

令和7年2月15日発行

広報“COCO ケア”

“Community comprehensive care”

Hand in Hand ～ 手を携えて ～

第18号

(公益社団法人 宮崎市郡医師会 地域包括ケア推進センター)

ごあいさつ

梅のつぼみも膨らみ始め、春の兆しを感じる頃となりました。医療介護に携わる多職種の皆様方には、日頃から地域包括ケア推進センターの事業にご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。

さて、かねてからいわれてきた超高齢社会「2025年問題」の年を迎えました。今後、更なる少子高齢化の流れが進む中、住民一人ひとりが取り組みたい「ACP」の普及が、ますます重要なことの一つになってきます。当センターでは、令和6年12月1日（日）にACP普及の一環として「第4回住民公開講座」を開催しました。また併せて、在宅医療や介護情報を掲載した「在宅療養サポートBook」を活用して、地域への出前講座等も行っています。出前講座は、随時実施していますので、希望される団体(高齢者サロンや自治会等)がありましたら、お気軽にご連絡ください。

三寒四温の時節柄、皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。



★特集「知っとう！医療介護に関わるお仕事」★ 第17回

今回は、宮崎県栄養士会取り組みについてご寄稿いただきました。

「公益社団法人宮崎県栄養士会における介護予防対策について」

公益社団法人 宮崎県栄養士会 会長（管理栄養士）
酒元 誠治



1. 概況

宮崎県においては高齢化の進行が著しく、高齢化に伴う要介護者の増加は、特に中山間地域においては地域の存続を左右しかねない喫緊の課題となっています。

介護施策について重要なことは、要介護者に適切な介護を提供することですが、ひとたび介護に陥ると、自立した高齢者に戻すことは困難となることから、介護予防を推進することが重要と考えます。

介護予防により介護保険の負担の軽減はもとより、自立した高齢者を増やす施策は、高齢者の幸せの源泉であるばかりか、地域の活性化にもつながると考えます。

公益社団法人宮崎県栄養士会が提唱する「科学的根拠に基づく介護予防事業」では、介護予防及び自立した高齢者への復帰が可能である「フレイル」レベルでの対策が重要と考えています。

高齢者では新しい記憶が定着しにくいという生理的特性があることから、単なる知識の普及といった、効果のよく分からないアウトプット型のポピュレーションアプローチには問題が多くあります。

公益社団法人宮崎県栄養士会では、高齢者の食生活及び身体活動状況を把握すると共に、体組成測定及びスクリーニング向きの栄養アセスメント（MNA-SF）を実施した上での「集団対応および個別対応型のポピュレーションアプローチ・介護予防事業」が必要であると考えています。

高齢者においては何らかの疾病を有していることが多く、疾病への対応とフレイル対策は相反する指導となることが多いことから、単なる知識の普及といったアウトプット型ポピュレーションアプローチでは対応できないことが多いと考えています。

例えば、

②

①高齢者では高血圧症の人が多く見られますが、減塩指導により食欲が低下すると低栄養をきたすリスクが増しますので、安易な減塩指導はフレイルを増加させかねません。

②フレイル予防の栄養面では、必要なエネルギーを確保した上で、高たんぱく質食が推奨されますが、高齢者では腎機能の低下から、エネルギーが不足した状況下での高たんぱく質食はCKDを悪化させるリスクも高くなります。

③リハビリテーションもしくかりで、エネルギー不足下で身体活動の増加を含むリハビリテーションを行うと、体重が減少して来ますので、思ったような筋肉増加効果は期待できません。

これらの相反する状況下への対応として、栄養素等の摂取側である食事調査、エネルギーの消費側である身体活動量調査、評価側としての体組成調査や栄養アセスメントを同時に実施して、リスクのより低くなるような介護予防指導を目指しています。

2. 具体的な方法

食事調査は、習慣的な摂取量を反映しつつ、高齢者の負担を低くするため、デジタルカメラを活用した2日間の食事調査を実施しています。

身体活動量は、パソコンに3ヶ月分のデータが取り込める記録式身体活動量計（ライフコーダ）を用いた身体活動量調査を実施しています。ただ、ライフコーダが製造中止になったため、現在保有している50台を使った調査を行っています。

アセスメントの一つである体組成の測定は、家庭で手軽に測定できる家庭用機器が良いですが精度に不安があると思いますので、業務用機（inbodyS10）との間で精度の確認された家庭用体組成計（タニタのRD800シリーズ）を用いています。

高齢者では四肢別筋肉量が必要ですので、手と足に微弱電流を流して体組成を推定する方式が必要になります。体重計方式で筋肉量を推定する方式では四肢別の筋肉量が分かりません。

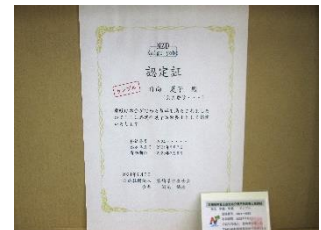
高齢者向けの簡易栄養アセスメントツール（MNA-SF）を組み合わせた栄養指導を実施することで、高リスク者を抽出します。ただ、高齢者では身長短縮によりBMIが過大に評価されますので、ふくらはぎ周囲長（CC）からBMIを推計する回帰式を活用しています。

エネルギー等の収支と、結果としてのアセスメントを調べることで、リスクの高い指導になることをできる限り回避することを考えています。

3. 人材育成

管理栄養士・栄養士は、医師等と同様にオールラウンダー的な人材育成を行っていることから、介護予防に特化した管理栄養士・栄養士の再教育が必要になります。

公益社団法人宮崎県栄養士会では、このための人材育成も行っており、令和6年度から3年計画で「公益社団法人宮崎県栄養士会認定介護予防栄養士」を養成しており、本会が実施している介護予防事業に関わっています。ただ、認定制度の発足から期間が経っていないことから、食事調査結果等から作成する総合評価表について、作成後に栄養ケアステーションリーダー等がチェック（追加再教育）を行い、指導レベルの質を保証しています。



…編集後記…

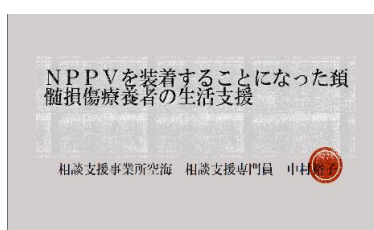
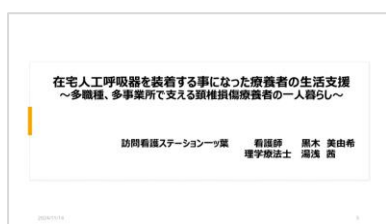
この度はお忙しい中、宮崎県栄養士会の取り組みについてご説明いただきありがとうございました。高齢者では「フレイル」レベルでの対策が必要ですが、個別に栄養アセスメントを十分に行った上で支援をしていくことが大切ということを理解できました。在宅医療・介護連携推進に向け、今後ともよろしくお願いいたします。



地域包括ケア推進センター活動報告

○11月14日『第23 回在宅医療実践のための多職種協働研修会』を開催しました。

今回は、訪問看護ステーションツ葉 看護師の黒木美由希様、相談支援事業所空海 相談支援専門員の中村裕子様を講師にお迎えし、『NPPVを装着することになった頸髄損傷療養者の生活支援』～多職種・他事業所で支える一人暮らし～をテーマにご講話をいただき、障害がある独居の方への支援事例を通し、療養者参加型の生活支援でQOLの向上につながったこと、カンファレンスで目標や目的を共有するなど多職種協働によって課題解決の糸口が見つかったことなどをご紹介いただきました。会場とWeb合わせて63名のご参加がありました。事後アンケートでは「相談支援専門員の役割を知る事ができた。」「医療依存度が高い療養者の支援を行う上で必要な事、大切な事を考えさせられる興味深い研修だった。」等のご感想が寄せられました。



○12月1日『第4回 住民公開講座『人生会議(ACP)』って知っちゃう？やっちゃう？』を開催しました。

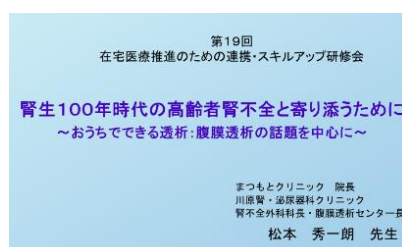
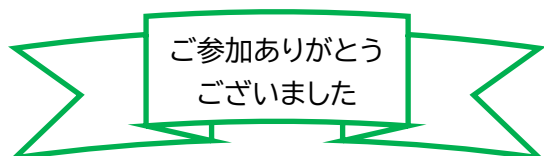
在宅医療・介護の普及啓発を目的として住民公開講座を開催し、宮崎市郡医師会講堂、宮崎市民プラザ、国富町会議室・綾町高齢者研修センターの会場とYouTubeを合わせて、231名のご参加がありました。第1部は基調講演として、宮崎大学医学部 社会医学講座 生命・医療倫理学分野 教授 板井孝一郎先生による基調講演『「人生会議」って何ね？—どう「死ぬか」ではなく、どう「生ききるか」のために—』をご講話いただきました。第2部は、一般市民の体験談を基にパネルディスカッションを行い、専門職を交えて「人生会議-ACP-」について学んでいただきました。

参加者からは「人生を生ききるための人生会議は、とても大切であると感じられ良かった。」「『その時精一杯考えて下した判断ならば、それでいいのです』との言葉に救われた気がした。」「心があたたかくなる講座を受けることができた。」等の感想があり、盛会に終了しました。



○1月23日『第19回 在宅医療推進のための連携・スキルアップ研修会』を開催しました。

今回は、鹿児島市にある、まつもとクリニック院長 松本秀一朗先生、同クリニック看護師 益満美香様を講師にお迎えし『腎生100年時代の高齢者腎不全と寄り添うために～おうちでできる透析：腹膜透析の話題を中心に～』をテーマにご講話をいただき、95名（会場：24名、Web：71名）の参加がありました。事後アンケートでは「腹膜透析のメリットがたくさんあることを知ることができ良かった。」「腹膜透析について初心者であるが、わかりやすく講義いただいたことがよかった。」「人間らしい生活を選択していくうえで大変必要となる医療知識や事例を学ぶ事ができた。」などの感想がありました。



【お知らせ】★パンフレットを配付しています★

- ①宮崎市・国富町・綾町在宅医療実施施設名簿 第11版
※推進センターホームページにも掲載しています。
- ②看取りのパンフレット ～旅立ちへの道しるべ～
(患者用・スタッフ用・ポスター)
- ③在宅療養サポートBOOK



②



③



ご希望の事業所は、
地域包括ケア推進センター（77-9106）
までご連絡ください。

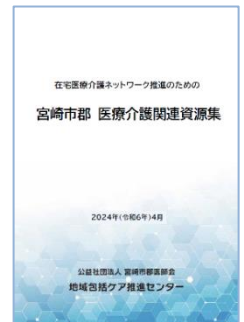
★ホームページをご覧ください★

地域包括ケア推進センター専用ホームページを開設し、センターの取り組み内容や研修案内、皆様の業務に関連したお役立ち情報を掲載しています。

「在宅医療介護ネットワーク推進のための宮崎市郡 医療介護関連資源集」の情報を（令和6年4月作成）をホームページに掲載しています。資源集を通じて、医療・介護関係者の連携が円滑にゆき、地域包括ケアシステムの構築をより促進するという効果を期待しております。ホームページの「お知らせ」または「各種文書」コーナーからご覧いただけますので、是非ご活用下さい。

また、「こんな情報があったらいいな」「この研修案内を載せてほしい」等のご要望もお受けいたします。お気軽にご連絡ください。

<https://www.coco-care.com/> または、右記QRコードよりご覧下さい。



★講演会、研修会等の講師を探すお手伝いをします★

推進センターでは、医療・介護に関わる多職種や各団体の方との連携し、事業に取り組んでいます。研修会などを開催するにあたり「講師を紹介してほしい」「依頼の仕方を教えてほしい」等、お困りがありましたら、お手伝いをしますのでお気軽にご相談ください。



今後の活動予定

- MCS 研修（訪問、Web、DVD 貸出）
 - 各地区の多職種連携会議等への参加
 - 出前講座開催『今そなえよう自分らしく過ごすために』
（※詳細はお問い合わせください）
- ★医療介護連携に関する様々な相談をお受けします。
お気軽にどうぞ。

開設時間

- 月～金曜日
午前 8 時 30 分～午後 5 時 00 分
- 土曜日
午前 8 時 30 分～正午
※日曜・祝休日・年末年始を除く

〔発行〕公益社団法人 宮崎市郡医師会
地域包括ケア推進センター（医師会病院棟 1 階）

〒880-2102 宮崎市大字有田 1173 番地
TEL： 0985-77-9106（直通） FAX： 0985-77-9126（専用）
E-mail：care-suisin@cure.or.jp