

1. フレイル予防・健康づくり出前講座 <栄養>

4/14 コミュニティカフェひふみ 6/5 ストレッチサークルコスモス
7/3 明原サロン 7/7 亀甲台クラブ 7/12 エステコート北柏ご近所会

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、一昨年から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。食欲不振・摂食嚥下問題・体重低下など、ケアマネージャーさんからのご相談（多職種包括訪問事業<訪問B>）も増えてまいりました。こちらは直接管理栄養士が対象者様とお会いして不安や問題の解決に寄与できるようになっています。居宅療養管理指導には、契約などシステム上入れない方や、介護状況が重くなる前に介入出来るのが素晴らしいシステムですので、もっと多くのケアマネージャーさんにご利用いただき、少しでも介護度が上がる前に繋がらせていただければと思います。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後、動いて行きたいと思っております。

4. 栄養ワンダー2023 の開催 <別チラシ参照 拡散希望>

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6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きます。

今年は、「間食のすすめ」についてです。コロナ化により、在宅ワークや仕事で遅くなる。朝は遅くまで寝ていたい、夜型の生活をしている。飲み会が好き、朝食は食べないなどいろいろなライフスタイルの方が増えましたが、上手に間食<捕食>を取り入れることにより、その方の食の課題を解決できるお助けになればと思います。それは、あらゆる世代でフレイル予備軍を減らせると思っています。 認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会