令和５年７月２８日（金曜日）　【 ７月世話人定例会議にて 】

内部研修：管理栄養士による『食事で始めよう！フレイル予防』

～ 早めに取り組む　未来の健康づくり ～

〇フレイルとは

・健康と要介護の中間の時期　「健康寿命を延ばしたい」

（早めに対策を行い、生活習慣を改善することで、予防や回復が期待できます。）

・虚弱（フレイル）には、３つの要因が関わっている「精神的要素、身体的要素、社会的要素」

・フレイル予防に必要な３つの柱「①栄養　②運動　③社会参加」

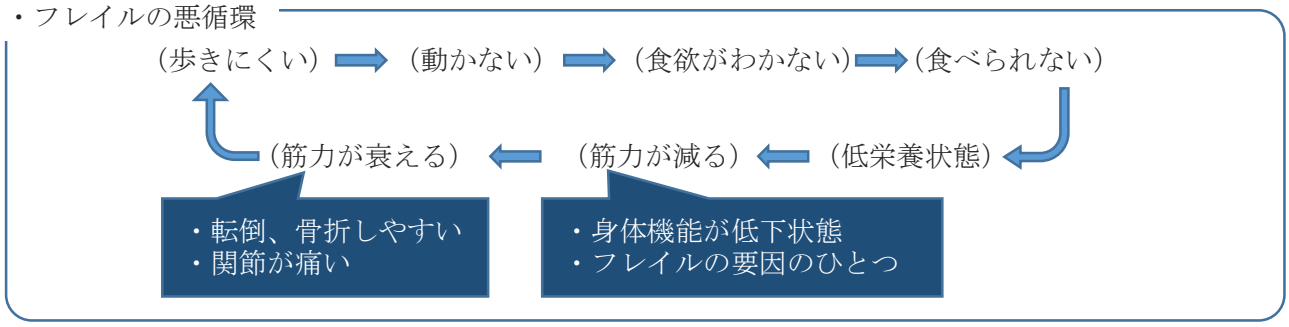
〇低栄養について

・必要な栄養素がとれていない状態。特にたんぱく質がとれていないこと。

様々なリスクとして

（病気にかかりやすい、免疫力と体力の低下、骨が弱くなる、認知機能の低下、筋肉量や筋肉の低下、脱水など）

・フレイルの悪循環



〇ＳＴＯＰ！フレイル　～栄養＆実践編～

・栄養の基本は、いろいろな食品を食べること（合言葉は「**さぁにぎやかにいただく**」です）

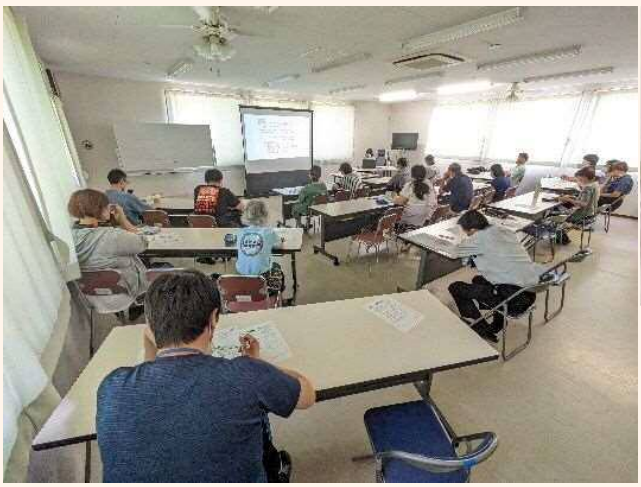
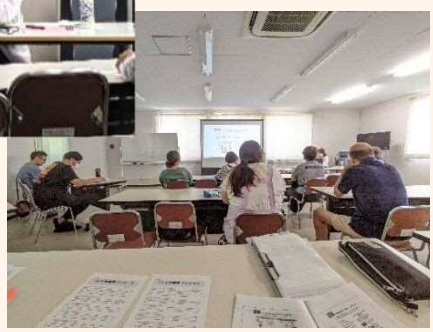
・特にたんぱく質をしっかりと！　・エネルギーも不足しないように（BIM 計算式、BIM の判定基準）

・１日に必要なたんぱく質量の目安　・タンパク質/エネルギーアップの方法

・食が細ってきたら、こんなことを心掛けよう　・栄養補助食品の活用もひとつの方法

〇まとめ

・「食」から始めるフレイル予防

を学びました。参加者は、グループホーム職員スタッフ（１８名）レスパ職員（１名）です。

グループホームサービス内容に合わせて研修をプログラムしていただきました。実際の数字的データからグループホーム利用者の現状に適した説得力のある栄養学から学びました。講義終了後には会場からの質疑が多くありました。普段の支援状況の疑問にも丁寧に対応していただいた内容でした。この研修で学び得たことを活かして、より良い支援に繋げていきます。管理栄養士さん、お忙しい中ご足労いただき、本当にありがとうございました。