

　研修会参加者数　77名　アンケート回答者　55名　回収率　71％

**Q５.「低栄養予防」について今日の研修で気付いたり、考えが変わった事はありますか？**

・肉、魚などのタンパク質を取ることが大切なこと

・アルブミン値が重要なこと

・たんぱく質やエネルギー源ではなくて、たんぱく質として使えるようにするバランスが大切

・具体的な食品やすぐ出来る取組などの工夫を知る事が出来た

・食事とのとり方、口腔ケア

・歯が大切。好きな物を食べる。昔からある食品の方が老人は口にしやすい

・食事は内容であるということ

・高齢者の方は、昔の食べ物なら食べることがある。懐かしいものや、思い出の物など

・低栄養を防ぐためには、適度な運動も必要だということ

・食べさせることにこだわらず、楽しく食べられる雰囲気作りや食品の開発、イベントの開催など、地域ぐるみでの活動が必要だということ

・口腔ケア、口腔機能の改善

・5大栄養素+水分で、6大栄養素になること

・老人の栄養は、若者の基準と違う

・食事だけでなく、環境づくりも大切なこと

・低栄養の人を見つけないといけないという考え方

・１食でバランスをとるのではなく、一週間トータルでバランスを取るという考え方

・姿勢も大切な事

・バランスの良い食事をしていかないといけないこと

・高齢者が低栄養になるリスクが高い事

・訪問時に食事の内容を確認し、低栄養の予防となるように気を付けて行きたいと思います

・1日3食、基本的なことだけど、大事な事だと再確認しました

・普段から栄養について、高齢者方の状況に気づく目を持つことが大事に感じた

・予防するために、簡単に出来ることがたくさんあることに気づきました

・口腔ケアが必要。適度な運動が必要、水分補給が必要と確認できた

・身近に感じていなかった低栄養の事を知る事が出来て、勉強になりました

・栄養士の訪問は知らなかったので、今日知った事を活かせれたらと思います

・デイサービスでは低栄養、浮腫のある方に体重測定を行っていますが、もっと広く対象として体重を毎月はかれればいいと思います

・訪問看護師さんやケアマネさんの話から、在宅で食事が作れない人、食べたくても食べられない人がいることに気付いた

**Q６.当地域で低栄養になる方をなくすためには、何が大切だと思いますか？**

・低栄養への知識の周知

・正しい知識の普及と栄養指導

・なぜ低栄養なのか？なぜ食べられないのか？理解することが大切だと思います。高齢者、独居の方の低栄養の実態を分析することが大切かなと思います。地域、近所での助け合いが必要だと思います

・関心がない方にも知ってもらう事

・声掛け

・地域性を活かし、調理品のおすそわけ等近所づきあい

・低栄養という事自体を、理解してもらえるような活動をする

・「低栄養とは」について高齢者にも、理解してもらうことが必要と思います

・低栄養は防げることを知る

・低栄養は放置してはいけないと自覚する

・低栄養も予防する食事や運動をしる

・見守りの目、自身の気持ち

・高齢者でも肉、魚が必要だということの周知

・健康でいて頂くために、低栄養の人を見つけていく

・地域全体での栄養に対する取り組み

・意識をもって食を考えること。食の質を上げること。その為の啓発活動を行う事。楽しく美味しくお食事がとれるように、人が集まって調理をしたり、会食出来る機会や場所を設けること

・一人暮らしの人に対して、食事の質を上げたり、集まりの場を提供してみんなで食事したり、運動出来るような環境を作ったりが出来るとよいと思う

・低栄養予防、目に見えるPR

・独居の方、老夫婦の方を地域で見守る

・コミュニケーションの場所

・施設内だけでは、解決できないことが多くある。低栄養の方を見つけて対処することが大切であり、重要な事と思う

・栄養指導が出来るサークル会を開く

・1日3食を確保すること

・楽しみを持つこと

・連携を取る

・孤独にならないよう、地域間での声掛けやつながりを増やしていく。自己管理も必要であり、各自で出来ることを専門職等の助言で、継続して（いつも最初のみであるため）見守り、関わりを持っていく

・様々な専門職、機関が協力し、低栄養状態になりかけている人を早期に発見することも大切だと思いました

・低栄養の方自身が、自覚することや、予防の方法の啓発が大切だと思いました

・食事の確保しやすい環境

・まずは医療機関にかかっている人から予防していく。治療する家に帰っても続けられるよう方法を探していく

・高齢者の方が社会的に孤立しないこと

・高齢の方以外では、食育によって低栄養にならないよう学習すること

・サロンなどを利用して、一人暮らしや近所の人達と和やかに、美味しいものを持ち寄ったり、作ったりすることも良いのでは

・意識づけとして、広くPRしたらいいと思う

・低栄養予防のための情報をどうやって高齢者に伝えるか

・孤立しない地域づくり

・食物を得られる手段

・料理しない人でも摂取できる飲み物（牛乳）食べ物（プリン、豆腐、納豆）とか勧めて摂取するようにする

・低栄養の実態把握、ニーズ把握

・楽しく食べるイベント

・メニューを作る　祭り

・安く簡単に作る、みんなで食べる

・ハレノミーノ新見高齢者版　ある日に新見のたくさんの店でメニューを提供。前売り券をあらかじめ売って、店に持っていくとメニューが出る

・S級グルメ

・S-1グランプリを開催　千屋牛、ピオーネなどの地元の食材を利用した低栄養メニューを、老人を招いて投票して頂き人気メニューを決める。市長が表彰する

・自分で作れない人には配食サービス⇒配食のエリアがある

・地域での啓発⇒中々、その会議や集会に参加出来ない人がいる

・料理教室を開催しても、経済的な問題があり、実際に活かせないかもしれない⇒やりっぱなしにならないようにするにはどうするべきか難しい

・老人向けコンビニを作る

・老人向けメニューを開発する

**Q７.講義の内容や、会議の企画・運営に対するご意見（グループワークの方法など）があればお書き下さい。**

・色々な職種の方と一緒にグループワークが出来て良かったです

・いろいろな職種がいて、とても刺激的でした

・グループワークで若い人が発表、まとめをするという流れはやめてほしい。せめて、発表とまとめを分けても良いのでは…

・毎回ディスカッションが楽しいです

・テーマに沿った内容が1つでも実現するように出来れば、よりアイデアが生かされていいように思いました

・KJ法は難しい。島をつくりにくい。同じ意見は以外に少ない。KJ法の弱点を克服する手法はないでしょうか？

・ファシリテーションは難しい。発散はわりと上手くいくが、収束が難しい。（長年続けた結果、発散が出来るようになったのかもしれない。）お疲れ様です。継続は力なり

・今回も職種が違うと全く違う意見が出て参考になった

※同じ内容のご意見はまとめて掲載させて頂きました。