

令和5年度 第8回 看護小規模多機能型居宅介護やまどり 運営推進会議報告書

実施日・時間	令和5年 10 月 17 日(火) 午後3時～午後4時
開催場所	西古室自治会館
参加者	事業者:3名 利用者ご家族:1名 住民代表:9名 包括職員:1名

議題

1, 開会のあいさつ

施設長あいさつ

「少し涼しさを感じられる季節となりました。やまどりで提供するお食事にも、栗ご飯やさつま芋の甘煮など秋を関るメニューが並ぶようになりました。食欲の秋ですが、健康診断の季節でもあります。今一度皆さんの健康について考えていきたいと思います。」

2, やまどりの運営状況

令和5年 10 月現在

登録者数:17名

平均要介護度 要介護3

ご利用者様の動向

- ・病院を退院され、利用開始をなられた方が1名様 認定申請待ちのご状況です。
- ・新型コロナ感染者が増えて、治癒されるまで自宅待機をお願いしています。
- ・地域でのお祭りや集まりの再開にて、少しずつ外出し、地域交流を行う機会が増加しています。

3, 地域との交流

- ・壁面ボランティアさんの受け入れ(作品を作ってください)
- ・西古室活性化のボランティア活動に参加させていただいています。

4, その他ご意見、ご要望等

- ・特にありませんでした。

5, ミニ講座「健康を守るために」

第4回「秋を元気に乗り切ろう！生活習慣病にならない生活習慣とは？」

健康って本当はどんな状態？健康診断の結果をどう生活に生かせばいいのか、一緒に考えていきましょう。

講師:林 江美医師(やまどり医院)

地域の方からの質問事項

- ・生活習慣病を防止するために、食生活も大切であると聞いたが、自分の食生活は大丈夫かな。一人暮らし。

毎朝さつま芋粥を炊いて、漬物、梅干し。昼はパンと牛乳と野菜サラダ。青汁。夜は一日おきでコープの宅配と自分で作っている。健康的だと思っていたが、最近ズボンが入らなくなってきた。何が悪いのかな

⇒炭水化物が多いのでは。魚や肉などタンパク質をとっていくことが必要。高齢者はやせていくことのほうが心配であ

ったりする。

- ・飲むヨーグルトを朝食の時に飲んでいるが、それでいいの？

⇒取りやすいときでいいと思う。楽しく飲める時がいい。ただ飲むヨーグルトは糖が多いので注意が必要。

糖は朝とったほうがよい。

⇒口腔ケアに関して、お口の中の環境をよくすることが未病の要因になる。藤井寺市では栄養と口腔ケアの DVD を作成している。

- ・冬になり、布団に入るとかゆくなる。食べ物に関係ある？

⇒冬になると皮膚のバリアが弱くなる。食生活のバランスが悪いと乾燥しやすくなる。

- ・簡単にできて栄養が取れるメニューってないかな

- ・体重が増えてお腹が出てきている。(男性)70 kgを超えたら食事量を減らそうかな。運動はしてるんだけどな。

⇒ダイエットをするときもバランスをとりながら少し量を減らすような方法で。特定の食物のみを摂るようなダイエットは身体によくない。ただある程度の年齢に到達するとダイエットは必要ないのでは。ご自身が動きやすいと感じる体重でいいのでは。

- ・食事の量を減らすvs食事の回数を減らす、どちらがいい？

⇒医学会でも論争がある。ちょっとずつ食べることはいいこと。生きていくのに必要なカロリーは摂取しないと。

- ・もっと食事のこと、知りたい。(多数意見)

⇒管理栄養士さんの話が聞けるか、確認します。

★次回第8回運営推進会議:令和5年12月19日(火)15時から16時を予定しています。