

認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会提出資料

1. フレイル予防・健康づくり出前講座 <栄養>

受付が始まりました。9月以降の要望が入ってきています

2. フレイル予防応援プログラム (フレイルハイリスク者支援) <栄養>

フレイルチェックに8個赤丸のついた方に包括作成の支援計画に基づき、アセスメント、支援を実施いたします。運動、口腔、栄養の3つの専門職種が関わります。地域包括支援課の要望により、昨年より光が丘包括地区に重点的に入り始めております。

食べることができる口を作り、栄養を摂り、運動で体力・筋力・バランスを作ることがフレイルのハイリスクを改善するということを実感していただけたらと思います。このコロナ禍において高齢者のフレイル化が心配ですので、専門職で支援していきたいと思っております。

3. 自立支援介護予防個別会議及び多職種包括訪問事業

地域包括支援センターにおける介護予防ケアマネジメントの向上により、地域の高齢者がより安心して自立していけるように自立支援及び重症化予防で、地域課題を共有し、住み慣れた地域で自立した生活が送れるように支援します。栄養士は6か所の栄養ケア・ステーション11人の管理栄養士でサポートさせていただきます。大病院で退院しても、在宅でどのように食事を摂っていったらよいかという案件も増えてまいりました。病院・福祉施設の管理栄養士と同職種連携を持ち、「栄養情報提供書」を退院時支援に出していただき、在宅での高齢者の栄養が滞らないようにと今、動いております。

4. 栄養ワンダー2022 の開催 (別チラシ 是非、拡散をお願いいたします)

日本栄養士会の栄養の日・栄養週間の日程に合わせて行います。今年で5年目になります。栄養ケア・ステーションは、地域住民のための食生活支援活動の拠点です。住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けていくために私達栄養士がお手伝いをさせていただければと思っております。

今年は、たんぱく質の上手な摂り方を

- ① 高齢者 (低栄養・サルコペニア)
- ② 中学生から成人 (特に中高生のエネルギー不足から来る「やせ」のリスクについて)
- ③ 30歳から64歳 (子育ての食生活と自分の健康の見直し)

の各年代のフレイルに注目してリーフレットを作り配布します。アンケートに答えながら栄養士が寄り添い説明をすることにより、自分の健康を見つめなおしていただきたいと思っております。

順次、介護予防、低栄養、フレイルなどを発信していきたいと思っております。