

# 令和4年度 介護予防に資する指導者養成研修会 自立支援のための多職種協働

実施日：令和5年2月5日（日）

会場：ドーンセンター+オンライン

## 講演「高齢者が地域で自分らしい暮らしを 続けるための支援」 ～高齢者を地域で支える専門職への期待～

講師 武庫川女子大学食物栄養科学部 食物栄養学科 教授  
一般社団法人日本在宅栄養管理学会 理事長 前田 佳予子氏



「本研修会は、後期高齢者や単身高齢者が急増する都市型高齢化の進展、要介護認定率が全国で最も高く、特に要介護2以下の比較的軽度の認定率が高い大阪府の現状より、市町村における自立支援型地域ケア会議や短期集中予防サービス等に従事し、専門的知見を踏まえ高齢者の支援を行う専門職の養成を目的としている。」と説明後に、高齢者の現状の講義が始まった。

高齢者における自立度の変化をみると、男性では7割、女性では9割が支援を必要とする時期があり、健康寿命を延ばすことが求められる。要支援となった人の主な原因疾患は関節疾患。ここで重度化予防の食の支援をすることが重要。また、後期高齢者の要介護認定の状況より74～75歳での介入も大切である。加齢により筋肉量が減ることも要因である。若い頃の筋肉量と比べると40歳以降で約8%。70歳を過ぎると10年ごとに約15%も減少してしまう。必要な栄養がとれていなければ筋肉は保たず、活動量は減少し滑舌にも影響する。「栄養」と「食事」は、地域包括ケアの鍵となっている。つまり、健康に戻る段階であるフレイルでの適切な食の支援が重要。孤食を好む社会性の欠如から、口腔機能低下、栄養状態の低下、身体活動の低下とフレイルが進行する。社会とのつ

ながりがなくなることがフレイルの始まりとなることを知っておく必要がある。口腔機能の低下は低栄養の危険因子。高齢者の噛む力は、加齢とともに低下し、高校生の半分。継続した運動及び咬合力アップ運動が、食品の多様性や噛む機能の維持につながっているというデータを得ている。また、低栄養の高齢者は、おにぎりとお茶やスティックパンといった食事でも問題があると思っていないこともある。食前、食中、食後を見て課題を見つけ指導をおこなう。コンビニの利用法や簡単に調理できる食材や調理法の紹介等具体的に。また、ケア会議や訪問においては、その地域における資源やサービスを把握して地区診断をし、利用者さんをなんとなく見るのではなく、気づき、理解し考えたことを実行に移すようにする。最後に、自立支援に必要な心得は、「療養者（介護者）ができることを褒めたたえ、できないことは言わない。できていないことは見て見ぬふりをする。」ということ。「いつの日かできていないこともできるようになる。」と、講演を締めくくられた。

（文責 地活 谷淵 郁）

