

# 令和5年度 第9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 12 月 19 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 利用者様:2名 住民代表:12名 市役所職員:1名

## 議題

### 1. 開会のあいさつ

#### 施設長あいさつ

「年末のあわただしい時期となりましたが、まだまだ寒暖差の強い日が続いております。また感染症の流行する時期でもあります。病気に負けない身体を作る1番大切なことは日々の食事です。やまどりでも様々な工夫をしておりますが、今回改めて食から健康を考えていけたらと思います。本日もよろしくお願いたします。」

### 2. やまどりの運営状況

令和5年 12 月現在

登録者数:17名

平均要介護度 要介護暫定 2.8(変更中の方2名のため)

ご利用者様の動向

- ・先週病院より退院され、やまどりで療養される方1名あり
- ・先月療養されていた方1名ご逝去される
- ・入院されていた方2名復帰される

### 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。(23日クリスマス会参加予定)

### 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5回「しっかり食べて元気な体作り～笑う門には健康来る」

講師:森山 温子氏(管理栄養士)特定非営利法人はみんぐ南河内

## 内容

- ・生活習慣病の予防と元気な身体づくり
- ・栄養とは何か
- ・生活習慣病の原因は何か
- ・藤井寺市民の健康寿命は?

- ・フレイル、サルコペニアとは何か
- ・介護が必要になった多くの原因は何か
- ・認知症予防指針のポイントは
- ・体重の変化を知りましょう
- ・高齢者の「栄養」考え方をギアチェンジしましょう
- ・日常生活で、どんなものを、どれくらい食べていいかな

#### 地域の方からの質問事項

・高齢で義歯となり、普通の食事が摂りづらくなり、食事量が減少、今日講義いただいたようなバランスのよい食事が摂取できなくなっている。栄養が必要と思い、サプリメントでとっている。それは効果があるのか

⇒正直なところお勧めはしない。できる限り食品で摂るようにしてほしい。現在の食生活において、あまり栄養素が欠落しづらいと思う。いろんなサプリを過重に服用することで腎機能低下につながる恐れもあると思ってほしい。歯が悪くて咀嚼しづらいのであれば、調理方法を工夫すればいいのでは。肉はミンチに替える、片栗粉でとろみをつけるなど軟らかく調理する、すりつぶすなどの工夫。リンゴはすったりスライスすることで食べやすくなる。食べて、胃腸を通すという通常の消化機能を利用することが必要。

・夫の介護で体重が7kg減少したが、今はあと2kgまで戻っている。糖尿病の薬はダイエットによいとメディアで伝えられているが…

⇒糖尿病の薬は食欲を抑制する働きがあり、血糖値の上昇を抑える目的でつかわれる。胃の動きも抑える働きもあるので、そのことが体重の減少につながるとしてダイエットに利用され始めた。ただ健康な人が服用し続けることで、急性膵炎や腸閉塞、すい臓がんなどの病気を引き起こす恐れがある。高齢になれば、ダイエットをすることで、必要な筋肉を失われてしまう。筋肉が失われると、代謝が悪くなる。BMIは20-25と若い頃より少し高めであることがよい。

#### 管理栄養士さんより

・不安なことがあれば、藤井寺市に相談してみてください。藤井寺市では、介護認定の有無にかかわらず、専門職が早期から関与しやすい仕組みを作り、介護予防を促進するための「いきいき笑顔応援プロジェクト」にて健康寿命の延伸のための支援を実施している。

★次回第8回運営推進会議:令和6年2月20日(火)15時から16時を予定しています。