に類を見ないスピードで進み、既に超高齢社会に突入した。昭和時代は65歳以上の高齢者1人に対し15歳から64歳までの就労世代と呼ばれる世代は10人を超えていたため、御神輿状態と例えられていた。平成時代は約3人で高齢者一人を支える騎馬戦状態と言われるようになり、令和になった現在は約2人で1人の高齢者を支える状況になったが、実際の就労世代の人口には学生や専業主婦や失業者も含まれているため、約1.5人で1人の高齢者を支えていると言われている。日本の人口は約20年後に高齢化率がピークを迎えると推定され、就労世代と高齢者は1対1の肩車状態になることが推定されている。(図1)

高齢者が増えて就労世代が減ると健保組合や協会けんぽの加入者が減り、国民健康保険の加入者が急増する。国保は地方自治体が管轄するため、市町村の負担は急増することが明白である。そのため疾病の重症化予防や、介護予防を実施することは、市町村の財政を安定させる為には極めて重要になる。そこで政府は令和2年4月から広域連合

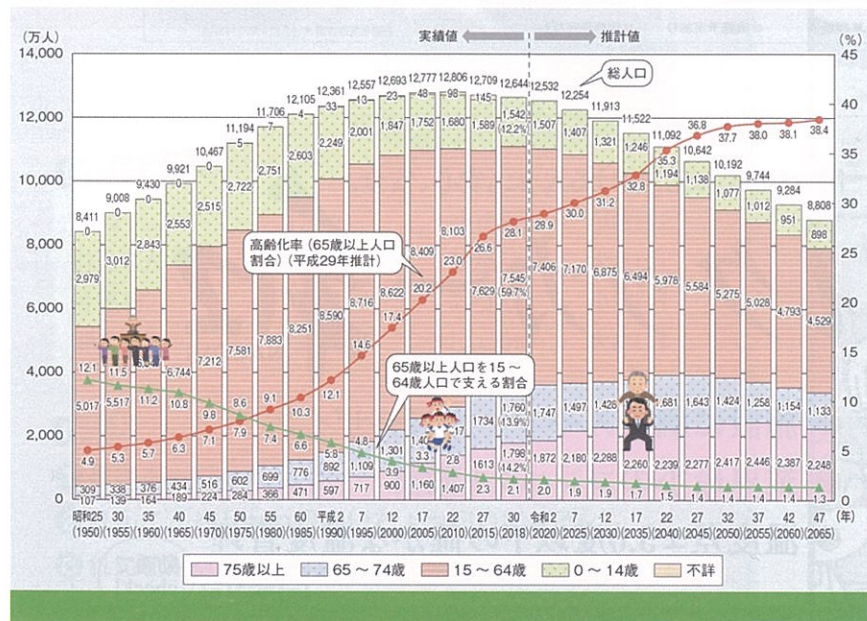


図1) 我が国の人口動態の推移

により、高齢者の保健事業と介護予防の取り組みを一体的に進める取り組み(図2)を始め、その実施を構成市町村に委託することになった。令和4年度(令和4年7月現在)までに全国の1,045の市町村、全体の約6割で

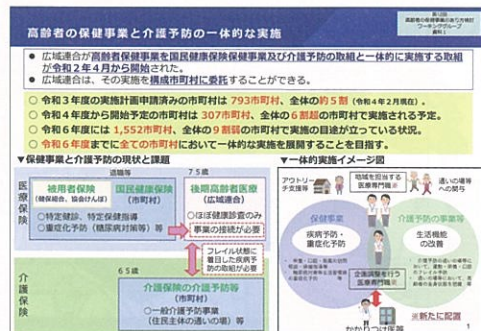


図2) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施

CONTENTS

- 2 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施
- 3 生涯教育を受講して

- 4 新型コロナウイルス感染症について
- 5 研修会のお知らせ・レシピ・あるある漫画

- 6 編集後記

実施され、令和5年度までに開始を予定している市町村は563か所である。令和6年度には1,608の市町村で実施の目途が立っている状況であるが、この数値は全体の約9割であり、全ての市町村においてこの事業の実施を目指している。山口県は19市町村があり、令和4年度までに11か所が実施しており、令和6年度までに実施予定が立っているのは6か所あるが、現時点で実施予定が無い市町村は2か所あり、8割弱の実施に留まりそうである。

(図3)

公益社団法人日本栄養士会では、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施において、専門職である管理栄養士や栄養士が介入している市町村の

数が極めて少数であったため、今後の予定に加えていただけるように毎年夏に行われる地区会長会議の統一議題にこの情報を加え、都道府県栄養士会に情報発信した。これまでは、疾病の重症化予防などの保健事業は健康増進部局の担当、介護予防は高齢介護部局の担当というように、同じ高齢者に対して別々の対策が講じられてきた。この取り組みは効率よく高齢者の保健事業と介護予防を一体的に実施しようとするものなので、地域活動の方々や栄養ケア・ステーションなどを、この取り組みの受け皿として活用していただき、高齢者の健康増進と介護予防を実施していただきたい。

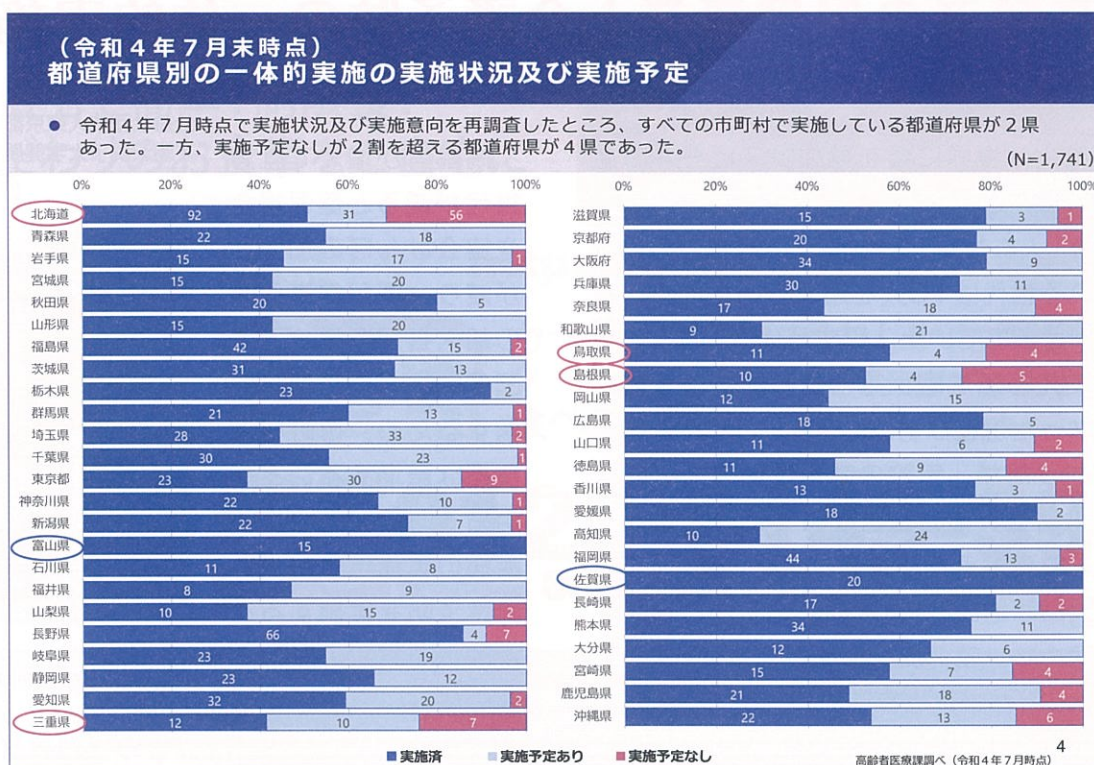


図3) 都道府県別実施状況

「食べる人」にも「届ける人」にも安心、安全。

iクッカー 和

NAGOMI

- 施設に馴染みやすい木目デザイン
- 業界最小のコンパクト設計
- 温度差±5.0度以下の確かな温度管理

動画で check!

株式会社 Fujitaka | 0120-533771 | 受付時間 平日9:00~18:00
www.fujitaka.com | 本社/〒600-8216 京都市下京区東塩小路町606 三旺京都駅前ビル7階

いつまでも食べる楽しみを支援するために…

医療法人社団慈生会 萩慈生病院 管理栄養士 山崎 美穂

食べることを想像してみると、私は家族と一緒に食事すること、いつもとは違う場所でおいしいものを食べるなどといった風景が思い描かれ、心が幸せで楽しい気持ちになります。みなさんはどうでしょうか。

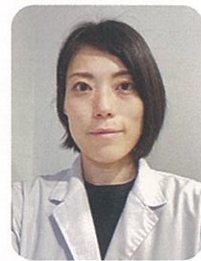
さて、今回長谷先生の食形態マップの作成についての講義ですが、食形態マップだけではなく、栄養士として食べることを支援するために自身が今できることについて、業務をもう一度見つめ直す機会をいただいたように思います。

そして、食べることを支援するにあたり、他職種との連携は必要不可欠です。支援方法はそれぞれの職種の持つ専門性により異なりますが、目的は同じです。本来食べることは心身ともに幸せに満たされるものであると思います。

そのためには、対象者を含む周囲の環境を情報として正確に把握する必要があります。その中で私たちが対象者の食事を安全に提供するための必要な情報の1つとして、食形態があり、それを見える化したツールが食形態マップであると思います。

現在食形態マップはそれぞれの地域に応じたものが作成されています。

今、私の職域である北浦地域においても食形態マップの作成を目指そうと動き始めています。他の病院、施設の栄養士の方々と一緒に、それぞれの持つ知識や技術の集約をしながら目標の実現に向けて進めていきたいと思っています。



生涯教育実務研修会に参加して

勤労者支援事業推進委員会委員長 平川 礼子

9月23日（金）、山口県セミナーパークでzoomと会場のハイブリット方式による、生涯教育実務研修会が開催され参加しました。

一コマ目は、(株)ヤクルト山陽 木橋会員による「より良い睡眠のための健康管理～腸から整えるカラダとココロ～」を受講しました。質の良い睡眠について解説や睡眠の質を高める方法、眠りにつきやすいリラックス法などを学び、睡眠の大切さを改めて意識した内容でした。現代は、睡眠ストレスを抱えた人が多いと言われ、今日の講義内容を、自分とそれぞれの職場や家庭で生かせる

良いと感じました。

二コマ目は、一般社団法人日本産業カウンセラー協会中国支部 小松先生による「職場の人間関係スキルアップ研修～怒りのマネジメント～」を受講しました。「怒り」という感情はなくならないし、「怒り」という感情自体も決して悪いものでもないの、怒りをパワーに変える、プラスに生かす手法を身に付けることができるように、演習を交えた感情のコントロール方法を学びました。

三コマ目は、(株)サンキュードラッグコミュニティ事業部 榎本会員による「会員によるドラッグストアでの業務紹介」を受講しました。ドラッグストアに管理栄養士が常在し、地域の人たちに健康教室等を体験してもらう業務や、会員制の会員に栄養指導を実施し健康状態が改善した報告等、地域の人たちに寄り添った活動ができることが強みであることや栄養士、管理栄養士の働く場が多岐に渡ってあることも知る機会となりました。最後は、参加者全員が自己紹介や活動内容を報告し交流を深めました。

研修会に参加して、新しい情報が得られたことは勿論ですが、会員同士の交流や意見交換で良い仲間ができたことも心強く、とても有意義な研修会となりました。



新型コロナウイルス感染症について



山口県柳井健康福祉センター 管理栄養士 岡村 恵美子

新型コロナウイルス感染症については、第7波で高齢者施設や病院等でクラスターが多く発生し、対応に苦慮された方も多くおられたのではないのでしょうか。

施設の感染対策については、陽性者のいる居室やフロア等「**レッドゾーンからウイルスを持ち出さない**」ことが基本です。食事は Disposable 食器の使用が望ましいですが、難しい場合は、使用した食器類をビニール袋に入れて、調理場入口まで返還しましょう。残飯は可能な限りビニール袋を2重にして処分しましょう。食器やごみ袋等の消毒、廃棄については施設のマニュアルに沿って行ってください。（廃棄物処理は自治体によって対応が異なります。ご確認ください。）

また、入所者等が一堂に会して食事をすることや職員との濃厚接触は感染が広がる要因となりますので、平素から注意が必要です。

R4.9.26から発生届出の方法が変更になりましたが、陽性者の療養期間は国が定めた基準があり、有症状で高

齢者施設入所、病院入院中の方は10日間（11日目に解除）、他の方並びに無症状の方は7日間（8日目に解除）です。有症状10日（無症状7日）間が経過するまでは感染リスクが残存するので、健康状態の確認等注意が必要です。中には咳症状や熱が続く方がおられますが、その場合は療養が延長となることがありますので、管轄保健所にご相談ください。

なお、感染対策に必要な対応は随時見直されていますので、情報の更新に努めましょう。

With コロナにおいて
健康をまもるためにできること
新型コロナウイルス感染症流行下においても、毎日ご自身の体調を把握することは、健康管理の観点で重要です。

健康に関するセルフケアをしましょう

準備しておくよいもの

- 体温計
- 薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）
- 検査キット（【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示）
- 日持ちする食料（5〜7日分程度を目安）
- 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報

健康の保持・増進のために日常から気をつけること

- ✓ 適切な食生活を目指す
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ 十分な睡眠をとろう
- ✓ 禁煙しよう
- ✓ お酒と上手に付き合おう

引き続き感染予防のために気をつけること

- ✓ 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- ✓ 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- ✓ 新型コロナウイルスを認識しましょう

新型コロナウイルスの重症化リスクをご存じですか？

◆以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。日頃からチェックしておきましょう。

<input type="checkbox"/> 65歳以上である	<input type="checkbox"/> 妊娠している
<input type="checkbox"/> 慢性病がある	<input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患（COPD等）と診断されている
<input type="checkbox"/> 肥満（BMI30以上）	<input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている
<input type="checkbox"/> 脳血管疾患と診断されている	<input type="checkbox"/> 腎臓病と診断されている
<input type="checkbox"/> 高血圧と診断されている	<input type="checkbox"/> 慢性腎臓病と診断されている
<input type="checkbox"/> がんと診断されている	<input type="checkbox"/> 心臓病と診断されている
<input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性があると診断されている（〇〇）	

◆各自治体で重症化リスクを示していることがあります。 免疫機能の低下の可能性があると医師から診断されている方。

新型コロナウイルス感染したかもと思ったら・・・？
65歳以上の高齢者など重症化リスクがある方は、
発熱外来を受診しましょう

重症化リスクがない方については健康フォローアップセンターに連絡してすぐく健康を開始することができます

厚生労働省

厚生労働省 新型コロナウイルス

検索

新型コロナウイルス感染症流行下においては、日々ご自身の健康状態にご注意いただくことが重要です。

こちらのリーフレットをご参照ください。

(厚生労働省リーフレット)Withコロナにおいて健康をまもるためにできること

食を咲かせます、人を咲かせます

外食産業食品流通サービス業

株式会社ハウディ

代表取締役社長
富永 哲生



本社 〒862-0967 熊本県熊本市南区流通団地1-8
TEL 096-377-2111(代)

鳥栖支店 〒841-0048 佐賀県鳥栖市藤木町字若桜3-26
TEL 0942-85-0231(代)

福岡支店 〒811-0104 福岡県糟屋郡新宮町の野738-1
TEL 092-962-3833(代)

北九州支店 〒803-0801 福岡県北九州市小倉北区西港町62-1
TEL 093-562-3300

グループ会社 ハウディ大分食品(株)
〒870-0319 大分市大分流通業務団地2丁目2番地の1
TEL 097-535-7735(代)

世界中の美味しさで笑顔をつくる
Challenge for Tomorrow



http://www.howdy.co.jp

研修会のお知らせ

令和4年度 在宅訪問栄養指導研修会

日時：令和5年1月21日(土)

場所：山口県総合保健会館第三研修室またはWEB開催

令和4年度 栄養士研究発表会

日時：令和5年2月12日(日)

場所：山口県総合保健会館第一研修室またはWEB開催

チキンチキンれんこん

山口県の学校給食で

人気の「チキンチキンごぼう」を

アレンジしたメニューです。

ごぼうの代わりにれんこんを使っています。



材料(4人分)

鶏肉	120g	ゆず果汁	小さじ1
れんこん	140g	砂糖	大さじ1
片栗粉	適量	みりん	小さじ1
油	適量	しょうゆ	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉を一口大に切る。
- 2 れんこんを5mm幅のいちょう切りにする。
- 3 れんこんは素揚げ、鶏肉は片栗粉をまぶして揚げる。
- 4 Aを加熱してたれを作る。
- 5 油で揚げた鶏肉とれんこんを④のたれと絡める。

あるある漫画のコーナー



©うさぎのいび 2022

五 株式会社 栗本五十市商店

本社:広島県大竹市晴海2丁目10-45 TEL(0827)57-7233 FAX(0827)57-7139
 山口営業所:山口県山口市佐山747-12 TEL(083)988-2680 FAX(083)988-2681
 大分営業所:大分県大分市萩原2-6-5 TEL(097)529-7780 FAX(097)529-7781
 [ホームページ] <http://www.isoiti.co.jp/>

五 株式会社 カネゴフーズ

山口県岩国市美和町渡前601 TEL(0827)95-1250 FAX(0827)96-1260
 [ホームページ] <http://www.kanego-foods.com/>

ご自宅で簡単!制限食!
 こだわりのお食事をご自宅に



食べたいときに、すぐおいしい。 <https://shokutakubin.com/>



カラダとココロにうれしいお弁当を、クール便(冷凍)でお届けします。食べたい時に、すぐおいしい。

通話料無料

ハイ ショク サン キュー
0120-8149-39

受付時間 8:30 ~ 20:30 ヘルスケアフードの明日を考える 日清医療食品株式会社

ウイルスから明日を守る
 子どもたちに笑顔と安心を。

おなかにしあわせを。
NAKANISHI



衣類/シューズ殺菌保管機

ユニクリーン

好評につき期間延長!
 割引キャンペーン実施中!



紫外線とオゾンでダブル殺菌



業務用厨房機器総合メーカー

株式会社 中西製佐所

山口営業所:〒754-0022 山口県小郡花岡町1番51号右田ビル1F
 TEL:(083)976-8831 FAX:(083)976-8851
 東京本社:〒104-0033 東京都中央区新川一丁目26番2号新川INSビル
 TEL:(03)5541-6333 FAX:(03)5541-0155
 大阪本社:〒544-0015 大阪市生野区巽南五丁目4番14号
 TEL:(06)6791-1111 FAX:(06)6793-5151

事務局より

【メールアドレスの登録のお願い】
 現在、研修会などの案内を書面やホームページで行っておりますが、今後(公社)日本栄養士の会員情報に登録されているメールアドレスを活用して、最新の情報をお知らせしていきたいと考えております。
 つきましては、(公社)日本栄養士のホームページからログインし、マイページの会員情報のご確認をお願いいたします。メールアドレスが未登録の方は、登録をお願いいたします。ログインID、パスワードが不明の方は、事務局までお知らせください。