

### 食べられるようにするための工夫

#### 好きな物を勧める

- ・あんぱん、ジャムぱん好き・明治のキャラメル、昔の駄菓子・ながし焼き
- ・どんべえ好き インスタント麺:おすすめは卵入り

#### レシピづくり・開発

- ・汁物を具だくさんにする
- ・小食の人の食事にオイルを活用する
- ・老人向けのお弁当メニューを開発、高タンパク、味が濃い、量が少ない
- ・家で良くつくるメニューの高齢者用アレンジメニューを紹介する(アンケートを取る)
- ・コレステロールのたまらない卵料理を考えよう(お年寄り卵料理作り易い)
- ・野菜とフルーツ牛乳のヨーグルトスムージー

#### 栄養補助食品

- ・栄養補助食品を扱っている所や、相談出来る人をパンフレットにする(包括や在宅支援センター)
- ・栄養補助食品の紹介、どこで手に入るか知らない人が多い
- ・タンパク質入りレトルトカレー
- ・高カロリーゼリー食品、カルシウム、鉄分補給

#### 普段の食事内容を考える

- ・普段の食事の中でタンパク質、炭水化物、脂質をバランスよく摂る
- ・バランスとらない。昼食にタンパク質や脂肪を集中的にとる
- ・ピーナッツバターをあえものを食べる
- ・薬より千屋牛を食べる

#### 習慣づけ

- ・簡単に食事を済ませてしまう習慣をなくす
- ・規則正しい生活を送り、毎日3食食べる
- ・忙しくても食事を抜かない

#### 伝える

- ・調理した人の思いを伝える

#### 盛り付け

- ・好きな物を小盛りにして提供する

#### 楽しく食事をする

- ・お茶のみ仲間を作って食べながら話す
- ・食べる楽しさを与えられるように雰囲気をつくる
- ・一人暮らしの方を集めて食事会
- ・シェアハウスを作る

#### 姿勢

- ・正しい食事の姿勢
- ・食事中の姿勢、体幹角度の調整、座位の保持

### 運動・リハビリ

#### 運動

- ・運動習慣をつけ、少しずつ運動、活動量を増やす。
- ・ながら運動で適度に体を動かす(空腹感が感じられる工夫)
- ・今より10分だけ、運動時間を増やす
- ・外出する機会を増やす
- ・階段を使ったり、駐車場で車を遠くに止めて歩く
- ・ウォーキング等毎日出来ることをする

#### リハビリ

- ・リハビリによる嚥下機能の維持
- ・口腔機能のアップを図る

### 低栄養知識の普及啓発

#### 普及啓発

- ・新見放送でクッキング番組
- ・チャンネルや告知放送で1日にこれだけ摂取しましょうなど流す
- ・気軽に相談できて、訪問もある栄養士会をもっとPRする
- ・地域の方に向けた講演会をして、理解してもらう
- ・栄養補助食品の紹介
- ・民放などに季節のおすすめ料理を載せる
- ・色々なサービスを知る(配食、ヘルパー、生協等)
- ・年を取ったら、肉や魚は食べてなくもいという迷信をなくす

#### 栄養指導

- ・本人又は同居家族へ栄養指導、自覚のない方へ自覚を持っていただく
- ・便や尿の管理、水分摂取の管理、入れ歯の管理も必要な事を指導する
- ・低栄養を予防するための食品の選び方を伝える
- ・地域に栄養士やSTが出向いて出前講座をする
- ・無理な(無意味な)減塩指導をしない
- ・基礎代謝量、活動代謝量を計算して必要なエネルギー量を知る

#### 料理教室

- ・飲み込みやすい食事の紹介
- ・お惣菜のアレンジメニューの紹介や、おすすめお惣菜を紹介
- ・送迎付きの出前料理教室
- ・独居の方が集まってクッキングスクールを開設する

#### 食育

- ・小さいころからの食育、食の環境

#### 低栄養リーフレットの作成

- ・学校に低栄養のパンフレットを貼ったり、配ったり、話をする
- ・低栄養予防の書いたチラシを作る
- ・栄養不足チェック、簡単料理などリーフレット作成
- ・低栄養のポスターを大人、学校に募集する

### 嚥下力を維持する

#### 歯を大切に

- ・若い世代から歯の健康について、興味を持ってもらう取り組みが出来たらなあ
- ・8020を達成出来るよう、半年に1回は歯科検診を受ける
- ・すぐ歯磨きしない食後30分・口腔ケア

#### 嚥下体操

- ・嚥下体操(あいうべ体操)を指導し実践してもらう
- ・食べやすい環境をつくる(歌を歌ったり、口の体操)

#### 嚥む

- ・よく嚥む
- ・入れ歯をきちんと合わせる

### 水分補給も大切

- ・動く前に口に水分を飲む
- ・午前、午後のペットボトルの勧め
- ・ペットボトルを職場に持参、目の前に置く
- ・ペットボトルを持ち歩く

### 家族の関わり

#### 一緒に食べる

- ・一人で食べるのではなく、出来るだけ家族で食べる
- ・お肉は食べれないというおばあちゃんに内緒で、おかずに分れ込ませる

#### 家族の協力

- ・通販の利用
- ・補助栄養の活用

### 地域の関わり

- ・高齢者を集めた小集団食事を地域で開催し、バランスのとれた食事を食べてもらう
- ・ご近所同士のお茶会
- ・自覚のない低栄養の人を見つける
- ・ポポー農園作る
- ・近所の高齢者を誘ってウォーキング
- ・おやつの時間にご近所さんを誘う

### 介護関係の関わり

#### 関わり

- ・体の状態や服用状況を聞くときに、食事の事を話題に出す
- ・食べられなくなった理由を探す

#### 取組

- ・連絡帳に普段の食事量を記載する欄を作る
- ・1週間分のメニュー表を作り、cal計算をしてみる
- ・定期的に体重測定を行う。現状の数値を基準にプラスかマイナスか調べる

### 病院関係の関わり

#### 受診

- ・もし食欲がなくなって、食べられなくなったら受診する
- ・低栄養者の為の食事内容の確認、受診して検査して頂く
- ・血液データを取る
- ・疾患・嚥下能力の検査

#### 薬局

- ・処方箋取扱い薬局でのポスター等利用した食育(食事の大切さを伝える)
- ・今でも糖尿病や痛風のレシピを薬局に置いているので、栄養についての冊子も準備する

### 商店関係の関わり

#### 取組

- ・スーパーで栄養をとる工夫を啓発
- ・レトルトのキザミ食の充実
- ・買い物時に卵や豆腐、魚、肉、牛乳を買いように勧める
- ・食べやすくcalが高いものを紹介する
- ・栄養食品のサンプルを常時店においてもらう
- ・一人暮らしの男性でも、簡単に作れる方法をスーパーに掲示する(食品売り場など)
- ・値下げ
- ・農協さんに協力して頂いて、独居の方の御惣菜値引きをしていただく

### 行政関係の関わり

#### 取組

- ・栄養状態の評価
- ・低栄養のスクリーニングを栄養委員?さんが住民に対して実施
- ・講演会の開催
- ・栄養食品に補助をつける

### その人の状況を知る

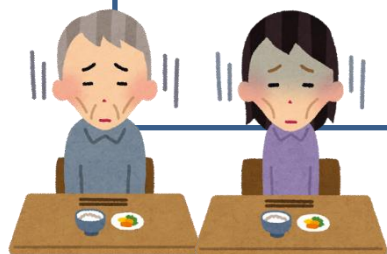
#### 食事内容のチェック

- ・バランスのとれた食事を食べているか確認する
- ・訪問時に食事の内容を具体的に確認する
- ・一人暮らしの方に気づいてあげる(普段の会話の中からも気づけそう)

#### アセスメント

- ・食事形態のアセスメント、食べたいものを食べれる形にする
- ・食べれるもの(好きなもの)まず知る

- ・昔好きでよく食べていた食事等を聴取する
- ・食べれない理由を聞いて、探してみる



### 自分が明日からすることリスト

- ・好き嫌いをなくして、バランスよく食べるように心がける
- ・急がしくても1日3食きちんと食べる
- ・冷蔵庫の中の食材を定期的に確認する
- ・食事のメニュー(献立表)をメモに書いて、バランスに気を配る
- ・塩分をちょっとだけでも減らして血管をいたわる
- ・食べる前に口腔体操を行う
- ・食後にはしっかり口腔ケアを行う
- ・生活のリズムを整える
- ・定期的に体重を測定して、気にする
- ・家族と一緒に食事をする

### 楽しく食事をする

- ・地域でお茶会を開く
- ・家族みんなで食事をする
- ・好きなおかずを出したり、料理の説明をするなどの工夫をする



### どこでも体重測定運動をする

- ・病院や薬局、事業所に体重計をおいて、いつでも測定できるようにする



### 食品開発

- ・高齢者向けのメニュー・レシピを開発し、認定シールを発行する

### 低栄養の知識を身につける

- ・事業所で低栄養の勉強会を開く
- ・食事を食べているからといって、栄養がとれているかどうかわからない
- ・肉、魚などタンパク質をしっかり食べてもらう。食べられない時は、乳製品やプリン、豆腐、アイスなどを勧める
- ・食事の形態、栄養補助食品を知る
- ・1食ではなく、一週間でバランスをとる



### 低栄養祭りを開催する

- ・低栄養祭り
- ・低栄養祭りをして、啓発、メニュー開発、試食などをして、人気メニューを探る



### 運動・リハビリ

- ・ながら運動で体を動かすなど、一日の運動時間を確保する
- ・嚥下体操、口腔ケアにより、口腔機能を維持する



### 低栄養予備軍を見つける

- ・アルブミンや貧血に注意、浮腫のチェック
- ・独居の方への訪問、食事の聞き取り
- ・低栄養のスクリーニングを実施する
- ・訪問時に「食べてる？」ではなく、「このお椀にどれくらい食べてる？」と具体的に聞き取りをする

### 普及啓発をする

- ・新見放送でCMを流したり、民報で宣伝する
- ・栄養を取らないといけない理由を、「寝たきりになるよ」「足腰が弱るよ」と響き易い言葉で伝える
- ・ポスターを作成し、商店等にも貼らしてもらう
- ・低栄養予防メニューを商店の惣菜コーナーに貼ってもらう

### 栄養指導

- ・送迎付きの出前料理教室
- ・独居の方が集まってクッキングスクールを開設する
- ・地域に栄養士やSTが出向いて出前講座をする

### 脱水にも気をつける

- ・ペットボトルをどこにも持ち歩く



まずは自分たちが低栄養予防の取り組みを実践する！

はじめの一步

