

介護職ができる！ 在宅で“食べる”を支援するポイント

2021年8月4日(水) 14:00～15:30

オンライン(ZOOM)開催

兵庫県栄養士会 管理栄養士

須方 茂美 氏にご講演いただき、27名の多職種の方々にご参加いただきました。フレイル予防を意識した在宅での“食べる”支援について、具体的な対策を取り入れながら、分かりやすくお話をさせていただきました。



食べる支援

ポイント

低栄養は見た目では分からない 小さな変化に気付くことが大切

- * フレイルチェックの活用 など

何気ない日々の食事を充実させることがフレイル予防につながる

- * 1日のたんぱく質量 男性：60g、女性：50gを目標に
- * 1日3食規則正しく食べる⇒筋肉減少予防にもつながる
- * 10の食品点検表の活用 など (バランスの良い食事)

個人の嗜好や調理能力など、その方に寄り添った支援をする

- * 咀嚼・嚥下状態だけでなく、環境や生活力(調理能力)、その人の嗜好や習慣などの観察も必要
- * 繰り返しの説明など、時間をかけてかかわっていくことが大切

多職種連携で支援する

感想/今後に向けて

アンケートより抜粋

- * 対象の方に提案してみようという具体的なイメージが出来ました
- * 調理の少しの工夫で予防出来ることが学べた
- * 食事を作る側も食べる側もストレスなく楽しく食事ができるように活かしていく
- * オールフレイルチェック表や10の食品点検表を活用し、支援につなげていけると思います
- * 個人の嗜好、調理能力、環境などをしっかり把握し、その方に最適な方法を考えていくことが大切だと思いました



講師からの情報提供

在宅の“食べる”にかかわる相談先

* 訪問栄養指導について
「栄養ケアステーション」



* 食生活・フレイル予防などについて
「ひめじ健康づくり相談」

