

低栄養予防の取組み（H25～開始）

目的

地域で自立した生活を送る高齢者（65歳以上）から、「低栄養リスク者」をスクリーニングし、**栄養相談**を行うことで**要介護状態への移行予防、QOLの向上**を目指す。

R7対象者基準と抽出元 — 低栄養傾向（BMI20以下）を抽出。BMI18.5未満を優先的に介入。

- ①・② 「R6介護予防アンケート」（65歳以上、BMI18.5未満 かつ 体重減少2kg以上/半年）
- ③ 「R6長寿健診」（75歳以上、BMI18.5未満 かつ 体重減少2kg以上/半年）
- ④ 「R6長寿健診」（75歳以上、BMI20以下 かつ 体重減少2kg以上/半年）

※ 要介護・要支援認定除く

R7対象者 529名 ※初回相談成立者 284名（**成立率 53.7%**）⇒特に高リスクの後期高齢者で高い

目的		低栄養予防			早期予防
対象者基準	抽出元（年齢）	アンケート （75歳～）	長寿健診 （75歳以上）	アンケート （65～74歳）	長寿健診 （75歳以上）
	BMI区分	18.5 未満			20以下
	体重減少の有無	体重減少2-3kg以上/半年※			
	対象者数	① 328名	③ 81名	② 120名	④ 277名
初回相談成立		191名（58.2%）	46名（56.8%）	47名（39.1%）	16名（5.8%）

※後期高齢者の質問票または基本チェックリスト（6か月間で2-3kg以上の体重減少がありましたか）「はい」に該当

方法

訪問または電話による栄養相談

- ・ 6か月 / 1クール
- ・ 訪問または電話3回

事前：通知の郵送（電子申請による相談予約）

訪問

初回

R7. 4～8月

- 体重、体重減少の理由、食事内容、**生活変化**等の聞き取り
- 栄養状態・食事内容、生活状況の課題把握
- 栄養相談と目標立案（評価基準、行動目標）、栄養改善計画作成

電話

※電話で対応（8割）、必要者・希望者は窓口や訪問で対応（2割）

3か月後

R7. 7～11月

- 行動目標の実行状況確認（状況により目標の再設定）

訪問

6か月後

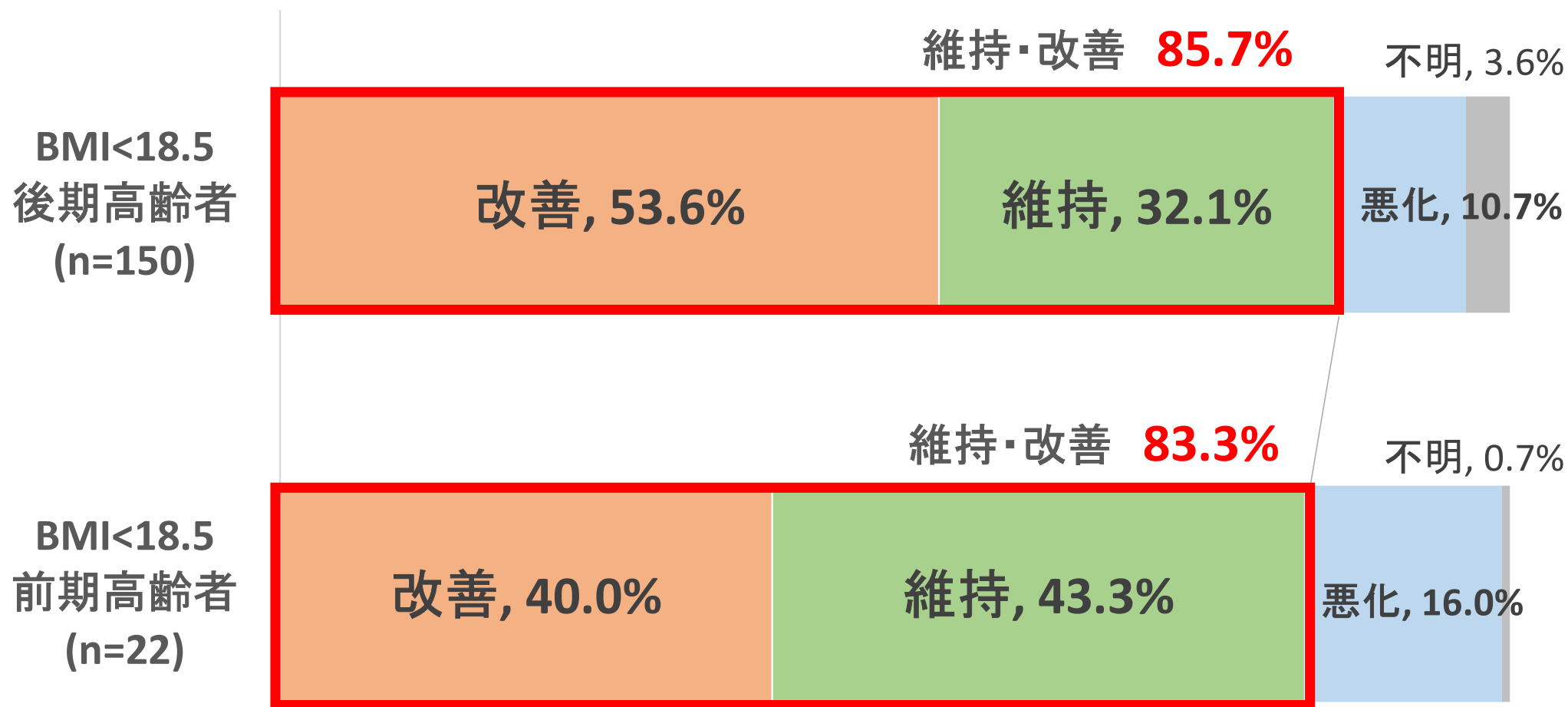
R7. 10～
R8. 2月

- 行動目標の達成状況評価
体重（BMI）、食事摂取量、活動量（外出頻度、運動量）等
- 今後の支援について検討

原因		主な支援内容
疾患等由来 (125名)	消化器疾患、がん治療、呼吸器疾患	● 疾患に応じた栄養相談 ● 受診勧奨
	生活習慣病による食事量調整	
	口腔乾燥、義歯不具合	
	認知機能低下、うつ症状、不眠	
生活 (41名)	家族の介護・看病、死亡、 近所づきあいによるストレス	● 傾聴、ストレス発散方法 ● 地域資源の紹介
活動量低下 (16名)	足腰の痛みによる運動量低下 外出機会の減少（閉じこもり）	● 地域資源の紹介 ● 実施可能な運動・活動の提案
嗜好・食習慣 (107名)	偏った食事、主菜・主食量少ない、1日2食	● 嗜好・生活習慣等を加味した 摂取エネルギー・たんぱく質量 増加の提案 ● 健康支援型配食や 栄養補助食品の提案
消費量増大 (41名)	趣味や運動の再開、仕事・家事等	
食欲低下 (57名)	加齢や夏の暑さ、活動不足に伴う食欲低下	
知識不足 (29名)	適正体重の誤認、周囲の誤った指摘 栄養知識の偏り	● 知識の是正 ● 定期的な体重測定の実行
不明・その他 (20名)	体重減少に気づかない、元々やせ型 金銭的に食事の用意が不十分	● フレイルのリスク啓発 ● 適正な食事摂取量等の提示

結果2

8割以上が体重維持・改善



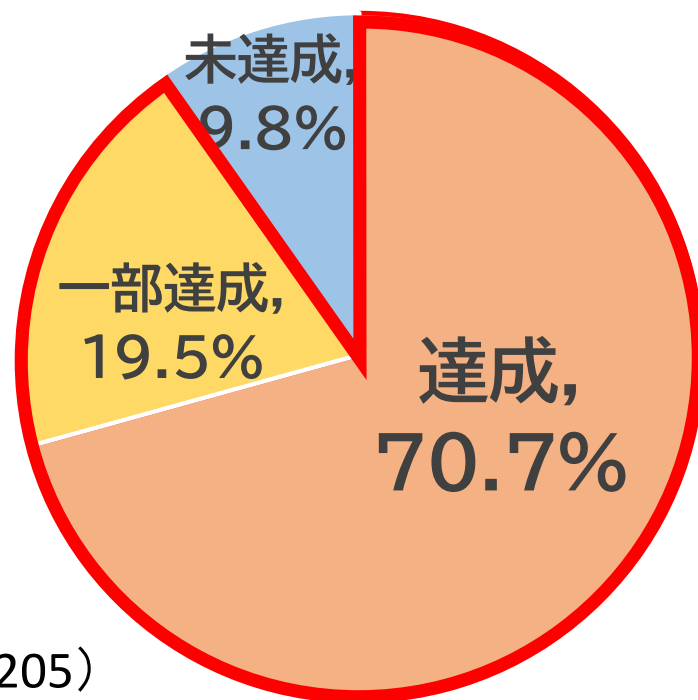
初回と最終評価時(半年後)の体重変化を評価
改善: 1kg以上増加 維持: 変動1kg未満 悪化: 1kg以上減少

結果3

9割に行動変容あり(目標達成*)

*初回相談時に、本人が管理栄養士と決めた行動目標(食事・活動等)

行動目標の達成状況



評価基準(例)

◎体重維持～3 kg増加／6か月

- ・ 体重測定 of 習慣化
- ・ 運動習慣の継続

評価基準達成のための行動目標(例)

- ・ 朝食のロールパンを1つ→2つに増やす
- ・ 昼食もたんぱく質を片手の平1つ分食べる
- ・ 運動前後に牛乳1杯追加する
- ・ 間食にたんぱく質が摂れるものを選ぶ(プリン・カステラ等)
- ・ 水分代わりに甘酒/ヤクルト/牛乳を飲む
- ・ 毎日外出する、散歩の時間を増やす
- ・ 決まった時間に食事を食べる(欠食をなくす)

その他の情報提供 (件数)

地域包括支援センター14件, 高齢福祉サービスガイド35件, 人生100年推進課2件, サービスC 9件, 健康支援型配食8件, 介護保険4件, ミニサロン3件, 脳とからだの健康チェック5件, その他53件

体力がついた！

- 以前より元気に動けるようになった。
- 遠出できるようになった。
- だるさや疲れがなくなった。
- 足先に力が入るようになった。

気持ちが前向きになった！

- 退職しようと思っていたが継続したいと思えた。
- 自分の時間を過ごしたいと思えるようになった。

その他、うれしい変化

- ごはんが美味しいと感じる様になった。
- 食事と生活を見直すきっかけになった。

対象者の反応

体力低下を不安に思っていたので相談できてよかった。

訪問や電話で気にかけてくれて嬉しかった。

受診先の医師から
昨年より良いと言われた！

元気になった！



健康支援型配食サービスを活用した低栄養予防教室

- ①健康支援型配食を試食し、
気づきによる行動変容を促す。
- ②教室参加により、
外出や共食の機会を創出する。
⇒ 低栄養の早期予防を目指す。



対象者

※75歳以上介護認定なし

「R6長寿健診」にて **BMI20以下**で

「**体重減少あり(半年2kg以上)**」または「**1日3食きちんと食べていない**」
に該当 277名へ案内送付 **16名参加**(参加率5.8%)

初回（教室 100分）

- ① 体重測定・フレイルチェック票の記入（アセスメント）
- ② 管理栄養士による講話
- ③ 歯科衛生士による実技（口腔体操・マッサージ）
- ④ **配食の試食** ⇒ 配食を教材として、主食・主菜の量や内容、食材のかたさ、味付け等を実際に食べながら確認してもらう。
※食べる姿勢、食べ方について適宜助言。
※参加者同士が交流し、情報交換できるよう配慮。
- ⑤ 個別の目標設定（目標シートの記入）

管理栄養士による電話相談 (1か月後・3か月後)

- ・ 中間評価（状況確認、目標修正）
- ・ 最終評価
(目標達成状況の確認、体重等)



①体重測定・ フレイルチェック票の記入



②管理栄養士の講話

- 体重管理について
- フレイル予防の食事のポイント
- 配食の紹介

③歯科衛生士の実技

- 口腔体操
- 唾液腺
マッサージ



みんなで食事前
の準備体操！

④配食の試食



<健康支援型配食>

- ・ ごはん150g
- ・ たんぱく質20g
- ・ 野菜100g以上
- ・ 噛み応えのある食材

- 献立の説明
- 家の食事と配食を比較してもらう
(主食・主菜の量、品数、味付け、食べる速さ)
- 食べる姿勢の確認
- 参加者同士の情報交換
- ミニサロンの紹介

⑤個別の目標設定

結果（教室から3か月後に評価できた者）

【お口の行動目標】 ○:4名、△:1名、×:6名

【食事の行動目標】 ○:8名、△:2名、×:1名

【食事量】 増えた:8名、変化なし:3名

【体重変化】 維持:7名、増加:2名