

# 地域住民の栄養支援の拠点 「まちかど健康相談室」の活動

特定非営利活動法人 ほけっとステーション 代表理事 山口 はるみ

管理栄養士や栄養士が地域住民などに栄養支援を行う拠点「栄養ケア・ステーション」。日本栄養士会は栄養ケア・ステーションの全国展開を進めていますが、埼玉県和光市にある「まちかど健康相談室」も、そんな認定栄養ケア・ステーションの一つです。管理栄養士や看護師などが常駐し、健康や栄養に関する地域住民の相談に応じるとともに、様々なイベントを行っています。「まちかど健康相談室」を運営する特定非営利活動法人 ほけっとステーション代表の山口はるみさんに、その活動内容を伺いました。



ほけっとステーションに所属する管理栄養士の皆さん。前列右が代表の山口はるみさん。

## 和光市の委託事業として、高齢者の孤立予防などを目的に「まちかど健康相談室」を開始

### ●ほけっとステーションを立ち上げられた経緯と事業概要をお教えください。

和光市では、2006年の介護予防が始まる前から栄養改善、口腔ケア、運動といった介護予防事業に着手するなど、高齢者対策において極めて先進的な取り組みを進めています。ほけっとステーションは、2006年、和光市の訪問栄養指導事業を受託するために立ち上げたNPO法人です。開始当初は、介護予防としての訪問栄養指導はほとんど前例がなく、ノウハウを尋ねる相手もないため試行錯誤の連続でした。私は管理栄養士の資格とともにケアマネジャーの資格も持っており、訪問栄養指導とケアマネジャー職を掛け持ちで行って何とか続けてきました。

### ●訪問栄養指導とはどのようなものでしょうか。

脳梗塞後の再発予防の食事指導や低栄養の改

善、過体重の方の食事改善、独居高齢者の栄養指導などで、市が運営する地域包括支援センターからの依頼を受けて実施します。具体的には、高齢者の家庭を訪問し、その方が望む生活を送れるよう、食生活でできることを見つけて支援します。介護保険の「要支援」の方のみが対象となる居宅療養管理指導とは異なり、生活機能低下がみられる方も対象とした総合事業で、行政の委託事業として行っています。

### ●どのような経緯から、「まちかど健康相談室」の運営を始められたのですか。

和光市の高齢化率\*は約17%と低いのですが、ここ西大和団地は約38%と、市内有数の高齢化地区です。そこで和光市では、団地内の店舗スペースを活用し、高齢者などの孤立予防や世代間の地域交流を推進する場を設けることを決定、その委託先を公募しました。これにほけっとステーションの提案が受け入れられ、まちかど健康相談室の開設に至りました。

現在、ぽけっとステーションには管理栄養士、看護師、保健師、歯科衛生士など約30名のスタッフが所属しています。うち管理栄養士は常勤が5名、非常勤は約10名です。

\*高齢化率とは65歳以上人口が総人口に占める割合で、2015年における日本の高齢化率は26.7%。

## ●日本栄養士会が認定する「栄養ケア・ステーション」とはどのような関係にあるのでしょうか。

栄養ケア・ステーションは、日本栄養士会が認定する、食と栄養に関する相談などを行う地域密着型の拠点です。まちかど健康相談室は2014年にその認定を受けました。全国の栄養ケア・ステーションには、健康相談室のような形態だけでなく、診療所や薬局、コンビニなど様々な形態があり、地域や実情に応じた栄養ケアサービスを提供しています。

厚生労働省では、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるのを支えることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を進めています。栄養支援・ステーションはその一翼として、行政や地域包括支援センターと連携し、気軽に相談できる窓口としての役割を担っています。

### クッキングやミニ料理講座などを通し 栄養や食に関する情報を提供

## ●まちかど健康相談室の活動について具体的に お教えてください。

平日の10:00から15:00まで、管理栄養士や



西大和団地商店街の一角を借りて運営するまちかど健康相談室

看護師が常駐し、健康や栄養について相談に応じるサロンを開いています。対象は高齢者だけでなく誰でも参加可能です。また、毎月、管理栄養士が主導して「クッキング」や「ミニ料理講座」といったイベントを開催しています。

### ◆クッキング

クッキングは、皆で料理を作って一緒にいただくというイベントです。申込制で、参加人数は6人程度、参加費は500円。「血液サラサラメニュー」や「腸内環境を整える」など年間スケジュールを立て(表1)、各回、担当の管理栄養士が具体的な献立を考えます。

最近は男性の参加者が増えており、これまで全く厨房に入ったことがなかったにもかかわらず、クッキングに参加して包丁の使い方が上達された方もいらっしゃいます。

### ◆キッズクッキング

春休みや夏休みには子どもたちを対象に「キッズクッキング」も開催します。親御さんも一緒に参加できますが、ほとんどが子どもだけの参加です。親御さんにしてみれば、子どもの長期休暇の中で育児から解放されるひとときが作れることが有り難いようです。子どもの居場所がわかるので、安心してご自分の時間を過ごせるというお話もよく聞きます。

午前中のクッキングに参加した子どもが、午後に残って高齢者の方と百人一首やトランプ、

表1 平成29年度 クッキングのテーマ

月	内 容
4月	春の精進料理
5月	カフェ風ワンプレート
6月	簡単手抜きメニュー(レンジで簡単)
7月	フライパンで簡単メニュー
8月	暑さに負けないおいしいメニュー(夏バテ防止)
9月	防災メニュー(非常時の食事)
10月	認知症を防ぐ食事(よくかんで食べるメニュー)
11月	秋のおもてなしメニュー
12月	ヘルシーおせち
1月	血液サラサラメニュー
2月	免疫力アップメニュー
3月	腸内環境を整える



フッキングの様様



手品に興じたりすることもあり、世代間の良い交流の場になっています。

#### ◆ミニ料理講座

ミニ料理講座は、参加者の前で管理栄養士が料理を作り、試食を行うというもので、参加費は無料です。電子レンジやフライパン一つで作れたり、カット野菜を活用したりと、すぐに家庭で実践できる料理をご紹介します。「料理が苦手なので、簡単にできるメニューを教えてください」という若い主婦なども参加されます。

### 体操や体力測定などの健康イベント、趣味のサークル活動も活発

#### ●栄養や食事関連以外のイベントも行われているようです。

ストレッチを中心とした簡単な体操や、脳トレ体操、笑いヨガ、体力測定、散歩など、様々な健康イベントを行っています(表2)。また、地域の

歯科医師や歯科衛生士を呼んで口腔ケアの話をしてもらったり、薬剤師に薬に関連した話をしてもらうこともあります。

その他、影絵の上映会やペーパーフラワー作り、習字など、参加者自身が講師役を務める趣味のイベントもあります。「音楽の日」は、参加者が各自ハーモニカやウクレレなど楽器を持参し、一緒に曲を演奏します。講師役を務めるとなると生活に張りや目標ができますし、社会性を高める上でも良い刺激になります。

#### ■イベントがない時間帯は、サロンという形で健康相談に応じているのでしょうか。

そうです。ただここに来て、お茶を飲んで雑誌するだけで構いません。その傍らで管理栄養士に食事や栄養について相談できます。中には手作りのお弁当を持参し、お昼はここで召し上がる方もいらっしゃいます。その際、管理栄養士がアドバイスすることもあります。参加者同士で「野菜が足りないよ」と指摘し合ったりも



ミニ料理講座の様様



します。

赤ちゃん連れの若いお母さんが来れば、高齢者の方が「私が子どもの面倒を見てあげるから、保健師さんに育児相談をなさいよ」などと声をかけてくれたりもします。高齢者にとっても、赤ちゃんを見ているだけで心安らぐようです。

また、2年間自宅に閉じこもっていたのに、毎日こちらに通えるようになったという方もいらっしゃいます。まちかど健康相談室は、まさに心の拠り所として役立っていると思います。

### ■まちかど健康相談室への参加者数はどれくらいですか。

年間延べ4000人で、うち新規参加者は150人程度です。男性が想像以上に多く、全参加者の約4割を占めます。男性の場合、通常はこのような会を苦手とされるようですが、訪問栄養指導のご案内をきっかけに訪れ、男性が多い様子をご覧になって励まされて通われているというパターンもあります。

通われるうちに自分の役割を見つけ、参加者同士でサークル活動を始めたりすることもあります。この場所では手狭ですので近くの高齢者施設の一角を借り、囲碁や吹き矢などのサークル活動を続けておられます。まちかど健康相談室では、碁盤や吹き矢といった道具を貸し出すなどのサポートをしています。

表2 まちかど健康相談室の月間スケジュール例

まちかど健康相談室 8月 の予定表				
月	火	水	木	金
1 サロン	2 サロン	3 サロン	4 サロン	5 サロン
6 看護師1日います	7 看護師1日います	8 看護師1日います	9 看護師1日います	10 看護師1日います
11 看護師1日います	12 看護師1日います	13 看護師1日います	14 看護師1日います	15 看護師1日います
16 看護師1日います	17 看護師1日います	18 看護師1日います	19 看護師1日います	20 看護師1日います
21 看護師1日います	22 看護師1日います	23 看護師1日います	24 看護師1日います	25 看護師1日います
26 看護師1日います	27 看護師1日います	28 看護師1日います	29 看護師1日います	30 看護師1日います
31 看護師1日います				

毎月行イベント

- 『クッキング』(申し込み制)みんなで作って、一緒に頂きましょう。
- 『ミニ料理講座』は、1品みなさんの前で作ります。試食もあります。  
8月29日 14:00~14:30 申込不要 参加費 無料
- 『気軽に脳トレ体操』座ってできる体操です。  
8月18日 11:00~11:30 申込不要 参加費 無料 持物(タオル)
- 『松下さんの体操』やっています  
木曜日の午後は、看護師さんによる、ストレッチを中心とした体操をやっています。『笑いヨガ』もやりますよ。  
毎週木曜日 13:45~14:45頃 (17日はお休みになります)
- ★毎日10:00から15:00までサロンを行っています。どなたでも、参加できます。気軽に来てくださいの保健師、看護師のいる日です。健康相談してみませんか？

まちかど健康相談室 電話:048-485-9253 場所:西大和団地商店街右側

元気な高齢者が増加。そのノウハウを他の地域にも広げていきたい。

### ■訪問栄養指導やまちかど健康相談室をさられていて、間違った健康情報に惑わされている方は見られますか。

健康情報に関する誤解は少なくありません。例えば、高齢者には牛乳が必要だと聞いて、過剰に飲んでいる方もおられます。牛乳が健康に良いことは確かですが、飲み過ぎてお腹がいっぱいになり、三食がしっかり食べられなくなっては問題です。「まずは食事をしっかり食べ、その中に乳製品を適量取り入れましょう」といった指導をしています。

また、合わなくなった入れ歯を直さず、噛みづらくなって外してしまっている方や、合わない入れ歯を使って口内炎ができ、食べられない方もいらっしゃいます。高齢者に対しては、「まず歯を治しましょう」という呼びかけも非常に大切だと実感しています。

### ■最後に、まちかど健康相談室の今後の構想や展望をお聞かせください。

これまで、まちかど健康相談室や総合事業の訪問栄養といった取り組みを和光市とともに進めてきて、元気な高齢者を増やしていった結果、要介護の認定率が下がったという成果を得ています。

今後は、共生型社会の構築を目指し、障がい者や子ども家庭、生活困窮者なども「食」を通じて、いきいきと暮らすことができるような地域づくりを考えていきたいと思っています。