

# 地域開放～地域のニーズにこたえる。栄養についての取り組み～

横浜市

介護付有料老人ホーム SOMPOケアラヴィーレ金沢八景

副ホーム長 川村 千春

## 1. はじめに

介護付有料老人ホームである「SOMPOケアラヴィーレ金沢八景」は2011年オープン当初から、地域とのつながりを大事にしてきた。

地域の高齢者の方を対象とした「お食事付体力測定」。地域の子どもたちを対象に、ご入居者様と子どもたちの交流を交えながら、介護士・看護婦・キッチンスタッフのお仕事体験を行う「ケア・ランド」など、様々な世代の方との交流を重ねている。

さらに地域開放を発展させていくにあたり、地域がホームに求めている「真のニーズ」を知ることが不可欠である。

体力測定のアンケートの結果や地域の自治会・老人会の方々とお話した結果、地域では在宅の方々の健康寿命を延ばすために「フレイル」「サルコペニア」に着目しており『身近に栄養士のいる施設として、在宅の高齢者の相談に乗ってほしい』という要望を得ることができた。

そして2019年金沢八景地域開放のテーマを「栄養」とし、栄養を通して地域との交流に取組むこととなる。

## 2. 地域の高齢者に働きかけた地域開放

### (1) 体力測定

ホームで3か月に一度行っている体力測定を 2017年8月から地域の高齢者に開放している。2019年11月で10回目を迎える。プログラムは以下の通り。

① 体力測定の前にホームのお食事試食会。その際「栄養プチ勉強会」（8月はサルコペニア）日頃のお悩み相談や個別の栄養相談の実施

② 体力測定 5m歩行・開眼片足立ち・長座体前屈・握力・ピークフロー・30秒立ち上がり  
空間認識・指輪っかテスト・身長・体重・血圧測定

③ 体力測定レポート

体力測定の結果は後日「体力測定レポート」として配布。継続して参加されると過去の数値がグラフ化され長期にわたって基礎体力の変化がわかる。

④ 体操とストレッチの実施

体力測定レポートに掲載されている「あなたへのおすすめ運動」をご自宅でも行えるようレクチャーし、次回の体力測定に向けて、ご自宅でも体を動かしていただけるようご案内する。



広報 地域の町内会へ回覧版をまわしていただく。(4町内 4200世帯)

結果 毎回 定員 20名を超える申し込みあり。

今年度から始めた個別栄養相談では合計4名の相談を受ける。

## (2) 食べる健康 昼食試食会の開催

SOMPOケアラヴィーレの献立には定期的に「食べる健康」シリーズのメニューがある。

今年度からの取組みとして「食べる健康」のメニューに合わせて昼食試食会を行う。

例えば5月の「世界高血圧デー」には、高血圧予防食として、高血圧に特化したメニューが出る。

お食事と社内資料を使いながら、高血圧についての注意点やメニューの作り方などもご紹介する。

広報 地域の町内回覧版を使用（4町内4200世帯）

結果 20名の申し込み

5月	高血圧予防食
9月	認知症と食事
11月	ヘルシーランチ 糖尿病
1月	血栓予防食
2月	がん予防食

## (3) 地域の人との交流

体力測定に参加された市民団体シニアネットワークは金沢区とも連携して「栄養とフレイル」「健康とフレイルチェック」を進めている。その代表の方が体力測定に参加され当ホームの活動に興味を持ってくださる。活動の支援者は、金沢区の行政・自治会・社協・金沢区医師会・栄養士・大学・病院と多岐にわたっており、シニアネットワークの会合や講演会に招かれ、ラヴィーレ金沢八景の地域活動の紹介や交流を重ねることができた。

特に民生委員の方からは、11名食事付きの施設見学会の申込みがあり、栄養士によるお食事の説明と栄養についてミニ勉強会も実施。パン粥やソフト食も試食していただくことで、嚥下困難者の食事に対する認識が変わったとの感想をいただく。

## 3. 考察

SOMPOケアの得意分野である、栄養・食事を紹介し栄養についての勉強会を行うことで、地域の在宅の方の日々の食事に対するお悩みや、不安にこたえることができた。

昨年度無料だったお食事会を地域の方の助言もあり300円という参加費を頂くことで、参加者が明確に食事の取組みに興味を持って頂け、スタッフの意識も向上し、地域活動をより効果的に行うことができた。

ご入居者様と同日行われる体力測定、ご入居者様と同じメニューにてのお食事会。あらためて行事として一から企画するのではなく、日ごろのご入居者様の活動とリンクさせることで、無理なく地域開放を行えた。

## 4. おわりに

今年度は地域の求めているニーズをさらに掘り下げ、応えていくことで、地域との信頼関係がより結びつくことになった。体力測定に参加されたシニアネットワークの代表より、SOMPOの体力測定のしくみが地域の健康づくりのために「大変参考になる」との講評いただく。ラヴィーレ金沢八景が地域活動を行っていくことで、地域が活性化していくことが実感できた。今回あらたに病院、学校、民生委員との人脈をつなげることとなり、今後の地域活動のさらなる広がりをを感じる。このコミュニティを大事にし、活動を継続していきたい。