

令和3年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

東秩父村

1 事業名(タイトル)

わしのさと健康体操で栄養教室を開催して

2 事業概要

東秩父村では、住民が自らの健康に関心を持ち、主体的に介護予防に取り組めることを目指して、平成28年度に県の支援を受けて通いの場「わしのさと健康体操」を立ち上げた。

養成講座を修了した介護予防サポーターを中心に、週1回重りを入れたバンドを使用して体操を行っている。コロナ禍においても、8か所の通いの場が活動できている。

地域包括支援センターでは、参加者がモチベーションを維持し、効果的に体操を続けられるように理学療法士や作業療法士の派遣を行ってきた。今年度は、新たな試みとして、管理栄養士を派遣して栄養教室を開催した。

(1) 目的

- ①村ではどのような疾患が多いかを理解し、自身の食生活の振り返りができること。
- ②通いの場に参加していない方を呼び込めること。

(2) 通いの場の選定

新型コロナウイルス感染症予防のため、広い会場を使用している4か所を選定した。

(3) 参加者の募集

- ①通いの場でチラシを配布し、通いの場へ来なくなってしまった人、参加したことが無い人を誘って欲しいと依頼した。
- ②通いの場に参加していない方を対象に、地域包括支援センター職員が訪問して栄養教室の周知と参加の呼びかけを行った。

(4) 実施方法・内容

- ①管理栄養士・健康運動指導士の資格を持つ講師へ依頼して実施した。
- ②リーフレットを活用し、バランスの良い食事や低栄養予防のための食事について説明した。
- ③村の死因として、脳血管疾患・心疾患が多いことを説明し、適正な塩分摂取量や減塩の工夫について説明した。
- ④減塩チェックシートを活用し、1日にどれくらい塩分を取っているかを感じてもらった。
- ⑤講義後のお楽しみとして簡単なストレッチや身体を使ったじゃんけんゲームを行った。

3 参加者数

45 人 備考

4 予算

50 千円 備考 講師謝礼、リーフレット購入

5 事業効果等

(1) 食生活の振り返りとしての効果

- ①減塩チェックシートにより、自身の塩分摂取量が適正かどうかを知ってもらい、食生活を振り返ってもらうことができた。
- ②参加者から、味噌汁は1日1杯にしている、納豆のタレは入れないで食べる、梅干しを漬けるときの塩分は〇%にしている等の発言があり、実践していることについて情報交換ができた。また、地域包括支援センターとしては、参加者の関心度や工夫していることについて把握することができた。
- ③実施後は、面白かった、参考になった、早速漬物の味付けを薄味にした、他の人にも聞いてもらいたい等の反響があった。参加者が関心を持って聞いてくれたことがわかった。

(2) 通いの場に参加していない方を呼び込む効果

地区	開催日時	会場	性別	参加者数
在家一	9月10日(金)13:30~	高齢者生きがいセンター	男1、女7	8名
坂本	9月15日(水)9:30~	ふれあいセンター槻川	男0、女11	11名
川下・川上	10月4日(月)13:30~	コミュニティセンターやまなみ	男1、女14	15名
在家二	10月27日(水)13:30~	高齢者生きがいセンター	男2、女9	11名

参加者は、介護予防サポーターを含め、45名だった。うち、普段参加していない方は、6名だった。

新しい内容を取り入れることは、誘う理由になるため声をかけやすく、普段参加していない方を呼び込むきっかけにつながったと言える。「来週からは体操に参加したい」との声も聞かれ、今回きりではなく、継続して参加できることも期待できた。

(3) 通いの場支援としての効果

ストレッチやじゃんけんゲームでは、簡単にできるものを行うことで、介護予防サポーターから「体操でもやろうよ」との発言あり、普段の活動に取り入れることができた。

6 その他(課題等)

今年度は、半数の通いの場で栄養教室の開催ができた。次年度以降に残りの通いの場でも同様に開催したい。今回は地域包括支援センター主導で実施したが、今後は介護予防サポーターと協力して企画を考える等、通いの場が地域の介護予防の拠点として充実できるよう支援していきたい。

7 写真・グラフ等

栄養教室のお知らせ

～バランスのとれた食事で免疫力を高めよう～

講師 管理栄養士・健康運動指導士 ■■■■■ 先生

内容 ・バランスの良い食事について
 ・減塩の工夫について
 ・椅子に座ったままできるストレッチ

日程 令和3年9月10日(金)

時間 午後1時30分～午後3時


会場 高齢者生きがいセンター

対象者 ・わしのさと健康体操に参加している方
 ・在家一区にお住まいの方

定員 15名程度

お問合せ 東株父村地域包括支援センター ☎82-1116

※新型コロナウイルス感染症予防のため、発熱や咳がないことを確認のうえ、マスク着用でご参加ください。



あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日3杯以上	1日1杯くらい	2～3杯/週	あまり飲まない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
あじの刺身、おひんすし、塩鮎など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	毎日毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	毎日毎日	2回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	毎日毎日	2回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
部屋の掃除は外食と比べていかがですか?	多い	同じ	少ない	多い
食事の量は多いと思いますか?	人より多い	普通	人より少ない	多い
○をつけた数値				
	2点×	2点×	1点×	0点×
	合計	点	点	点
	合計点	点		

チェック	合計点	評価
0～8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9～13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な減塩方法の改善が必要です。

※スタッフからのコメント: