

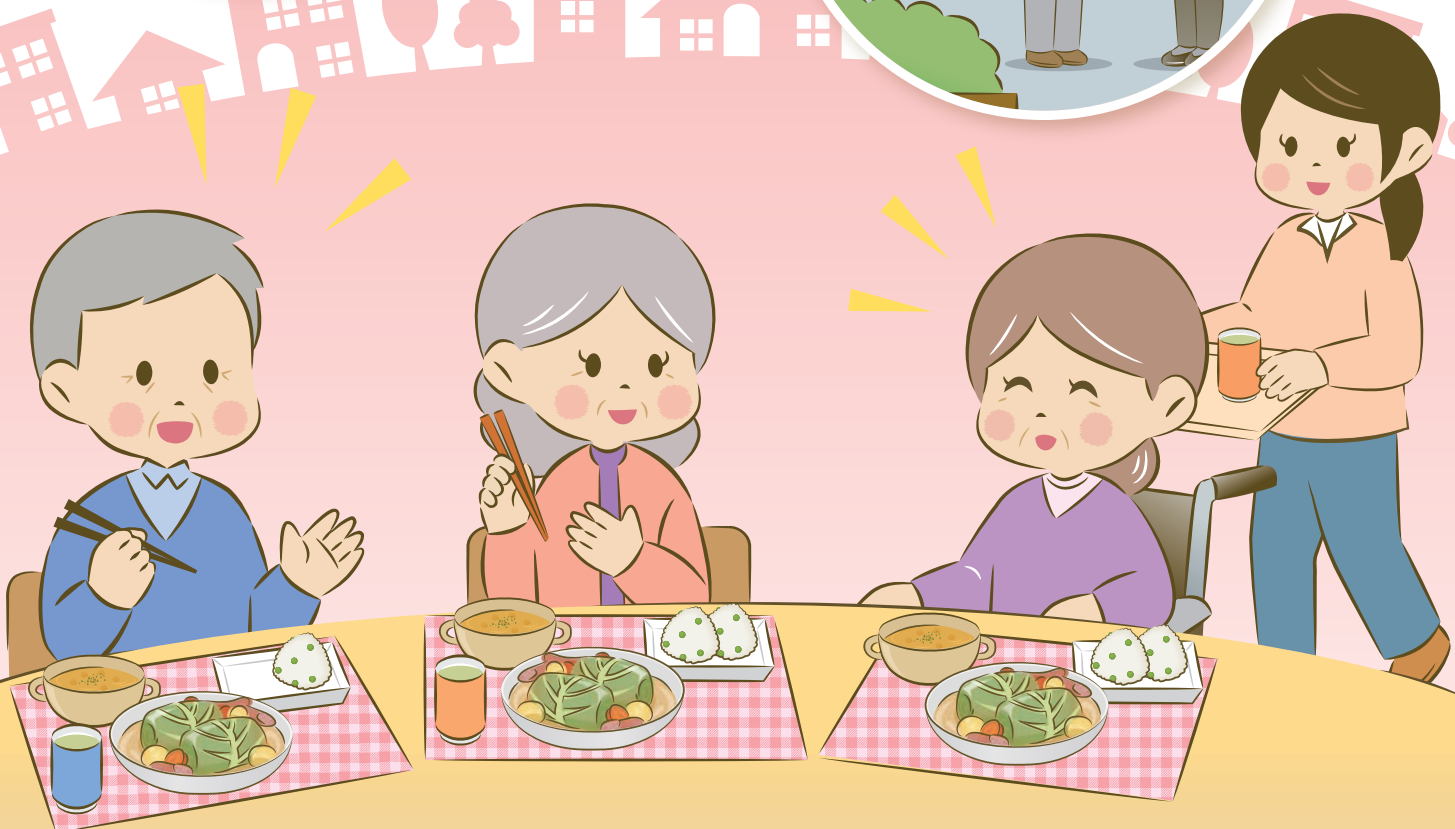


独立行政法人福祉医療機構
社会福祉振興助成事業

独立行政法人福祉医療機構 2023(令和5)年度社会福祉振興助成事業

食支援、介護予防、社会参加を担う ご近所食事会を普及する事業

活動報告書



2024(令和6)年3月



公益社団法人
全国国民健康保険診療施設協議会
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

はじめに

この冊子は、独立行政法人福祉医療機構2023(令和5)年度社会福祉振興助成事業により全国国民健康保険診療施設協議会(国診協)が実施した、「食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事を普及する事業」の報告書です。

はじめに、令和6年1月1日に発生した令和6年能登半島地震により被害に遭われた皆さまへ、心からのお見舞いを申し上げます。そして、ご家族や大切な方々を亡くされた皆さまへ、謹んでお悔やみを申し上げます。本事業の実施地域であり連携団体である、石川県志賀町および町立富来病院も震度7という想像もつかないような揺れと甚大な被害を受けました。仲間としてお見舞い申し上げるとともに、1日でも早い復興を祈念しております。

国診協は全国約800の国保診療施設とともに地域包括医療・ケアを掲げ、保健・医療・介護・福祉の連携、協働を基盤とした活動を行っております。コロナ禍で各種介護予防活動の停滞を余儀なくされる中で、比較的保たれているご近所付き合いのなかで介護予防を広めようという発想のもと、令和3年度に「新しい生活様式の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業」を行いました。さらに令和4年度からは孤立しがちな高齢者等が、「食」をキーワードとして社会との接点を保ち、孤食を解消し、身体的・心理的・社会的フレイルをバランスよく予防することを目的として、「食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事を普及する事業」に取り組んでおり、令和5年度はその2年目になります。

新型コロナウイルス感染症は世界中を席卷しましたが、令和5年5月より感染症法上の扱いが5類感染症に移行し、様々な分野で社会活動が再開されてきております。しかし、過疎化、高齢化の進む中山間地域等では依然として地域の集いの場等が開催されず、高齢者等の閉じこもり傾向とフレイルの進行が懸念されています。本事業は身近なご近所同士で連れ立って買い物をするとともに、食事を共にし介護予防に取り組むご近所食事をを行うことで、社会との接点を保ちフレイルを予防しようというもので、埼玉県小鹿野町、石川県志賀町、岐阜県郡上市、静岡県浜松市天竜区、鳥取県日南町の5か所を実施地区とし、各地の国保診療施設を連携団体として行いました。本書は事業内容を取りまとめたものになります。コロナ禍以降の各地の取り組みに少しでも参考となれば幸甚です。

本事業の実施にあたり助成をいただきました独立行政法人福祉医療機構に深く感謝申し上げます。

目次

はじめに	1
第1章 活動概要	3
第2章 活動体制整備	6
第3章 実際の取り組み(モデル活動)	12
第4章 まとめ・提言	57
参考資料	
1) アンケートの集計結果	65
2) ご近所食事会を開催するための各種教材	74
3) 多職種監修「ご近所食事会レシピ集」(冊子版)の紹介	105
4) ご近所食事会レシピ集アプリの使い方	106

本事業は、2年目の事業となります。

前年度(令和4年度)事業の実施結果等については、全国国民健康保険診療施設協議会のホームページをご参照ください。

右のQRコードから直接アクセスいただけます▶



活動団体

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

連携団体1) 埼玉県・小鹿野町／国民健康保険町立小鹿野中央病院

連携団体2) 静岡県・浜松市天竜区／浜松市国民健康保険佐久間病院

連携団体3) 石川県・志賀町／町立富来病院

連携団体4) 岐阜県・郡上市／県北西部地域医療センター国保白鳥病院

連携団体5) 鳥取県・日南町／日南町国民健康保険日南病院

*石川県志賀町での活動は、令和6年1月1日の能登半島地震(震源地)による被害が大きいため活動を休止しました。



第1章 活動概要

事業概要

本事業は、買い物困難者およびコロナ禍等により孤立しがちな高齢者等が、「食」をキーワードとして社会との接点を保ち、孤食を解消し、口腔機能を向上するなど、身体的・心理的・社会的フレイルをバランスよく予防することを目的として、必要な感染対策を啓発しながら、連れ立って食材を買い出し、共に調理し、一緒に食べ、介護予防に資するご近所食事会を地域の実情に合わせて企画し、実施・普及する事業です。

1 事業の背景と目的

令和4年度の活動において、ご近所食事会と併せて実施した「買い物ツアー」では、買い物困難者の支援となり、外出機会も増加し、それに伴うフレイル予防につながりました。

また、ご近所食事会によって、孤食の軽減、食形態にも配慮したバランスの良い食事提供、一人暮らしでも簡単に調理ができる内容も盛り込まれたオリジナルレシピ集により高齢者の健康維持・増進につながったと考えられ、支援者、参加者とも満足度が高い結果となりました。新型コロナウイルス感染症の影響で行われていなかった地域活動が今回の事業をきっかけに再開したことも一定の役割を果たしたものと考えています。今後、他の地域でもご近所食事会等の開催を支援し、開催地域を拡大することが有益であると認識し、開催にあたっての準備から実施、実施における教材等を整理しながら、前年度の課題を解決し、安全かつ安心して取り組めるものにするを目標に2年目の事業として継続することとしました。

前年度は、活動を通して食に関わる活動は口腔機能と関わりが深いことを再認識しました。さらに、食事形態も意識して作成したレシピ集ではありましたが、目指すレシピに到達しにくいという反省点も挙げられました。またご近所食事会基本プログラムでは、食後に介護予防活動を行うことにしていましたが時間的に厳しいという指摘もあり、断続的に起こる感染症の流行により、活動の休止を余儀なくされた例も散見されました。一方、買い物ツアーや食事会を行う際に、医師や医療従事者が感染対策に積極的にかかわることで、住民が安心して買い物ツアー、食事会を開催することができた例もあります。

今後この取り組みを定着させ他の地域に横展開するためには、ご近所食事会の基本プログラムをコンパクトに改変し、レシピ集をブラッシュアップすることでより取り組みやすくすることと、さらに、感染症の流行時には、医療従事者による手洗い、マスク下での会話、黙食などの感染対策のアドバイスなどで参加者の不安を取り除くことが必要であることを認識し、事業展開を行うこととしました。

2 実施内容

本事業の実施時は、新型コロナウイルス感染症が指定感染症から5類感染症へ移行(令和5年5月8日から)したこともあり、感染症予防対策に配慮しつつも対面型での交流を重視し、地域の実情に応じて次の内容について取り組みました。

ステップ 1

「企画委員会」の設置

事業全体の企画・管理・連携団体との連絡を行うための、「ご近所食支援推進委員会」を設置し、前年度作成した「多職種監修ご近所食事会レシピ集」の改訂を行い、併せて利用しやすいように、「活用マニュアル」を作成しました。また、新型コロナウイルス感染症は感染症法上の位置付けが5類感染症となりましたが、今後の感染症発生時の拡大防止、予防等、感染対策に留意しながらの実施に繋がるよう「感染対策マニュアル」を作成するとともに、食支援に係る介護予防の啓発として「口腔機能向上に関する嚥下・口腔教材」も作成しました。

ステップ 2

「多職種監修ご近所食事会レシピ集」アプリの開発

令和4年度の活動で、利用者の個別性に対応した食支援を行うためのツールとして、「ご近所食事会」での献立のベースとするため、「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を作成しました。その後、事業継続にあたっての検討において、「手軽に自分の体調にあわせた献立の選定や調理方法の検索や気軽にできる口腔機能の体操等を盛り込んだアプリ」があると、ご近所サポーターの活動時や支援対象者の継続的な日常生活でレシピ集が活用しやすくなるとの要望から、急遽、活動内容に組み込みました。

ステップ 3

「ご近所サポーターの集い」の開催

各連携団体内での活動地域の拡大(横展開)を目指し、事業内容の周知や先行活動地域のご近所サポーターとの意見交換、ご近所食事会の企画、ご近所買い物ツアーの運営方法のアイデア・悩みの共有のため、「ご近所サポーターの集い」を開催しました。

ステップ 4

「ご近所食事会」、「ご近所買い物ツアー」の開催

身近なご近所付き合いの中で、外出を促進し、孤食を解消し、食と栄養を保つことを目的として、「ご近所食事会」、「ご近所買い物ツアー」を開催しました。「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を利用し、連れ立って食材を買い出し、共に調理して一緒に食べ、食後には介護予防体操等を行いました(黙食推奨時は、食事中に介護予防等の健康講話を行いました)。今年度は、特に「口腔機能向上に関する介護予防啓発」に着目し、より食事をする力の維持・向上に力を入れました。

ステップ 5

「活動等の振り返り(ヒアリング等)」の開催

今後の活動の継続、拡大を目指して、各連携団体で今回の事業の振り返りを行いました。開催においては、他の連携団体の関係者も交じって、地域資源や環境の異なる地域での活動内容の情報交換等も行い、互いの工夫点等を共有しました。

3 実施体制

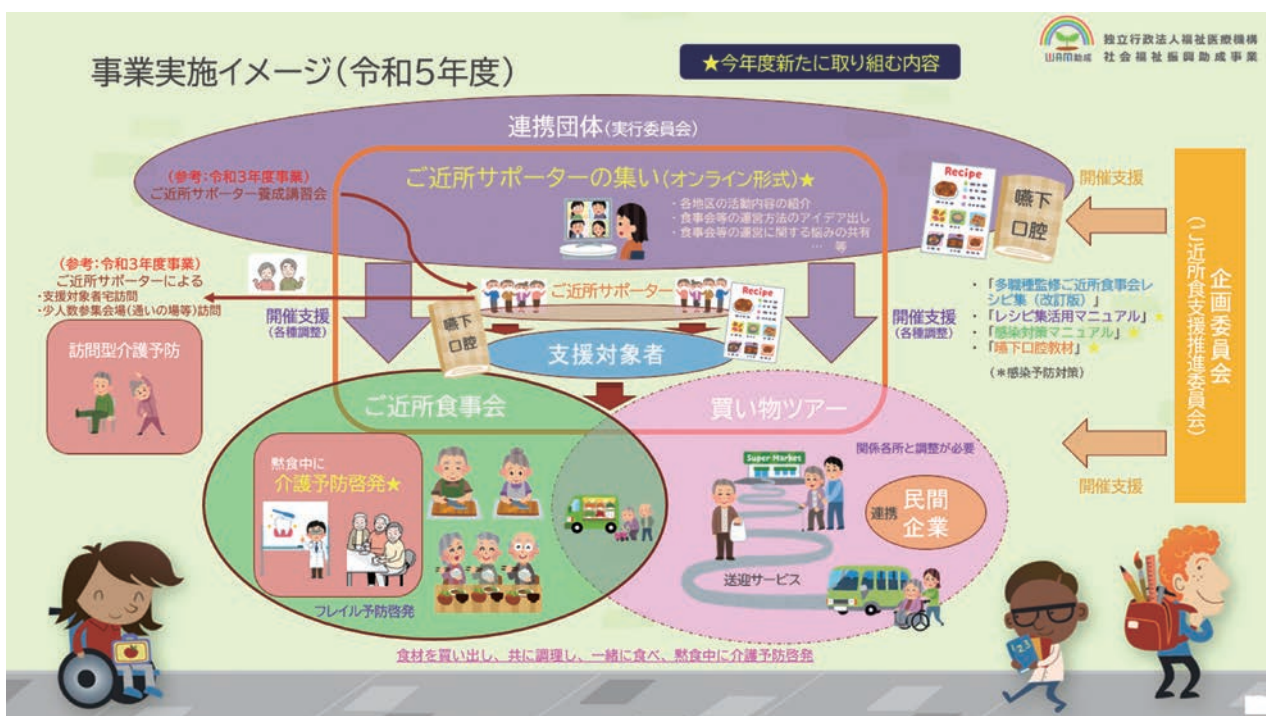
(1) 検討委員会(ご近所食支援推進委員会)

- ◇ 三枝智宏(静岡県:浜松市国保佐久間病院長)
安部美保(大分県:国東市民病院訪問看護ステーション管理者)
 - ◇ 内田 望(元 埼玉県:国民健康保険町立小鹿野中央病院長)
*令和6年2月1日~埼玉医科大学国際医療センター緩和医療科教授
 - ◇ 北谷正浩(石川県:志賀町地域包括支援センター理学療法士)
櫻井好枝(千葉県:鋸南町保健福祉課健康推進室主任保健師)
真珠文子(和歌山県:公立那賀病院栄養科長)
 - ◇ 田辺大起(鳥取県:日南町国民健康保険日南病院リハビリテーション科長)
 - ◇ 廣瀬英生(岐阜県:県北西部地域医療センター副センター長・国保白鳥病院副院長)
三上隆浩(島根県:飯南町立飯南病院副院長)
守下 聖(静岡県:浜松市国保佐久間病院支援室長)
 - 木村年秀(香川県:まんのう町国民健康保険造田歯科診療所長)
- 【事務局】公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会

●印…委員長
◇印…コアメンバー(連携団体担当者)
■印…アドバイザー

(2) 連携団体(モデル事業実施地域:5地域)

- ・埼玉県:小鹿野町(国民健康保険町立小鹿野中央病院)
 - ・静岡県:浜松市天竜区(浜松市国民健康保険佐久間病院)
 - ・石川県:志賀町(町立富来病院)
 - ・岐阜県:郡上市(県北西部地域医療センター国保白鳥病院)
 - ・鳥取県:日南町(日南町国民健康保険日南病院)
- *石川県志賀町での活動は、令和6年1月1日の能登半島地震(震源地)による被害が大きかったことから活動を休止しました。





第2章

活動体制整備

1 ご近所サポーター活動の整理

令和4年度から継続して食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事を普及する事業を行うのにあたり、ご近所食支援推進委員会において連携団体も含めて再度事業の必要性について検討しました。

住民にとってそれまでと異なる生活様式を余儀なくされる原因となった新型コロナウイルス感染症は5類感染症となり、停滞していた社会活動も回復してきました。しかし連携団体の地域はいずれも過疎高齢化が進んでおり、依然として集いの場が再開できずにいる地域が多数あります。身近なご近所同士での食事会や買い物ツアーの必要性は変わらず存在するという認識が共有されました。また、コロナ禍以前から課題とされていた引きこもりなど社会との接点が少ない住民への対応も含め、ご近所サポーターの活躍が期待されました。「食」をキーワードとして社会との接点を保ち、孤食を解消し、身体的・心理的・社会的フレイルをバランスよく予防することを目的とした活動を継続実施することを確認しました。

令和4年度に作成した「多職種監修ご近所食事会レシピ集」は好評でご近所食事会以外での活用も試みられているようです。今年度はさらに調理のしやすさとレシピ集の使いやすさを向上して食支援の一助とすることになりました。そしてご近所食事会の際に取り組む介護予防活動として、特に食と関連した口腔機能向上を中心として取り組むことにしました。また、安全かつ安心してご近所食事会に取り組めるように、感染対策や衛生対策についても多職種が継続して関わりバックアップすることを再確認しました。

連携団体は過疎高齢化の進んだ地域が多く、地域内の店舗数が減少し移動販売車が訪れているため、令和4年度はご近所買い物ツアーで移動販売車と協力した連携団体が複数みられました。今年度もその可能性を検討することになりました。

また、ご近所サポーターが情報や悩みを語り合う場としてご近所サポーターの集いを開催し、多職種で支援する方針を確認しました。

2 感染対策マニュアルの作成

約3年間続いた新型コロナウイルスの感染流行も一旦の落ち着きをみせ、令和5年5月からは、5類感染症となりました。

しかし、感染症の流行によって、休止となっていた住民活動は、感染の不安、大人数で集まることへの心理的抵抗もあり容易に再開できるものでもありません。また、今後起こりうる感染症の流行には常に注意を払わなければなりません。特に我々が、今回行う食支援、口腔の体操は、接触の機会や飛沫飛散も考えられ、一定の感染リスクがあります。また、対象の感染対策として新型コロナウイルス感染症以外にも、インフルエンザ、感染性腸炎などの対策も同時に行っていく必要があります。

そこで、食事会、運動教室など大人数が集まるイベントを安心して開催できるようにマニュアルを作成しました。また、新型コロナウイルスなどの呼吸器系の感染に対する注意点だけでなく、ノロウイルスといった食中毒、感染性腸炎を引き起こすウイルスへの対策へも言及しました。感染対策は必要最低限にとどめ、過剰な感染対策によりイベント開催の抑制にならないようにしました。

内容としては、食事会など様々な住民活動を行っていく上での最低限のチェックリスト、イベント中に注意すべき点、住民の皆さんが感染対策を行っていく上で疑問になりうるであろうことをQ&Aでまとめてみました(巻末参考資料に掲載)。

今回は、昨今スマートフォンが高齢者も含め一般的に流通していることや、レシピ集のアプリ版を作成したことを踏まえ、感染症対策のチェックリストやQ&Aに関してもどこでも自由に見られるように、レシピ集、嚥下・口腔機能、活動量計算とともにアプリ内のコンテンツとしても組み込みました。

3 嚥下・口腔教材の作成

1) 嚥下・口腔教材の作成の経緯

先行事業となる昨年度の「食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業」において、食に関わる活動は口腔機能と関わりが深いことを再認識しました。そこで、今年度事業においては、「食」をキーワードとした取り組みの中で、「口腔機能向上」を重要な柱の一つと位置付け、関連する教材を整備しました。

2) 嚥下・口腔教材の作成の必要性

介護予防事業が開始された当初は、「運動・栄養・口腔」が事業の三本柱とされ、それぞれ個別に実施されるより、一体的な取り組みがより効果的であることがわかっています。また、その後提唱された「フレイル」の概念では、「栄養(食・口腔)・運動・社会参加」が三本柱として提唱され、栄養において、食と口腔は一体的に捉えられています。

今回、食支援に係る介護予防の啓発として「口腔機能向上に関する嚥下・口腔教材」を作成しました(巻末参考資料に掲載)。

3) 嚥下・口腔教材について

- 口腔機能として、主に「食べる・飲み込む」「話す」「息をする」の3つが挙げられます。これらは、体の筋肉や骨と同様に、年齢を重ねるとともに「衰えて」いきます。口腔機能の低下は、放っておくと、肺炎や栄養の欠乏、身体の力が衰えるといったことにつながっていくことがわかってきました。また、食べる以外にも、話しづらい、食事が美味しくないと、普段の生活への支障も心配されます。これらの機能低下は、特別な疾病や事故等の場合を除き、徐々に進行することから、自分自身ではなかなか気づくことができません。
- 簡単なチェックリストの中から、当てはまるものを選ぶだけで、自分自身の口腔機能の状態について、自己診断することができます。
- 喫煙や糖尿病の悪化、口腔衛生の不良が、歯周病を進行させる原因となりますので、日頃からのむし歯や歯周病の予防だけでなく、生活習慣の改善も重要です。入れ歯が合わないまま使用すると、上手く噛むことができず、体のバランスもとりにづらくなりますので、義歯の清掃とともに注意が必要です。
- むせやすい、口に渴きを感じる、以前と比べて固いものが噛みにくくなっている等、気になる場合は、口腔機能向上をはじめ、状況に応じた対応が必要です。
- 普段の生活の中で出来る口腔機能向上の取り組みは、「歯みがき」、「義歯みがき」、「口に関連したレクリエーション」、「口まわりの体操」、「唾液腺マッサージ」、「食事時のひと工夫」、「調理時のひと工夫」等、様々です。

- 様々な口腔機能向上メニューの中から、自分で出来ることとして、唇や舌の動きを整える「パタカラ体操」や、唾液(つば)の流出をよくする「唾液腺マッサージ」があります。
- 農林水産省では、これまで「介護食品」と呼ばれてきた食品の範囲を整理し、「スマイルケア食」として新しい枠組みを整備しました。食事に関する悩み、飲み込み、食事量や体重減少、嚙むことの問題に合わせて、食形態の参考とすることができます。ただし、少しでも心配があれば、医師、歯科医師、管理栄養士等の専門職に相談しましょう。また、歯科治療や口腔機能向上の取り組みにより、食事内容の改善につながる場合もあります。
- 自身の残存歯数により、食べることの出来る食品群が変わってきます。また、調理方法(素材・食材の大きさ・加熱状況・水分量・味付け)により噛みごたえが変わって、咀嚼回数も変化します。
- これらの口腔機能向上への取り組みは、ほとんど自分で、自宅で、いつでも行うことができます。自身でできないことは、自宅や通所施設で、サービスを利用する際に担当者の介助を受けることも可能です。また、歯科衛生士や看護師などから、専門的口腔ケアを受けたり、歯科受診を通じて対応したりすることもあります。
- 薬剤などが飲み込みやすくなる、固いものが食べられるようになる、口があまり乾かなくなる、しゃべりやすくなる、口の匂いが消える、などの効果が期待されます。口腔機能向上のための取り組みや方法は、これ以外にも多岐にわたり、状態にあわせて様々です。少しでも気になる事がある場合は、医師、歯科医師、管理栄養士等の専門職に相談し、適切な対応を受けましょう。

4) ご近所食事会支援アプリ

令和4年度事業で、利用者の個別性に対応した食支援を行うためのツールとして、「ご近所食事会」での献立のベースとするため、「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を作成しました。今年度は、「手軽に自分の体調にあわせた献立の選定や調理方法の検索や気軽にできる口腔機能の体操等を盛り込んだアプリ」があると、ご近所サポーターの活動時や支援対象者の継続的な日常生活でレシピ集が活用しやすくなるとの要望から、これらの機能を集約しアプリとして提供しました。

本アプリにおいては、上記のような内容について説明したスライド集(PDFおよび音声説明付)と、利用場面に応じて使い分けできるように「お口の自己診断」「口腔機能リハメニュー」「咀嚼と食品(食材)」の各項目に分けて掲載しています。

5) 「ご近所食事会」、「ご近所買い物ツアー」

「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を利用し、連れ立って食材を買い出し、共に調理して一緒に食べ、食後には介護予防体操等を行いました。特に、黙食推奨時は、食事中に介護予防等の健康講話を行いました。今年度は、特に「口腔機能向上に関する介護予防啓発」に着目し、より食事をする力の維持・向上に力を入れました。

これらの場面で利用しやすい内容とツールを準備しました。

4 「多職種監修ご近所食事会レシピ集」の深化

「食」には人と人を繋ぐ力があり、「一緒に食べることで社会との接点を保つための1つのツールにすることもできます。この事業は、身体的・心理的・社会的フレイル予防を目的としており、1つのツールとしてレシピ集を作成しています。レシピにはフレイル予防で抑えておきたい項目として、「体力低下予防」、「口腔機能維持・向上」、「楽しみ作り・社会参加」と3項目に分けてレシピを提案しています。「体力低下予防」では、日常何気ない気づきから必要な栄養素がわかり、不足する栄養素が摂れるよう配慮しています。例えば、体重減少があればエネルギー不足かもしれない、筋力低下は蛋白質不足かもしれない、だるさや便秘からはビタミン不足や食物繊維不足、脱水状態になる前に水分不足など、体の異常に早く自分で気づくことができ、ご近所同士で顔を合わせたときには、お互いに周りの人の変化にも気付けるような項目を設定しました。また、調理ができないと心配される方にも作っていただける簡単レシピを用意しており、やってみようという気持ちを持っていただきたいと考えています。「口腔機能維持・向上」では、飲み込みやすい調理の工夫とともに、噛む力をつけるための食事を用意しました。

「楽しみづくり・社会参加」では、一緒に作る、一緒に食べる、話し合える、笑顔になれる、人と人のつながりでご近所同士が近くなる。郷土料理など地域に受け継がれている料理は世代を超えて交流できます。地域の良さを伝承できる機会は、新たな相乗効果を生み出すことを期待して設定していますので、地域のレシピを地域で増やしていただき、「地域のご近所食事会レシピ集」を完成させてください。

	どんな場面で	具体的に	レシピ例	期待できる効果
体力低下 予防 	体重が減っている	必要エネルギーの確保	油を利用した料理 栄養補助飲料を工夫	体重維持
	フレイル、筋力低下予防	たんぱく質の確保	朝昼夕のたんぱく質確保	筋力UP
	血圧管理が必要	制限しない減塩の工夫	美味しい減塩レシピ	高血圧、心不全、 腎不全予防
	なんだかだるい	ビタミン・水分	必要水分量の見方	脱水予防
	便秘がち	水分、繊維不足	繊維が沢山とれる料理	便秘改善
	栄養の過不足を なくしたい	多様な食品を食べる	さあにぎやかに頂くを参考に 1日分の食事例	体調改善
	調理が苦手でも簡単	ひとり暮らし・ 料理できない	缶詰レシピ・ コンビニレシピ	自分で食事の準備が 出来る
口腔機能 維持 	噛みにくくなってきた	咀嚼と認知機能	噛む力を養う食事	咀嚼力の維持・ 認知症予防
	噛めない	食形態の工夫	食べやすい調理の工夫	栄養量の確保・肺炎予防
	飲み込みにくい	食形態の工夫	とろみのつけ方・ 食事の工夫	
楽しみ作り 社会参加 	食べてみたい料理	わくわくする食事	みんなで一緒に考える	認知症予防・閉じこもり予防 生きがい作り、活動量のUP 話す・楽しい・運動量UP
	みんなで作って 一緒に食べる	家族が喜ぶ・童心にかえる 誰かのために	お弁当・バラずし・屋台	
	郷土料理を作りたい	世代間交流	伝えたい地域の料理	

5 「多職種監修ご近所食事会レシピ集」のアプリの開発

1) 開発の経緯

昨年度の事業で「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を作成しました。PDF形式で利用者は国診協ホームページよりダウンロードし印刷して活用します。連携団体の中には印刷製本して活用した事例もありました。紙媒体で直接見て活用できるメリットがありました。61種類のレシピの中から目的や状況に合わせて探しにくいとの声が上がっていました。

そこで今回は、「多職種監修ご近所食事会レシピ集」をブラッシュアップするため、レシピの検索機能をもったWEBアプリを作成することとなりました。加えて、事業に役立つ情報も盛り込み、支援者が使いやすいアプリの開発を目指しました。

2) コンセプトと機能

はじめにアプリの使用者層の想定を立てました。参加者やご近所サポーターは年配の方が多くICTの使用になれていない方が多いことが想定されました。そこで、中心となる使用者層としては実行委員会のメンバーとご近所サポーターでスマートフォン(以下、「スマホ」と記載)等の利用に慣れている人を設定しました。

次に、アプリのプラットフォームについて、パソコン以外にスマホでも利用が可能でできるだけ使いやすいものが必要だとの意見が多くあり、スマホでの利用を考える場合iOSやAndroidなど様々な機種の利用が想定されました。そこでスマホアプリではなく、あらゆるデバイスからアクセス可能なブラウザベースのWEBアプリケーションで開発を進めることとしました。また、できるだけわかりやすいユーザーインターフェイスを目指すにあたり、パソコンでもスマホでも快適に表示できるようにレスポンシブデザイン※を採用しています。さらに、主に実行委員やICTに明るい支援者を想定し、レシピの検索機能の他に支援の際に役立つコンテンツを盛り込み総合的に本事業をサポートできる機能を盛り込むことにしました。

以上のことから、各連携団体の専門職(実行委員)とご近所サポーターの中でスマホ利用ができる人をターゲットに、レシピの検索機能と事業を支援できるコンテンツを盛り込んだ使いやすいアプリを開発コンセプトに据えました。

このコンセプトをもとに基本的な設計として、SEO(検索エンジン最適化)を意識したサイト構造とし、Pythonというプログラミング言語を使用し、軽量なWEBアプリケーションフレームワークで学習コストも低いFlaskによる開発としました。

アプリの機能としては、①「多職種監修ご近所食事会レシピ集」検索機能、②嚥下・口腔機能向上コンテンツ、③感染衛生対策コンテンツ、④活動量計機能の4つを盛り込むこととしました。以下に項目ごとの機能を紹介します。

①「多職種監修ご近所食事会レシピ集」検索機能

レシピの目的、料理の種類、調理時間でレシピを検索できるよう組み立てました。また該当するレシピをクリックすることでPDFとしてダウンロード可能にすることで、印刷して実際の調理の場面でも活用できるよう工夫しました。

②嚥下・口腔機能向上

本年度の事業において嚥下・口腔機能向上も大きなテーマの一つでした。口腔機能向上を目的とした音声付のパワーポイントファイルを閲覧・ダウンロードできるようにし、お口の自己診断、口腔機能リハビリテーションメニューや咀嚼と食品についての情報が閲覧できます。

お口の自己診断では、口腔機能を10項目のアンケート形式でチェックでき3つ以上当てはまる場合、受診勧奨する画面が表示される仕様です。

③感染衛生対策

令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行しました。しかし、本事業の対象者は感染した際にリスクの高い方も想定されることから、安心して参加できるよう感染対策の基本や開催前のチェックリスト、感染対策に対するQ&Aを掲載しいつでも確認できるようにしました。

④活動量計算

本事業は、孤立や孤食の解消、フレイル予防を目指す中で高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施についても意識していくこととなりました。また、食支援において低栄養だけでなく、運動によるエネルギー消費が困難になり肥満傾向になる課題も指摘されています。そこで、専門職が活用でき、ご近所サポーターの方々にも興味を持っていただきたいとの考えもあり本機能を実装することにしました。

この機能は、身長、体重、年齢から目標とする体重を計算する機能があります。また、加えて買い物ツアーや料理、畑作業や掃除などの活動とその時間を入力することで消費カロリーも計算できます。

これらを使い、買い物ツアー後に消費カロリーを確認したうえで、レシピ集から摂取カロリーをみてカロリーのin・outバランスの参考にさせていただくことができます。

3) アプリのリリース

このような経緯とコンセプトで5月頃より開発を開始しました。事業全体の計画から「ご近所サポーターの集い」までに本アプリのリリースをすることを目標に、テストサーバーでテストを繰り返しながら検討を重ねました。また、昨今のサイバー攻撃の増加を受けて、安定して安全にサービスを提供する体制を構築するため、サーバー運用の実績のあるIT企業にアプリのホスティング(本番のサーバーを運用する業務)を委託しています。

委員会でも内容や使い勝手の部分などの検討を重ね、9月には本番環境(委託企業のサーバー上)でアプリをリリースしました。また、10月30日にバグや軽微な修正をするアップデートを行っています。

連携団体5か所での「ご近所サポーターの集い」で紹介いただくため、アプリにアクセスするためのURLとそのQRコードを掲載したチラシを作成しました。9月のリリースから現在までに、連携団体において「ご近所サポーターの集い」や各事業実施時に随時同アプリを紹介いただきました。

※デバイスのウィンドウ幅に「良く反応(レスポンス)」して、見やすい表示に自動で切り替える仕組みを持つデザインのこと



第3章

実際の取り組み(モデル活動)

連携団体


- 埼玉県・小鹿野町／国民健康保険町立小鹿野中央病院
- 静岡県・浜松市天竜区／浜松市国民健康保険佐久間病院
- 石川県・志賀町／町立富来病院
- 岐阜県・郡上市／県北西部地域医療センター国保白鳥病院
- 鳥取県・日南町／日南町国民健康保険日南病院



連携団体1 埼玉県・小鹿野町／国民健康保険町立小鹿野中央病院

1 地域の概要 (令和5年10月1日時点) *高齢者人口及び高齢化率は令和6年1月1日時点

人 口	10,348人	地図
高齢者人口	4,300人	
高齢化率	41.7%	
要介護認定者数	759人	
面 積	171.26km ²	
人口密度	60.4人/km ²	



2 実行委員会の運営

実施体制 7名	国民健康保険町立小鹿野中央病院(医師、MSW、理学療法士、栄養士)
	小鹿野町保健福祉課(保健師)
	小鹿野町社会福祉協議会(管理栄養士、事務員)
経 過	令和5年9月12日 実行委員会開催 事業説明、活動計画検討、サポーターの推薦、食事会開催場所決定、ワークショップ計画

3 ご近所サポーターの集い実施状況

日 時	令和5年10月4日(水) 15:30~16:30
会 場	小鹿野町保健福祉課会議室
出席者	ご近所サポーター3名、 実行委員7名+初期臨床研修医1名




<p>内 容</p>	<p>◎開会 司会進行(実行委員) ◎パワーポイントによる事業の趣旨説明 ◎対象地区・対象グループの選定についての説明、事業内容の説明 (昨年度もサポーターになっていただいた方、ご近所で気になっている住民がいる方、ある地区の老人クラブの代表の方に今回のサポーターとしてご参加いただいた) ・計画ガイド『食事会の計画を立てましょう』 ・ご近所食事会基本プログラム ・ご近所買い物ツアーの手引き ・多職種監修レシピ集 ↑これらを用いて各地域での計画作成 ◎意見交換 ・気になる人も結構いるので、昨年的人数(会場のキャパシティにより5人程度とした)よりもっと増やしていただけないか ・男性にどうやって来てもらうか ・普段出てきていない人をどうやって外に連れ出すか ・昨年度の取り組みで、以後体操教室に来られるようになった人もいる ・今回はあくまでも初めてのことなので、これをきっかけに何か広げられるようなきっかけづくりになれば… ・声掛けする人の中に調理できる人もいていただければ 《この時点での決定事項》 ・開催日時・場所:11/15長寿ハウス、11/17長寿ハウス、11/30両神小森館 ・料理については、栄養士に任せる (→簡単に作れそうなもの、包丁を使わない料理を、レシピ集を参考にしながら選択し、みんなで作ってみる) ・買い物は昨年同様とくし丸(移動販売車)に交渉する ◎アンケート記入、閉会</p>
<p>感 想</p>	<p>《サポーター》 ・ご近所の方に今日の話をしてみて、誘うのが楽しみ。 ・参加人数を増やしていただき感謝。 ・家からあまり出ない人が一歩足を踏み出すのに何がいかよく考えてみたいと思う。 《実行委員》 ・初回とは思えないくらいスピーディーな話し合いがまとまった。 ・皆さん協力的。 ・様々な意見が出てよかった。 ・課題はとくし丸(移動販売車)の調整。</p>



4 ご近所食事に実施状況

第1回ご近所食事に	
日時	令和5年11月17日(金) 9:30~12:30
会場	小鹿野町長寿ハウス
出席者	参加者9名、支援者(サポーター)1名、実行委員 5名
献立	さば缶と梅干しの炊き込みごはん(▶レシピ集P.8)・おからサラダ  
内容	<ul style="list-style-type: none"> ◎来所、健康チェック、消毒 ◎食事に・買い物ツアー概要説明 ◎理学療法士による体操 ◎とくし丸到着→買い物 ◎参加者、支援者全員で調理、盛り付け、配膳 ◎食事に ◎アンケート記入 あと片付け、解散
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マンネリ化しているので、今日レシピ集をいただき感謝。 ・皆様のお世話になりありがとうございました。 ・今回で(昨年度に引き続き)2回目の参加でしたが、とても楽しく、また炊き込みご飯もおいしく勉強になりました。 ・みんなでお話をしたり、とてもおいしくいただきました。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回で(昨年に引き続き)2回目の参加でしたが、とても楽しく、また炊き込みご飯もおいしく勉強になりました。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・独りでの食事は寂しいというような発言あり。人と関わることの大事さを改めて感じた。皆で集まるような機会は必要なのだと思う。 ・みんな満足そうでよかったです。 ・出てきて話をして食事を一緒にとる意義を実感した。 ・参加者から「楽しかった」「独居が多いので皆と食事がとれてよかった」と発言あり、満足です。

第2回ご近所食事会

日時	令和5年11月30日(木) 10:00~12:30
会場	小鹿野町両神:両神小森館
出席者	参加者21名、支援者(サポーター)1名、実行委員7名
献立	さば缶と梅干しの炊き込みごはん(▶レシピ集P.8)・おからサラダ  
内容	◎来所、健康チェック、消毒 ◎食事会・買い物ツアー概要説明、理学療法士による体操 ◎本日のメニューの紹介(栄養士) ◎参加者の方々と合唱 ◎とくし丸到着→買い物 スタッフ調理開始 ◎参加者、支援者全員で調理、盛り付け、配膳 ◎食事会 ◎アンケート記入 後片付け、解散
感想	《参加者》 ・楽しかった。このようなことを企画し行っていきたい。 ・とてもうれしかった。毎回出たい。 ・皆さんとにぎやかに食事、健康セミナー、トーク、良かったです。 ・新しい食事メニューが増え、楽しかったです。 ・いつも一人での食事なので楽しかった。 《サポーター・実行委員》 ・皆さん笑顔でよかった。 ・料理工程を参加者が見学できるように机の配置を工夫した。 ・ほとんどの参加者が食事を完食していた。「美味しかった」と感想あり。 ・栄養士の説明を参加者が積極的に聞かれていたのが印象的であった。とても良い雰囲気だった。 ・みんながおいしかったと食べてくれたことが何よりの励み。食事に関することはとても関心の高いものなのだと改めて感じた。



第3回ご近所食事会	
日時	令和5年12月1日(金) 10:00~12:45
会場	小鹿野町長寿ハウス
出席者	参加者7人、支援者(サポーター)1名、実行委員7名
献立	さば缶と梅干しの炊き込みごはん(▶レシピ集P.8)・おからサラダ  
内容	<ul style="list-style-type: none"> ◎来所、健康チェック、消毒 ◎食事会・買い物ツアー概要説明、理学療法士による体操 ◎とくし丸到着→買い物 スタッフ調理開始 ◎口腔機能向上のスライドレクチャー ◎本日のメニューの紹介(栄養士) ◎参加者、支援者全員で調理、盛り付け、配膳 ◎食事会 ◎参加者から、普段行っている体操後の「パタカラ」の歌を披露 ◎アンケート記入、後片付け、解散
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とても楽しかったです。ありがとうございました。 ・みんなと食べてとても満足。 ・誘われてうれしかった。皆さんとても親切にいただきました。 ・以前の知っている方もいて、久しぶりの参加でしたが、皆さんにいろいろ気づかせていただいてありがとうございました。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢の方がいるので健康状態に気配りをした。 ・良い企画に選んでいただきありがとうございました。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんながおいしいと食べてくれる献立を工夫した。 ・できるだけ参加者が自分でできることはやってもらった。 ・参加した方がもう少し調理に携わることができればいいが…。 ・参加者が楽しんでいた。 ・今回の食事会を通して、今後傾聴ボランティア活動の中にも同様の内容を取り入れたいとの意見もあった(食事のみ)。

5 ご近所買い物ツアー実施状況

第1回ご近所買い物ツアー	
日時	令和5年11月17日(金) 10:30~11:00
会場	小鹿野町長寿ハウス
出席者	参加者9名、支援者(サポーター)1名、実行委員 5名
内容	10:30頃、とくし丸が到着 それに合わせて参加者が買い物 
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none">・楽しかった。・良かった。・感謝しています。・今回初めての参加。(今後の)生活のために大変勉強になり、また参加したいと思います。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none">・雨が降っていたので、移動販売車を予定していた駐車位置から移動した。・皆さん楽しんで買い物をされていた。・昨年参加してくださった方が今回も参加してくれた。差し入れもしてくれうれしかった。回数を重ねていけばもっと多くの方が参加でいるようになるかも。・作りたいもの、食べたいものがあるかと聞きながら購入を勧めてもよいのかと思った。・雨だったため足元の心配があったが、事故なく終わり良かった。・雨が降る中で車の通りも多かったので安全対策が大変であった。・モールなどでお買い物ができると思います。・荷物が増えるため支援が必要な人が出てくる可能性があると思った。・車での移動型スーパーで買い物ツアーを行う場合、季節や天候により対策が必要だと思う。・男性が参加してくれてよかった。

第2回ご近所買い物ツアー

日時	令和5年11月30日(木) 10:30~11:00
会場	小鹿野町両神:両神小森館
出席者	参加者21名、支援者(サポーター)1名、実行委員7名
内容	<p>◎10:30頃、駐車場にとくし丸が到着</p> <p>◎それに合わせて各参加者が買い物</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大変参考になりました。 ・親切な説明が良かったです。 ・日頃利用しない食材も買った。 ・パン類が買いたかった。 ・大勢の皆さんと話ができてよかった。 ・友人と会えてよかった。 <p>《サポーター・実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物しやすいように集会所の近くに販売車を配置した。 ・とくし丸がいつ到着するかドキドキした。 ・老人クラブの活動が無くなってしまった地域だったが、WAMでの事業をきっかけに地区活動が復活できればよい。 ・買い物をするときこそばで助言をしてあげられるとよいと思った。



第3回ご近所買い物ツアー

日時	令和5年12月1日(金) 10:30~11:00
会場	小鹿野町長寿ハウス
出席者	参加者7名、支援者(サポーター)1名、実行委員7名
内容	◎10:30頃、駐車場にとくし丸が到着 ◎それに合わせて各参加者が買い物 
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none">・初めて(利用したが)たくさんの商品があった。・初めての体験でとても楽しかった。ありがとうございました。・みんなと買えてとても満足。・スタッフがついてかごを持っていただいたり、話しかけにも応じてくれたことがうれしかった。 <p>《サポーター・実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none">・杖歩行の方もいらっしゃったため、歩行時に理学療法士に支援してもらった。・参加者が喜んで買い物をしていた。・普段独居の方が今回の買い物ツアーに参加できてよかったと喜んでた。・棚の上の方が見づらい方への声掛けが必要。・とくし丸の商品をゆっくり見るのが初めてだったが、商品の種類が豊富で驚いた。・みんな楽しみに来てくれたと聞いて、こういう事業は必要だと思った。・今年3回目の実施であり、スタッフの動きがスムーズであった。・皆よろこんでいるのがよくわかり、よい体験・学習ができました。



6 ヒアリング

① ご近所サポーターの集いについて

○参加者の募集について(その方法、苦労話、反省など)

サポーターには、日頃から交流のある方、地区の方の元気な方、地域への思いのある方を選びました。実際にその人選もよく、地域の人的資源を多職種のスタッフが把握できていることが功を奏したと思われる。

○サポーターの反応

昨年度もサポーターを引き受けてくださった方が今回もサポーターを引きうけて下さいました。また初めて今年からサポーターになられた方も、趣旨を十分ご理解いただき、サポーターの反応としてはまったく問題なかったと思われます。

○今後の展開

各地域におけるキーパーソンの方々は、独居高齢者や引きこもりがちな高齢男性に対して、フレイルや認知症の進行の懸念などといった問題意識を同じように持っています。今後はこのような事業の有無にかかわらず、サポーターを増やしていくことは重要であると思われ、行政や社会福祉協議会との連携を深めていくこともさることながら、自主的に活動できるような支援も必要と思われました。

② ご近所食事にについて

○参加者の声掛け、規模、調理場面、食事場面の紹介と反省

サポーターさんからの意見として、声かけをしたら希望者が多かったのも、まずは独居の男性から声をかけたという話がありました。人数を10人くらいと決めて、あまり広げず人数制限された地域もあったとの意見もありました。無理に誘ってもいけないかな、と考えられた場面もあったようで、地域の様子をご存じである分、気遣いをされていることが分かりました。老人クラブ主催で声掛けをした地区もありました。移動手段の問題があったものの、サポーターさんのご主人が運転役を進んで引き受けていただいたとのお話もありました。

献立はみんなが面倒くささらず簡単にできるものを栄養士がピックアップされ、男性も非常に喜んでおられました。また、大勢で調理をすることは、他の人のやり方もわかるのでとても参考になった、最近はこの機会が少ないので良かった、主婦は調理のアレンジもできるので広げていけると思う、などの意見もありました。栄養士からの説明では、さすが栄養士と言われるような工夫が随所に見られ、こちらも大勢で共に調理をすることが参加者にとっても大きな学びになったようです。

炊き込みご飯のおにぎりをみんなで作りましたが、ラップで握ることにより手は汚れず感染対策にもなり良かったとのことでした。

レシピ集については、スマホの操作ができる年代ではなかったのも、紙に印刷したものを参加者に手渡ししました。そちらの方がとても好評だったようです。

○口腔機能向上への取り組み

口腔機能の体操は好評でした。ただ、せっかく集まって体操をしたものの、それで終わってしまうのはもったいなく、自宅でも続けられるような体操のパンフレット(チラシ)のようなものがあればよかったという意見もありました。

また普段から筋力体操に参加されている方からは、今回の食事会の終わりにいつも歌っているという「パタカラ体操」の歌を披露して下さい、口腔機能を維持しているという意識の高さも見られました。

○その他の介護予防への取り組み

今回サポーターさんから声掛けをさせていただいたのは、普段あまり出かけることが少ない方々であったので、食事会というきっかけで久しぶりに出かけられたことだけでも介護予防になっていると思われ。

病院の理学療法士からは、地域に出ると予防活動ができる、院内での仕事と違い、予防に向けて自分の言葉で伝えられる、との意見もあり、今回の事業をきっかけに今後病院スタッフが積極的に地域へ出ていくことを期待します。

今回の事業を単発で終わらせるのではなく、その後の生活はどうかというフォローアップができればいいのではとのご意見もありました。

③ご近所買い物ツアーについて

○店舗の選定、交通手段の決定、参加者の声掛けの紹介と反省

小鹿野町では、いずれもとくし丸(移動販売車)を利用しました。1回目は大雨でしたが、むしろ軒下で買い物ができ、店舗まで行くより便利なのかも、と感じたようです。また、普段はヘルパーさんに買い物を頼んでいるという方も、改めてこんな買い物の方法があったのかと気付いたり、自分が動けなくなった時のために買い物できる手段を見つけれたと喜んでいる参加者もいたとのことでした。

参加者は買い物することが介護予防につながっているというのがどこまで理解されていたかはわからないものの、サポーターさんや実行委員は、移動販売の利用でも外に出て品物を見て自分で選ぶ、ということに意義はあり、介護予防につながるという実感を持つことができました。

○サポーターの具体的な援助と反省

実行委員からは、一緒に買い物をしながらアドバイスできればよかったという反省の声がありました。また足元が悪い中でとにかく転倒などしないように配慮したという意見も多くあり、見守りなどの支援の手は一定数必要であろうと思われました。

④レシピ集とアプリについて

○使い勝手について

実行委員はある程度利用されていましたが、参加者にはスマホを使いこなせる人がほとんどいないため、十分な利用には至っていませんでした。ただ、レシピ集は参加者にとっても好評で、普段の献立の参考にしている、メニューに困ったときに使っているという意見もありました。比較的簡単に作れるメニューが多いのが好評の理由のようです。

○ご近所食事会以外での利用は考えられるか

老人クラブ対象のスマホ教室でレシピ集のアプリを使いたいという意見が出ており、今後の活用を期待します。

⑤事業全体について

○介護予防としての効果は?(食支援、買い物支援、閉じこもり防止など)

参加者からの意見として、普段出かけることが少ないので良かった、今回誘ってもらって外に出てきてよかったという意見が多くありました。特に地域の中には、頑固で誘いづらい人(男性に多い傾向)も存在しますが、ゲートボールに参加した際にそのような方に声掛けをすることができ、この事業に誘うことができた、という事例もありました。介護予防と引きこもり対策としては十分効果があったものと思われれます。

参加者やサポーターさんからは続けてやってほしいという意見があるなか、小鹿野町社会福祉協議会の「小地域福祉事業」という制度を使えば、同様の内容で事業が展開できるとのことです。実行委員からも効果を実感できているこの取り組みを続けていける可能性があります。行政や社会福祉協議会、医療機関のバックアップのもと、住民主体で継続的に事業を展開し、その効果を評価していくことを期待します。

地域をよく知っている方にサポーターさんとして声をかけることができ、実行委員の見る目もとても良かったと思われました。

○ご近所サポーターにとって何か得るものはあったか?

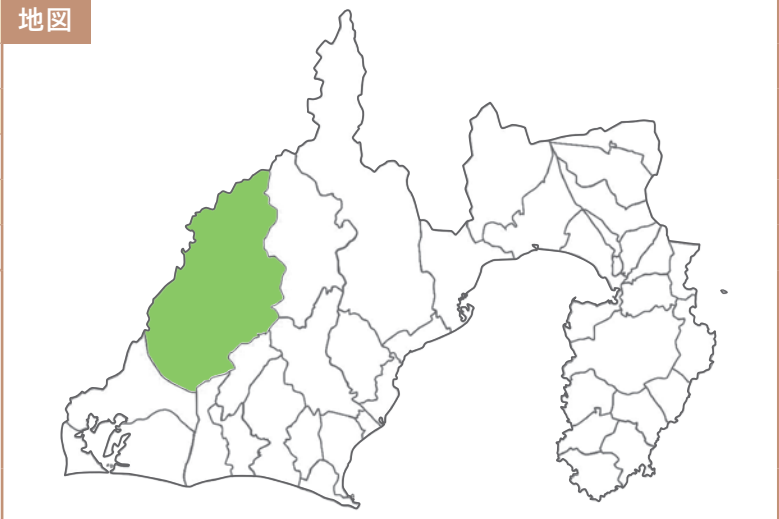
今回のサポーターはみな明るく、問題意識をもって前向きに地域のことを考えられる方々です。前述した小地域福祉事業を活用できることが分かったことは大きな前進です。今後さらにサポーターを増やしていける可能性も出てきました。

○新型コロナ5類転換以降で変わったこと

5類になって以降は以前よりは集まるようにはなってきたものの、コロナ感染拡大防止の数年間の習慣で、いまだに食事会などはしにくく、調理などにも気を遣っているようです。また、参加者がいいと思ってもご家族が集まりの参加などを心配して止めるパターンもあるようで、できるだけ外出を促すことで介護予防につなげたい趣旨があるものの、これまでのようにはなかなか戻っていないのが現状です。一方で、医師など医療関係者のバックアップがあれば安心して集まれるようにもなっており、感染対策との両立で事業を展開していくことが重要であると思われれます。

1 地域の概要 (令和5年10月1日時点)

人口	25,681人	地図
高齢者人口	12,078人	
高齢化率	47.0%	
要介護認定者数	2,064人	
面積	943.84km ²	
人口密度	27.2人/km ²	



2 実行委員会の運営

実施体制 8名	浜松市国民健康保険佐久間病院 (医師、管理栄養士、看護師、保健師)
	地域包括支援センター北遠中央 (所長 / 社会福祉士)
	浜松市天竜区健康づくり課佐久間保健センター (保健師)
	在宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)
	浜松市佐久間図書館 (司書)
経過	令和5年6月13日 第1回実行委員会、 今年度の事業について、協力地域の検討 令和5年8月21日 第2回実行委員会 サポーターの集い打合せ、食事会計画確認

3 ご近所サポーターの集い実施状況

日時	令和5年10月17日 (火) 14:00~15:30
会場	佐久間協働センター2階 大会議室
出席者	ご近所サポーター6名 実行委員7名、オンライン参加～企画委員1名 (日南病院)




<p>内 容</p>	<p>◎来所、健康チェック、マスク装着、消毒 ◎開会 司会進行(実行委員) ◎パワーポイントを利用して事業の説明 ◎レシピ集のアプリの紹介と実際に操作、その後グループワーク(食事会の計画、交流、買い物支援のアイデアなど)を実施 ◎計画の発表、共有、質疑応答 ・『ご近所食事会ふくざわ』9.25食事会 ・『いもほり茶話会』10.3茶話会 ・小地域活動『ひなたぼっこ』12.21食事会予定 ・『野田健康サロン』2.6食事会予定 ◎アンケート記入 ◎閉会</p>
<p>感 想</p>	<p>《サポーター》 ・昨年度食事会を経験したサポーターからは今年の食事会への前向きな工夫が聞かれ、参加者の役割があるとよい、さりげなく声かけ合い楽しくできるようにしたい。 ・食事会の材料は各自の畑作物を持ち寄るとみんなでやっている感じが出て一層楽しい。 ・初めてのサポーターは、献立を考えながらレシピをもとに少し工夫もしたい、食事会の前に試作して確認したい、スタッフの支援がほしい。</p> <p>《実行委員》 ・買い物支援については困っている状態の方ではなく、自分で運転できる、移動販売車、生協の個人宅配、家族の支援であまり問題を感じないとのことで、買い物にも出ないほどの閉じこもりの方もなく、あまりこだわらなくてもよいのかもしれないとの意見あり。 ・地域で孤独死の問題も出てきており必要性が高い事業だと思う。 ・独居の方が気がかりで対策を考えたい、移動に不安がある、ご近所サポーターの養成から取り組みたい。 ・地域で活動できる人の減少、ご近所サポーターのすそ野を広げることが必要だと思う。 ・コロナの影響がおさまり、住民の活動が広がり始めていることを感じた。</p>



4 ご近所食事会・ご近所買い物ツアー実施状況

第1回ご近所食事会(ご近所食事会『ふくざわ』)

日時	令和5年9月25日(月) 10:00~12:30
会場	佐久間町福沢区集会所
出席者	参加者6名、支援者2名、実行委員5名
献立	焼き鳥の炊き込みご飯(▶レシピ集P.13)、 スパニッシュオムレツ(▶レシピ集P.22)、 南瓜サラダ(▶レシピ集P.31)、すまし汁
	 
内容	<p>◎来所、健康チェック、マスク装着、手洗い、消毒</p> <p>◎10:00開始、あいさつ</p> <p>◎サポーターから『バランスの良い食事』についてお話</p> <p>◎実行委員から『口腔機能向上』資料から抜粋してお話と早口言葉の実施</p> <p>◎食事の準備</p> <p>◎サポーターから『パタカラ』と『唾液腺マッサージ』を実施</p> <p>◎食事会、アンケート記入</p> <p>◎12:30閉会、片付け</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に対する意識が高くなった。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カボチャの提供があり『おいしいカボチャを食べよう』と食事会にテーマを設け、レシピ集の献立にカボチャをふんだんに加えた食事とした。 ・食事に関する情報交換の場になっている。 ・曜日を決めると参加できない人がいるので今後は工夫をしたい。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事会にテーマがあるとイベント性が高まる。 ・自然に役割分担され、自然に作業が進んでおり、ご近所食事会の醍醐味を感じた。

第2回ご近所食事会(いもほり茶話会)

日時	令和5年10月3日(火) 13:30~15:00
会場	佐久間町『いもほりの家』
出席者	参加者8名、支援者6名、実行委員3名
献立	ホットケーキ、甘酒ゼリー(▶レシピ集P.28)
内容	<p>◎来所、健康チェック、マスク装着、手洗い、消毒</p> <p>◎13:30開始、あいさつ、2つにグループ分けてホットケーキ作り</p> <p>◎実行委員から『口腔機能向上』のお話、『パタカラ』、『唾液腺マッサージ』を実施、食事会</p> <p>◎サポーター主導で茶話会恒例の『水戸黄門体操』</p> <p>◎アンケートを記入</p> <p>◎15:00閉会、片付け</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・茶話会は毎回楽しい、友達も誘ってよかった。 ・さっさと動けるところを見てみんな元気だと感じた。 ・数人で食事をするのがいい事だというなら、すぐにでもできそう。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和気あいあい、楽しく半日過ごせてよかった。 ・定期的に実施できることが大事だと思った。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の個性が見えて小さな社会が成り立っていると感じた。 ・笑顔で過ごせる居場所になっていると思った。



第3回ご近所食事会(舟戸ひなたぼっこ)	
日時	令和5年12月21日(木) 10:00~12:30
会場	佐久間町舟戸集会所
出席者	参加者4名、支援者4名、実行委員3名
献立	豚肉とまいたけ丼(▶レシピ集P.9)、地元味噌でつくる粕汁(▶レシピ集P.32) ほうれん草の豆腐あん(▶レシピ集P.23)、 はちみつきなこヨーグルト(▶レシピ集P.29)
	 
内容	<p>◎来所、健康チェック、マスク装着、手洗い、消毒</p> <p>◎10:00開始、あいさつ</p> <p>◎集会所の正月お供え用の餅つき</p> <p>◎食事会の準備</p> <p>◎食事に実行委員から『フレイル予防と口腔機能向上』のお話</p> <p>◎アンケートを記入して12:30閉会、片付け</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・世間話が聞けるからここに来る、一人でいてはだめ。 ・いつもの顔が揃うとほっとする。 ・みんなで食べるとつい食べ過ぎてしまう。 ・山香(地元)の味噌はおいしい。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域のお祭りのもち米が余っていたので餅つきをした、みんなで季節を感じられることをやっていきたい。 ・地元の味噌を使って喜んでもらえてよかった。 ・とにかくみんなが元気でいてくれたらいい。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・餅つきの準備など、決して簡単ではないことをみんなのためにと自然に実行できる行動力に感服した。 ・今回地元の味噌を使った、食支援と合わせて地域のPRなどもできると良いと思う。 ・参加者と支援者の境なく、男性含め全員に動きがあって清々しい。 ・男性参加者も『これ作る』と言い、レシピを持ち帰った。

第4回ご近所食事会・第1回ご近所買い物ツアー（舟戸ひなたぼっこ・新そばまつり）

日時	令和6年1月27日（土） 10:00～12:30
会場	佐久間新そばまつり会場（佐久間歴史と民話の郷会館駐車場）
出席者	参加者3名、支援者3名、実行委員4名、視察委員2名
献立	新そば  
内容	<p>◎10:00イベント会場に到着、健康チェック、マスク装着、消毒</p> <p>◎テーブル着席、あいさつ</p> <p>◎会場内売店にて買い物支援</p> <p>◎各々、新そばを調達し揃って食事</p> <p>◎『口腔機能向上』について委員から資料を配布</p> <p>◎視察委員との交流</p> <p>◎アンケート記入、12:30閉会、帰宅</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新そばまつりに初めて来た、いつもより楽しかった。 ・今回欠席の人を誘って来年も来たい。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物の荷物や歩く時の安全の確保に注意した。 ・いつもと違う雰囲気よかった。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の日常の好みなどをよくわかっている支援者が買い物に上手に付き合っていた。 ・偶然出会った参加者の親戚と合流し、皆さん共通の思い出となった。



第5回ご近所食事会(野田健康サロン)	
日時	令和6年2月6日(火) 10:00~12:30
会場	佐久間町野田区自治会館
出席者	参加者6名、支援者5名、実行委員5名
献立	豚肉とまいたけ丼(▶レシピ集P.9)、地元味噌でつくる粕汁(▶レシピ集P.32) 豆腐チーズケーキ(▶レシピ集P.29)
	 
内容	<ul style="list-style-type: none"> ◎ロコモ予防運動教室を食事会の前に実施 ◎健康チェック、マスク装着、手洗い、消毒 ◎10:00開始、あいさつ ◎実行委員から『フレイル予防』と『口腔機能向上』のお話とメニューの実施、早口言葉遊び ◎全員で食事作り、食事会 ◎アンケート記入、12:30閉会、片付け
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とても楽しかった、おいしかった。 ・家では作らないおかず、これからは家で作ってみたい。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この会に入っていない近所の人にも声をかけたい。 ・集まると、みんなの様子がわかる。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域のつながりが強い地域、ちょっとしたことでも支え合っている様子がわかる。 ・衛生面の注意も厳しくかつ丁寧になされ、豊かな人間関係のなせる業だと感じた。 ・片付けの時間に会場の清掃まで手際よく行われた。

6 ヒアリング

① ご近所サポーターの集いについて

○参加者の募集について(その方法、苦労話、反省など)

今年度食事会を予定している小地域活動グループの代表者に声をかけをしました。経験のある支援者と初めて食事会に関わる支援者がうまく意見交換できるように工夫をしました。普段から地域の情報をキャッチアップする体制や意識が重要だと感じました。

○サポーターの反応

食事会のイメージは持っていただけのように感じます。初めての地域には不安もあり、その場で計画することは大変そうでした。実行委員も随時協力することを伝え安心を促しました。去年の経験を活かして今年是这样したい、との発展的意見もあり、ぜひ続けていきたいとの声が上がっていました。

○今後の展開

特別にではなく、普段からの支え合いを続けたいが、後継者が少なくサポーターのすそ野が広がりにくいという課題もあります。ご近所サポーターの養成を続けながら、サポーターの支援をしっかりとしていこうと思います。

介護予防(口腔機能向上)については回数を重ねて参加者に伝える必要があります。サポーター自身の介護予防にもなるため、ことあるごとに伝える意識でいられたら良いと思います。

② ご近所食事会について

○参加者の声掛け、規模、調理場面、食事場面の紹介と反省

それぞれの活動に参加しているメンバーを中心に声掛け、レシピ中心の献立で参加者と無理のない範囲で調理できました。黙食を目指し、食事中に口腔機能向上のお話をした食事会もありましたが、せっかく集まったのでお話ししながらの食事を、との声が多くあり、現状で黙食の実現は難しいと感じました。

健康サロン(口コモ予防の体操)のメンバーのみで食事会を実施した、とても良いことだと感じたので、地域全体の対象者にも広く声かけしてみたい、人数が多いと大変なので、小さなエリアごとに始めてみるのもいいと思った、との意見がありました。

カボチャがたくさんできたので持ち寄り、レシピを応用してカボチャシリーズの献立にされ、食事会に『おいしいカボチャを食べよう』とテーマを掲げた地域がありました。食事会のイベント性が高まり、盛り上がりました。

衛生面では、丁寧かつ厳しくサポーターから注意される場面がありましたが、そこには豊かな人間関係があり、雰囲気は損なうことなく調理が進められました。

○口腔機能向上への取り組み

昨年に続いている内容なのでおさらいの意味も含め、今年度版の資料を参考に改めて工夫しました。早口言葉は好評でした。一つひとつをこなすには個人の根気も必要です。集まった時にみんなで笑いながらも口の中を気にすることができれば、少しずつでも意識が上がるのではないかと感じました。自宅でこなせるようにするためには何かもう一つ工夫が必要かもしれません。食事会のプログラムによってお話しできる時間もさまざま、資料を配布したのみで十分に伝えられなかったこともあり、どの会場もパワーポイントを使える環境を整えることができず、視聴しながらの黙食は実現できませんでした。

高齢者の歯科受診は認知面や移動面の問題から受診を続けることが困難な方が多いです。自家用車の運転さえできれば自由に受診ができます。買い物と同様、条件が整わなくなると途端に途切れてしまうということがわかります。歯科受診支援については地域ごとの特徴を考えると、容易には解決しそうもありません。受診困難で大変な状態に陥って歯科医師の前にたどり着く高齢者も多いように思います。だからこそ若い世代から歯科受診を習慣とし、口腔の健康を整えておくことが大事であると啓発する必要があります。

○その他の介護予防への取り組み

日頃の人間関係が整っていて仕事の分担などが自然にできるため、何もやらないでいる参加者は見当たりません。食事会に参加して何かしら自分の仕事があって、みんなと食事ができる、これは社会的、心理的な介護予防になっていると感じました。裏を返せば、地域で人間関係が心配な人、食事会などに出てこれない人への介護予防としてのアプローチはとても重要だということに気づかされます。

今年度は食事会で口腔機能向上についての話を強化する目標がありましたが、サポーター自ら保健師に相談して資料を用意し、バランスの良い献立についてのお話が展開された食事会もありました。気づいて実行に移せる力のあるサポーターも育っています。

③ご近所買い物ツアーについて

○店舗の選定、交通手段の決定、参加者の声掛けの紹介と反省

手ごろな距離に、ある程度の大きさのスーパーやホームセンターがなく、事業に利用できる車両もないため、買い物ツアーとしては計画実施できませんでした。また、移動販売車も営業が安定し曜日が固定されたことから食事会の実施に合わせた利用ができませんでした。食事会の折に聞き取った限りでは、現状の移動販売車や生協の宅配、家族による買い物支援などがあり、困っている状況ではありませんでした。しかし、地域を調査すれば困っている人が全くないわけではありません。また、何とか買い物できている人達も『何とかならなくなる』と急に困ることになります。タイムリーかつ細部に目を向けられる支援を考える必要があります。

今年度はそばまつり会場での食事会と共に、買い物支援にチャレンジしてみました。好みなどを知った仲での買い物支援はスムーズで、安全確保や荷物運びなど、心のこもった支援が展開され、つながりを確認できたように感じました。

○サポーターの具体的な援助と反省

車の乗降、横断歩道の誘導、会場内の移動、安全確保、荷づくり、重いものの運搬、欲しいものの店舗までの誘導など、家族のような対応が見られました。

④レシピ集とアプリについて

○使い勝手について

アプリについてはスマートフォンに慣れていない方は十分な利用ができませんでした。ホーム画面にブックマークするまでの支援ができるとよかったのですが、機種によって操作に違いがあり、十分に支援できませんでした。紙ベースのレシピ集は参加者、支援者の希望ある方に配布し、昨年度食事会を経験した方からの追加の依頼もありました。80~90代は日常に沿った単調な食事を用意することが多いと思われますが、70代以下であればレシピを見て作る習慣があるのではないのでしょうか。畑で採れたものを使いたい時に材料検索ができるとよい、との意見も上がりました。カード式、ランチョンマット式にしたらどうかとの提案がありました。

高齢者のスマホ教室が盛んに行われているので、その場でアプリを紹介してもらい、操作を練習してもらうといいのではないかとこの意見があり、すぐに実行可能で普及にも有効であると感じました。

○ご近所食事会以外での利用は考えられるか

別の事業、お食事サロンや小地域活動の食事作りに利用されたとの声がありました。これがおいしかった、よかった、との声を聞き、別の食事作りに献立ごと採用されたとの話もありました。

⑤事業全体について

○介護予防としての効果(食支援、買い物支援、閉じこもり防止など)

そばまつり会場での買い物では自由に行動でき、運動量も確保できました。いつもの散歩とはまた違う運動となったように感じました。

日程を忘れて出てこれない人にはサポーターがすぐに連絡して『集まってるよ』と声をかけると出てこれるといったことがあり、こうした努力で介護予防が支えられているように思いますが、実は地域のつながりの中で無意識にできていることなのかもしれません。まずは外に出てくること(時には集めること)が大事だと痛感します。

この事業で『買い物を支援する』イメージが付いた、誘い合っで買い物していたが、もっと声かけをしていいんだと思った、これからは誘いやすいと思う、との意見がありました。誘いやすいということは介護予防にとって大きなメリットに感じます。近所の誘い合い、支え合いが醸成されることで体調の変化やフレイルの発見にも効果を発揮されるのではないかと感じました。

○ご近所サポーターにとって何か得るものはあったか？

参加者から『この人ら(支援者)がいつも良くやってくれるので安心できる』と言われるとうれしいものです、とサポーターが話されていました。頼りにされていると感じることはサポーターとしての満足ややりがいにつながり、サポーターの心の安定や地域の雰囲気づくりにも影響するように思います。買い物や支度など、仕事もこなしながらで大変、との感想もいくつかありました。食事会が負担に感じることもあるようですが、食事会を実施することへの価値を優先していただけることに心から感謝したいと思います。リーダーの体調不良などで続いていた事業が途切れる、人が減ったことで集まりづらくなるといった現象も確認しています。多職種は真摯に受け止め、サポーターの支援をしなければなりません。

○新型コロナ5類転換以降で変わったこと

いろいろ気にせずしゃべってみんなと食事ができた、との感想があり、気持ちはほどけた様子ですが、今後も守った方がよいことも多いので、きちんと伝えていくことが大事だと感じました。

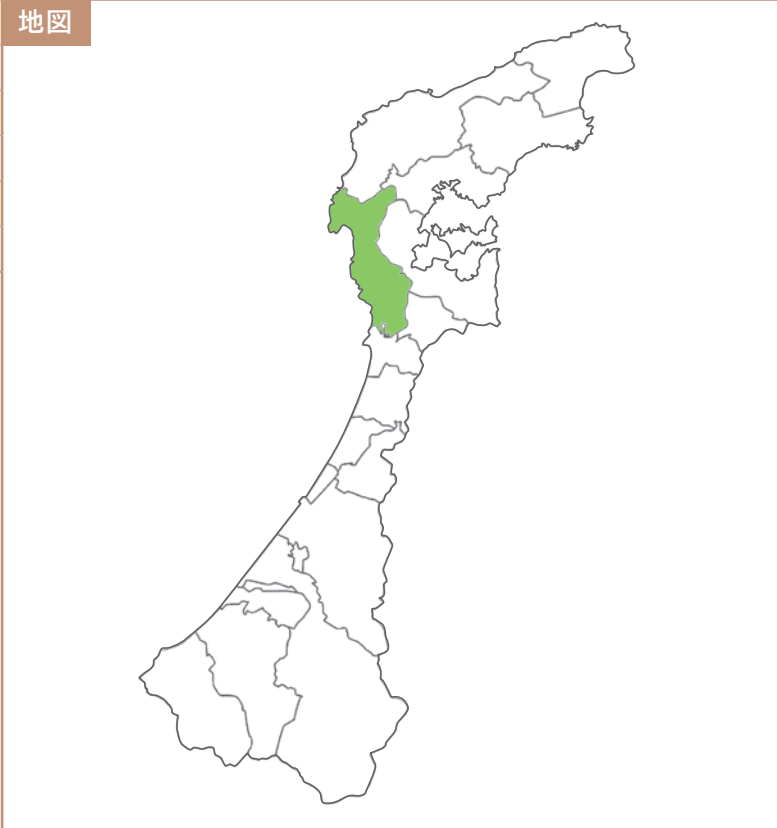


連携団体3 石川県・志賀町／町立富来病院

※令和6年1月1日の震災のため、令和5年12月末日までの取り組み内容。

1 地域の概要 (令和5年10月1日時点)

人 口	18,351人	地図
高齢者人口	8,416人	
高齢化率	45.9%	
要介護認定者数	1,505人	
面 積	246.76km ²	
人口密度	74.4人 / km ²	


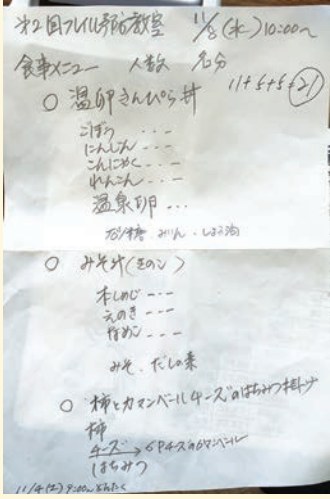


2 実行委員会の運営

実施体制 10名	志賀町包括支援センター(理学療法士)
	志賀町保健福祉センター(保健師・管理栄養士)
	志賀クリニックデイケアセンター(作業療法士)
	生活支援コーディネーター(2名)
	高浜11区長、大福寺民生委員 他
経 過	令和5年5月29日 第1回実行委員会(ご近所食事会打合せ) 今年度の事業について、協力地域の検討
	令和5年10月16日 第2回実行委員会(ご近所食事会打合せ) 支援者打合せ、食事会計画
	令和5年10月18日 第3回実行委員会(昨年度実施地区のフォローアップ) 支援者打合せ、お茶会の計画

3 ご近所サポーターの集い(実行委員会)実施状況

日 時	第1回 令和5年5月29日(月) 10:00~12:00
	第2回 令和5年10月16日(月) 13:00~14:00
	第3回 令和5年10月18日(水) 10:00~12:00
会 場	高浜11区集会場

<p>出席者</p>	<p>第1回 実行委員7名 第2回 実行委員7名 第3回 実行委員4名</p> 	
<p>内容</p>	<p>《第1回》 ◎開会 ◎昨年度、富来町での取り組み紹介 ◎パワーポイントを利用して事業の説明 ◎実施計画の検討(食事会の計画など)を実施 ・『ご近所食事会』9.25食事会開催予定</p> <p>《第2回》 ◎第1回目の食事会の反省点と次回計画の検討 ・認知症予防の食事内容やレクリエーションの検討 ・『ご近所食事会』11.8食事会開催予定</p> <p>《第3回》 ◎昨年度、実施した富来町のフォローアップの計画の検討 ・『お茶会』11.8開催予定</p>	
<p>感想</p>	<p>《支援者・実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・区長より、本事業の趣旨を聞き、集会場での通いの場再開のきっかけづくりとして実施してほしいと要望あり。 ・食事会は、集まるきっかけとしてはいいと思う。 ・初めてのサポーターは、献立を考えながらレシピをもとに少し工夫もしたい、食事会の前に試作して確認したい、スタッフの支援がほしい。 ・昨年度食事会を経験した生活支援コーディネーターから、継続した取り組みの工夫や住民主体として行う秘訣などについて、区長などからの質問があった。 ・買い物支援については近所にスーパーがあるためこの地区では特に実施しないが、同じ区内でも移動販売を利用している人がいる。 ・高齢化率が高く、食事を作る準備は大変なのでお茶会として実施してみたい。 	

4 ご近所食事会・ご近所買い物ツアー実施状況

<p>第1回ご近所食事会(11区のつどい)</p>	
<p>日時</p>	<p>令和5年9月25日(月) 10:00~12:30</p>
<p>会場</p>	<p>志賀町高浜11区集会場</p>
<p>出席者</p>	<p>参加者9名、支援者・実行委員10名</p>
<p>献立</p>	<p>甘酒ゼリー(▶レシピ集P.28)、そらきた餅(▶レシピ集P.22)、野菜スープ餃子(▶レシピ集P.14)</p>



内 容

- ◎来所、健康チェック、手洗い、消毒
- ◎10:00開始、あいさつ
- ◎健康講話(高血圧・フレイル・口腔機能向上・栄養など)
- ◎シルリハ体操
- ◎食事の準備
- ◎食事会、アンケート記入
- ◎12:30閉会、片付け

感 想

《参加者》

- ・楽しかった。
- ・勉強になった。とてもよかった。
- ・とても楽しかった。近所さんに誘われてきてよかった。
- ・近所の方に誘われておいしく頂きました。

《支援者・実行委員》

- ・参加者の集まりに不安だったが、まあまあの集まり具合で安心した。
- ・男性も来てくれてよかった。料理がおいしかった。時間も間に合った。少しでも元気な人が増えてくれるといいです。
- ・ご近所のコミュニケーションの場が増えてほしい。
- ・ドタバタした場面もあったが1回目だったので、それもOKだと思う。とても楽しかったと思う。
- ・時間、ちょうどよかったと思います。食事量もよかった。わきあいあいの雰囲気があったので良かったです。
- ・食事会にテーマがあるとイベント性が高まる。
- ・自然に役割分担され、自然に作業が進んでおり、ご近所食事会の醍醐味を感じた。
- ・食器の後片付けなどが大変だった(次回より紙皿など使用する予定)。
- ・自己負担が大きくなると参加者が減るかも・・・(今後継続していく場合は費用がかかる→他の既存活動への移行は？事務負担がネック)。
- ・事前の回覧名簿の記載は、なかった。結局口コミで依頼したほうが来てくれそう。
- ・買い物困難者は、あまりいない。ここはスーパーまで近いため老人車を押して歩いて行く。

第2回ご近所食事会(11区のつどい)

日時	令和5年11月8日(火) 10:30~12:30
会場	志賀町高浜11区集会場
出席者	参加者10名、支援者・実行委員10名
献立	温玉きんぴら丼(▶レシピ集P.10)、柿とカマンベールチーズのはちみつかけ
	
内容	<ul style="list-style-type: none"> ◎来所、健康チェック、マスク装着、手洗い、消毒 ◎10:30開始、あいさつ、実行委員による食事作り ◎専門職から『口腔機能向上』と『認知症予防』について食事内容とレクリエーションを実施 ◎食事会 ◎アンケートを記入 ◎12:30閉会、片付け
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しかった。 ・勉強になった。とてもよかった。 ・とても楽しかった。近所さんに誘われてきてよかった。 ・近所の方に誘われておいしく頂きました。

《支援者・実行委員》

- ・前回実施後の反省会で認知症予防についての依頼あり。食事や認知症予防の運動など実施することで、生活上の気づきを促すことができた。
- ・資料は文字を大きく見やすく気をつけた。体を動かすときに補助するようにした。
- ・皆で楽しんで参加できるように工夫した。
- ・テーマに沿っての企画がうまく行ってよかった。
- ・男性が参加する時はどのような工夫が必要か？
- ・食事会の支援が終わっても継続的に集まるきっかけになればよい。

第3回ご近所食事会(大福寺「茶話会」)・第1回ご近所買い物ツアー(移動販売車)

日時 令和5年11月15日(木) 10:00~12:30

会場 大福寺公民館 能登富士ふれあい文化センター

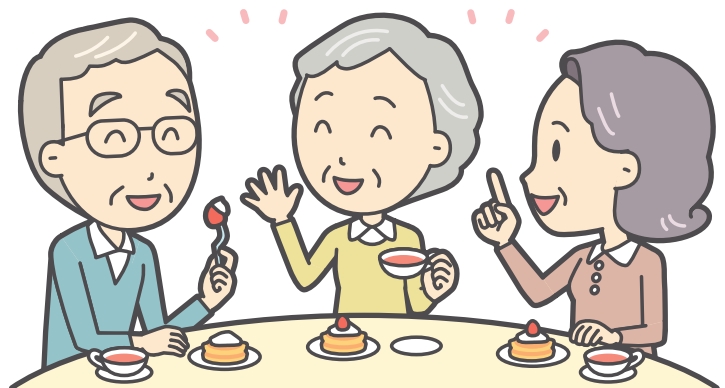
出席者 参加者19名、支援者・実行委員5名

献立 3種類のお菓子(ケーキ)とお茶菓子



内容 ◎来所、健康チェック、マスク装着、手洗い、消毒
◎10:00開始、あいさつ

	<p>◎茶話会の準備 ◎実行委員から『フレイル予防と口腔機能向上』のお話 ◎移動販売車によるお買いもの開始 ◎アンケートを記入して ◎13:30閉会、片付け</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・丁寧にいただきありがとうございました。 ・みなさんの顔が見ることができ、たのしかった。 ・買い物もできてよかった。 ・多くの人と会話できて満足でした。 ・会話。知人と近況を話すことが大切だと思った。 ・時々あれば良いと思います。 <p>《支援者・行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の人が大変喜んでいて。3千円以上の買い物された方もいて見ても微笑ましい感じがしました。



1 地域の概要 (令和5年10月1日時点)

人 口	37,944人	地図
高齢者人口	14,522人	
高齢化率	38.27%	
要介護認定者数	2,687人	
面 積	1030.75km ²	
人口密度	36.8人/km ²	

2 実行委員会の運営

実施体制 6名	県北西部地域医療センター国保白鳥病院 医師 1名
	郡上市役所 高齢福祉課 職員 3名
	郡上市社会福祉協議会 職員 2名
経 過	令和5年8月3日 第1回実行委員会、事業説明 今年度の事業について 令和5年9月13日 第2回実行委員会、進捗確認、協力地域の選定 令和5年10月11日 第3回実行委員会、ご近所サポーターの集い打ち合わせ

3 ご近所サポーターの集い実施状況

日 時	令和5年10月20日(金) 13:00~16:00
会 場	郡上市大和庁舎 防災研修室
出席者	ご近所サポーター 20名 実行委員 8名 計28名



内 容	<p>◎開会 挨拶 司会進行(実行委員)</p> <p>◎パワーポイントによる事業の説明</p> <p>◎レシピ集、アプリの紹介 活用法の説明</p> <p>◎参加者間で意見交換</p> <p>《計画概要》(グループワーク)</p> <p>買い物ツアー、食事会当日の流れ(日時・場所・メニュー・材料・買い物場所など)</p> <p>◎アンケート記入</p>
感 想	<p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・よく分からないまま参加したが、「集い」の中で自分たちでもできそうだと思うように進めてもらったので、実施できたと思う。 ・こういった事業があることを知ることができて良かった。 ・今まで、口の機能のことや食事のことなど気にしていなかったが、学んだことを今後のサロンに活かしたい。

4 ご近所食事会実施状況

第1回ご近所食事会(八幡町口明方地区)	
日 時	令和5年11月8日(水)9:30~12:30
会 場	口明方ほほえみ会館
出席者	<p>参加者9人(内、プログラム作成講座参加者1人)、支援者3人(郡上市社協職員2人、郡上市地域包括支援センター職員1人)、実行委員</p>
	
内 容	<p>◎10:30 口明方ほほえみ会館へ集合、調理準備</p> <p>◎11:00 調理開始</p> <p>◎テーブル、椅子の配置 (メニュー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・郡上味噌でつくる粕汁(▶レシピ集P.32) ・焼き鳥の炊き込みご飯(▶レシピ集P.13) ・里芋のえごま和え(▶レシピ集P.32) ・はちみつきなこヨーグルト(▶レシピ集P.29) <p>◎12:15 でき上がった料理から盛り付け</p> <p>◎ご飯の炊きあがりまで、片付けなど行う</p> <p>◎12:40 会食開始</p> <p>◎12:50 廣瀬医師からアプリ説明、口腔機能向上のレクチャー、意見交換(ミニお悩み相談会)</p>
感 想	<p>一緒にご飯を作るということについて、とても楽しいという意見が聞かれた。</p> <p>「サロンうんどう教室」は運動を中心としていた住民主体の通いの場であるが、これをきっかけに、月1回程度はみんなでご飯を作って食べることになった。</p> <p>レシピ集のメニューも良いが、大勢で集まって作るのであれば、一人では作ることがないようなメニューや大勢で作った方が楽しいものが良いとの意見があった。</p>

第2回ご近所食事会(和良町上沢地区)	
日時	令和5年11月28日(火) 9:00~14:00
会場	和良町上沢 上沢集会所
出席者	参加者10人、支援者6人、運転手1人(西和良まちづくり協議会)、スタッフ2人(市職員、社協職員)
	 
内容	<p>◎9:30 会場準備</p> <p>◎会場に残った調理担当(2名)が机や椅子などをセッティング</p> <p>◎調理器具等の不足分は調理担当が持ち寄り実施(メニュー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さば缶と梅干しの炊き込みごはん(▶レシピ集P.8) ・かぼちゃのカレー煮(▶レシピ集P.8) ・郡上味噌でつくる粕汁(▶レシピ集P.32) ・豆腐チーズケーキ(▶レシピ集P.29) <p>◎12:30 会食、講義</p> <p>◎支援者全員で配膳等を実施</p> <p>◎13:50 送迎</p>
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・久しぶりに集会所で大人数の調理をしたため、ご飯の炊きあがりがかっこいいハブニングもあったが、無事に間に合うことができて良かった。 ・食事会のみに参加する人を迎えに行く予定だったが失念してしまった。お弁当にして届けたが、楽しみにされていたので申し訳なかった。食事会前にも人数の確認をすれば良かった。 ・参加者のご家族からも「呼んでくれてありがたい」と感謝の声をいただいた。お米ももらったため、また食事会を企画したい。 ・魚嫌いの人の中には手を付けていない人もあり、皆が食べられるメニューの作成の難しさを感じた。 ・今後も食事会を予定しておられ、また支援者の中には「配食もやってあげたい」との声もあり、ささえあい活動としても次につながる取り組みになったのではないかと。今回、参加されたのは女性ばかりだったことから、支援者の振り返りでも「男性で必要な人もいるはずなのに」との声があった。今後は男性で食の支援が必要な人を、どう参加に結び付けるかが課題である。

第3回ご近所食事会(大和町下万場地区)

日時	令和5年12月5日(火) 9:00~13:00
会場	下万場集会所
出席者	参加者3人、支援者6人(内、プログラム作成講座参加者1人)、 郡上市社協職員1人、郡上市地域包括支援センター職員1人、実行委員
	   
内容	<p>◎9:15~ 調理開始</p> <p>◎テーブル、椅子の配置 (メニュー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼き鳥の炊き込みご飯(▶レシピ集P.13) ・里芋団子の胡麻煮(▶レシピ集P.26) ・南瓜サラダ(▶レシピ集P.31) ・わかめスープ(▶レシピ集P.15) <p>◎11:00~ おおむね料理が完成する</p> <p>◎社協と包括職員によるアプリの説明</p> <p>◎11:10~ 廣瀬医師から口腔機能向上の講話、意見交換(ミニお悩み相談会)</p> <p>◎11:50~ 会食開始</p> <p>◎13:00~ 会場の後片付け</p>
感想	<p>新型コロナの影響もあって、地域で集まる機会も少なく、料理を作って食べるような機会は無くなっていたので、調理をしている様子を見ていた参加者の男性が、「こういった様子を見ていただけでうれしくなる」と話していたのが印象的だった。同居家族がいても、仕事で忙しく料理を作って用意してあることも少ない。手料理を食べる。大勢で食べる。ということに喜びを感じている男性参加者がいた。</p> <p>男性参加者がテーブルの出し入れや、使用後の部屋の掃除機がけなど率先して片付けをしていた。</p> <p>皆で相談しながら一緒にご飯を作るということについて、とても楽しいという意見が聞かれた。</p>

第4回ご近所食事会(白鳥町那留地区)

日時	令和5年12月13日(水) 9:30~14:00
会場	那留地区コミュニティ消防センター
出席者	参加者11人、支援者8人(民生委員、ボランティアを含む)、スタッフ2人(市職員、社協職員)
	
内容	<p>◎9:30 調理、準備</p> <p>◎調理担当の5人を中心に、調理・盛り付け等を行う。</p> <p>◎調理をしている間に、他のスタッフでお楽しみ会の準備を行う。</p> <p>◎参加者で早く来られた方には、お茶を出して待ってもらう。待っている間に民生委員が声をかける。</p> <p>(メニュー)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さば缶と梅干しの炊き込みごはん(▶レシピ集P.8) ・やわらかシュウマイ(▶レシピ集P.19) ・南瓜のきんとん(▶レシピ集P.20) ・ほうれん草の豆腐あん(▶レシピ集P.23) ・里芋のえごま和え(▶レシピ集P.32) ・わかめスープ(▶レシピ集P.15) <p>◎11:30 参加者集合時間</p> <p>◎12:00 会食、講義</p> <p>◎支援者全員で配膳等を実施</p>
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・食事会はいつも行っているが、炊き込みご飯など行事に合わせたメニューで、栄養バランスまではあまり考えていなかったかもしれない。これから参考にしたい。 ・今回はレシピがあるメニューだったので、調味料の計量などいつもより気を使った。 ・みんなで食べるのは楽しいし、家では決まったメニューになってしまうので、こういう機会があるのはうれしい。 ・みなさん口々に「買い物に行けて楽しかった。また行きたい」と言っておられ、ニーズの高さが分かりました。また食事会も「参加費がかかってもいいから、続けて欲しい」「みんなで食べるのが楽しい」との声が多く聞かれました。食事会後のレクリエーションも、参加者に楽しんでもらえるように工夫されており、会全体を通して「参加者へのおもてなし」にあふれた会になっていました。もともと食事会や送迎を行ってきたサロンなので運営に不安そうな点もなく、またその中でも料理については前日に試作して味付けを確認されたそうで、よりスムーズな運びにつながっていると感じました。

5 ご近所買い物ツアー実施状況

第1回ご近所買い物ツアー	
日時	令和5年11月28日(火) 9:00~12:00
会場	大和リバーサイドタウンPio
出席者	参加者10人、支援者4人、運転手1人(西和良まちづくり協議会)、スタッフ1人(社協職員)
	 
内容	<p>◎9:00 買い物ツアーへ出発</p> <p>◎支援者は2名ずつ、参加者ともに2台に分乗して買い物へ</p> <p>◎12:10 買い物ツアー帰着、アンケート記入</p> <p>◎参加者に会場に入ってもらい、買い物用アンケート(参加者)を記入</p>
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれ行きたい店に行って買い物ができたのが良かった。 ・自分で車が運転できる人もいたが、みんなとおしゃべりしながら出かけるのが楽しそうだった。

第2回ご近所買い物ツアー	
日時	令和5年12月12日(火) 11:00~12:30
会場	大和リバーサイドタウンPio
出席者	参加者10人、支援者5人(運転手含む)、実行委員
	 
内容	<p>◎9:30 買い物ツアーへ出発</p> <p>◎ハイエースと支援者の車に分乗して、買い物へ行く。</p> <p>◎12:10 帰着</p> <p>◎参加者に会場に入ってもらい、買い物用アンケートを記入</p>
感想	<ul style="list-style-type: none"> ・買い物にみんなで行くのが楽しかった。これからもやってほしい。 ・認知症でお金の扱いが心配な方もいたが、支援者がついて問題なく買い物できた。 ・食事会の買い出しを買い物ツアーの時に合わせて行ったが、分量を計算して買い物をしつつ支援するのは大変だったので、これからは別々にしようと思う。

6 ヒアリング

① ご近所サポーターの集いについて

○参加者の募集について(その方法、苦労話、反省など)

募集方法は、生活支援体制整備事業「ささえあい活動」フォローアップ講座に位置付けたことから、地域で支え合い活動を行っているサポーターに案内を送付しました。また、食に関連することだったので、食育応援隊にも案内を送付しました。合計約320通を郵送。その他、支え合い活動グループの会議等の場面で参加勧奨をおこないました。

昨年度、この事業に参加していない地域の方に参加してもらいたいという考えがあったので、その地域のサロンや支え合い活動者に出会ったときに、特に参加をしてもらえるように声をかけました。

結果20人の参加がありましたが、食育応援隊からの参加はありませんでした。

○サポーターの反応

サポーターからは以下のような意見がありました。

- ・(事業の趣旨について)よく分からないまま参加しましたが、「集い」の中で自分たちでもできそうだと思うように進めてもらったので、実施できたと思う。
- ・こういった事業があることを知ることができて良かった。

○今後の展開

今まで、口の機能のことや食事のことなど気にしていませんでしたが、学んだことを今後のサロンに活かしたいという前向きな意見もありました。

② ご近所食事会について

○参加者の声掛け、規模、調理場面、食事場面の紹介と反省

(参加の声掛け)

口明方のサロングループは、食べるのが好きな方が多く、事業の趣旨を集い参加者から説明したところ、すぐに賛成してくれました。いつものサロン参加者が8人程度なので、人数的にも多すぎず少なすぎない規模で食事会を開催できるイメージが持てました。

万場は検討するために一回持ち帰りましたが、健康体操のグループがあったため、そこに声をかけて実施することになりました。

那留はすぐには始めることができました。

(調理・食事場面)

口明方のサロングループは、事業実施後にも再度食事会を実施したが、その際のメニューは、栄養面のことあまり考えすぎずに、楽しくみんなで調理して食べることに重点を置きました。その理由は、せっかく集まってみんなで作るので、1~2人では中々作らないような料理にした方が、楽しいからという理由でした。那留は事前に料理を作りましたが、万場は事前に試して調理することなく当日初めて調理しました。初めてレシピを見ながら調理したので、出来上がりは写真の通りにいかないメニューがあり、うろたえることもありましたが、形は変わってしまいましたが、おいしく食べることができました。

焼き鳥の炊き込みご飯(▶レシピ集P.13)について、レシピ通りだと味が薄いのではないかと思っていたが、実際に作ってみるとちょうどよい味でした。レシピ通りの味付けだと、普段の味と比較して薄いと思う方もいらっしゃいました。その場合は、おいしくするために、調味料を足して調整しました。

今後、1年に1回ぐらいであれば、集まって食事を作って食べることも良いという意見も聞かれました。

○口腔機能向上への取り組み

もともと身体を動かす体操を実施しています。お口のケアについては、今回集まった時にはありませんでしたが、大事なことであることは理解していただけたので、普段の生活の中で少し意識して取り組んでみるという声も聞かれました。

先生から実際に来ていただいて話していただけたので、印象に残りやすかったという意見もありました。

また通常のサロンでも、地域の元看護師といった人から体操などの指導をもらっています。口腔機能に関することややっているの、普段から取り組んでいることを再確認させてもらったと喜ぶ参加者もいました。

○その他の介護予防への取り組み

今後も気をつけながら食事会を行っていきたいと思います。

③◎ご近所買い物ツアーについて

○店舗の選定、交通手段の決定、参加者の声掛けの紹介と反省

白鳥地区のスーパーを予定していましたが、お正月の買い物もかねて、食品以外に衣料品店やホームセンターなどがまとまってある大和のショッピングモールを選定しました。評判が良く、参加者からは2カ月に1回ぐらい実施してほしいという声もありましたが、サポーターの負担を考えると難しいと思います。

免許返納している男性の参加者もいましたが、特に買い物は無かったのか、他の方を待っている間に、久しぶりにフードコートでラーメンを食べたようで、すごく喜んでいらっしゃいました。

店舗内を買いまわる時には、歩行状態の悪い方や認知機能が低下しているような心配な方には、1対1で付き添いました。それほど問題ないと思われる人には、2人に対し1人が付き添いました。特に認知機能が低下している人の場合は、家族の了解と共に、購入品についてもあらかじめ相談してある程度決めておきました。

出かける機会が病院ぐらいしかないという方がいて、普段買えないものを買うように予定したり、買い物中もいきいきと楽しそうな様子が見てとれたりしました。このような機会の必要性を強く感じました。

みかん1箱など、普段買うのをあきらめるような物も、付き添ってくれる人(運んでくれる人)がいるから買うことができるという声もありました。

○サポーターの具体的な援助と反省

買いたいものに対して、所持金が足りない参加者がいて、お金の貸し借りをしたことによりトラブルが起きてしまいました。93歳の方が、下着を購入したことで所持金をほとんど使ってしまう、食品の買い物ができなくなったため、付き添っていたサポーターがお金を貸したのですが、相手が借りたことを忘れてしまうという事態が生じました。幸い、家に帰ってから思い出していただけたため、貸したお金を返してもらうことができました。お金の貸し借りが必要な場面では、サポーター2人で確認するなど慎重に対応すべきだと反省しました。

スタッフが食事会用の材料の購入を一緒にすると、そこにも人が割かれてバタバタするため、今後実施する際は、食事会(のための買い物)と買い物ツアーを分けて実施したいと思いました。

④レシピ集とアプリについて

(レシピ集)

分量が1人分表記なので作りやすいという声がありました。那留地区ではレシピ集から6種類選びました。レシピ集は、作り方の受け取り方が人によって違うこともありました。レシピ通りに作っても、見た目が写真のおりにいかなかったりして、作らないと分からないこともあったと感じました。何度か作る中でアレンジのアイデアが生まれるかもしれません。

レシピ集の手順と、自分たちの普段の手順が違って戸惑ったという声もありました。「できるだけ簡単に調理できるように」という方針によって手順が簡略化されているため、戸惑いが生じたのかもしれない。

メニューの表示順(分類)を主食、主菜、副菜、汁物、デザートといった分類順の方が、選ぶ際には分かりやすいと思うという意見や、電子レンジ使用による時短の方法はもっと加えてほしいという声もありました。

(アプリ)

アプリは、スマホのウェブブラウザのブックマークから開く方法があるが、なかなかそこまでたどり着かないようでした。通常アプリのように画面上のショートカットから開けると良いと思います。

アプリは現時点では活用できていないが、これから使っていきたいという方もいらっしゃいました。

一方で、アプリはレシピを選ぶ際に見比べたりするのに不便で、レシピ集冊子版はページをめくりながら、どれにしようか選ぶことができる点で優れているという意見もありました。

⑤事業全体について

○介護予防としての効果(食支援、買い物支援、閉じこもり防止など)

自分で商品を見て選んで買い物できることがよいという意見がありました。知り合いと一緒に買い物するという行為もなかなか機会として無いので、認知症予防にもなると思いました。

また、お金を自分で支払うという行為も自立した生活を送るためには大事だと思います。出かけることによって、今日は何を着て行こうと考えたり、身だしなみに気を遣うようになるため、認知症予防にもつながると思いました。

そして参加者がいきいきとしていたことも印象的でした。買い物ツアーについては、久しぶりに遠出をする人もいて、車中から山の紅葉を眺めながらおしゃべりをしたり、遠足気分を味わえたという参加者もおられました。

近所の顔見知りの方が付き添って支援をしてもらえる安心感があるかと思います。家族にもサポーターから趣旨を説明した上で参加してもらおう対応をしたところ、家族から大変喜んでもらえました。お礼にと食事会で使用するお米の提供がありました。

体操だけのサロンを実施している方から、これからは食事も取り入れていこうというキッカケになったという話もありました。現在のサロンメンバーが継続して参加してもらえるようにするための手段として、食事会を実施していきたい、今以上に悪くならないようにするために、ぼちぼち無理なく実施していきたいという話がありました。

買い物ツアー、食事会、口腔機能予防などたくさんやることがあるので、たくさんの人に関わってもらう必要が出てきますが、これがこの事業の良い点だと思いました。特に買い物ツアーの場合は、運転手が必要になるが、ここに男性の出番が生まれます。男性の場合、リタイア後に社会とのつながりが希薄になりやすいという側面がありますが、この事業には男性が参加しやすい(手伝ってもらいやすい)要素があります。サポーターの中には、地域で活動を継続して行うことで、自分自身に支援が必要になった時に、地域の人を頼りやすくなるのではと考える方もいました。

大勢で食事を作る場合、全員で同じことはできないので、それぞれできることをやることになりませんが、普段の関係性の中で自然と役割分担が生まれる様子も窺えました。そのような役割分担による協働作業を通じて団結力のようなものが強くなり、継続する力になると感じました。介護予防は一人では中々続きません。声をかけあう、励まし合うには集団の力が必要と感じました。

地域の人が集まって食事を作る機会(葬式など)がめっきり減ってしまいましたが、今回、みんなで調理をしている姿を見ているだけで、地域の活気が感じられて良いと感想を言われた男性参加者がいました。

男性参加者の一人は、調理には参加していませんでしたが、代わりに会場の長机を出したり、終わった後の片付けや掃除機がけをおこなったりと、食事会での男性の役割もあることが分かりました。

○新型コロナ5類転換以降で変わったこと

和良地区は5類転換前も、本当に感染拡大のひどい時以外は感染対策をしっかりした上で休まずにサロンを続けていたため、変化はあまりないようでした。

那留地区は月1回食事会も兼ねてサロンをやっていましたが、コロナ禍は食事を中止していたようです。令和5年12月から感染対策をしながら食事会も再開しており、徐々にコロナ禍前の状況に戻りつつあるとのこと。


万場地区は食事の提供がないため、あまり変わらないものの、サロン自体中止していた時期がありました。5類になってから再開しました。

口明方はサロン自体を1年くらい中止していたそうです。5類になる少し前から再開したとのこと。



① 地域の概要 (令和5年10月1日時点)

人口	4,039人	地図
高齢者人口	2,171人	
高齢化率	53.8%	
要介護認定者数	580人	
面積	341km ²	
人口密度	11.8人/km ²	





② 実行委員会の運営

実施体制 5名	日南病院 リハ専門職 理学療法士(1名) 作業療法士(1名)
	日南町 地域包括支援センター 保健師(1名) 社会福祉士(1名)
	日南町社会福祉協議会 生活支援コーディネーター(1名)
経過	令和5年6月16日 第1回実行委員会、今年度の事業について 令和5年7月21日 第2回実行委員会、進捗確認、協力地域の選定 令和5年8月25日 第3回実行委員会、ご近所サポーターの集い打ち合わせ 令和6年1月19日 第4回実行委員会、進捗確認と振り返り

③ ご近所サポーターの集い実施状況

日時	第1回 令和5年9月14日(木) 13:30~15:00 第2回 令和5年10月11日(水) 18:00~19:00
会場	第1回 日南町健康福祉センター研修室 第2回 日南町 阿毘縁会館
出席者	<第1回>(下左写真) ご近所サポーター5名(前年度実施地区2名、新規地区3名) 実行委員5名(地域包括支援センター2名、社会福祉協議会1名、日南病院2名) オンライン参加~企画委員4名 計14名 <第2回>(下右写真) ご近所サポーター3名(新規地区) 実行委員2名(日南病院2名) 計5名

<p>内 容</p>	<p>◎開会 挨拶 司会進行(実行委員) ◎パワーポイントによる事業の説明 ◎昨年度の取り組み(昨年実施したご近所サポーター発表) ◎参加者間で意見交換 《計画概要》 参加者同士で意見交換。実施するために不安な点、声掛けの方法やこれからの予定などを話し合い。 多里地区はこれまで通りデマンドバスで移動し荷物はご近所サポーターさんの車で運搬する方法。 福栄地区、大宮地区、阿毘縁地区はそれぞれ持ち帰って検討することになった。 ◎アンケート記入</p>
<p>感 想</p>	<p>《サポーター》 ・地域で孤独死の問題も出てきており必要性が高い事業だと思った。 ・独居の方が気がかりで対策を考えたい。 ・移動に不安がある。 ・ご近所サポーターの養成から取り組みたいと思った。 ・地域で活動できる人が減っておりご近所サポーターのすそ野を広げることが必要。 《実行委員》 ・住民さんに興味を持っていただけるか不安だったが、参加いただけて良かった。 ・ご近所サポーターの養成など地域で活動いただける人を増やすことが重要だと思った。 ・コロナの影響が徐々に少なくなって住民さんの活動が広がり始めるのを感じた。</p>

4 ご近所食事会実施状況

<p>第1回ご近所食事会(多里地区 にこにこカフェ)</p>	
<p>日 時</p>	<p>令和5年12月14日(木) 10:00~13:00</p>
<p>会 場</p>	<p>多里地区 桜ヶ瀬会館</p>
<p>出席者</p>	<p>参加者13名、支援者3名、実行委員2名、国診協委員施設4名</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>内 容</p>	<p>◎来所、健康チェック、消毒 ◎10時開始:2グループに分かれて近況報告など参加者同士で情報交換 ◎11時:健康教室(オーラルフレイル予防と社会とのつながりの重要性について、レシピ集の紹介と簡単な体操含む) ◎11時50分:食事会 ◎13時:アンケート記入 解散</p>
<p>感 想</p>	<p>《参加者》 ・出かけておしゃべりをするのが無いのでなるべく参加するようにしたい。</p>

- ・皆さんの意見など聞かせていただきありがとうございました。
- ・食事作りの参考にレシピ集もいただいてよかった。
- ・皆さんのお話を聞いたり顔が見られてとても楽しくて、またやっていただきたい。

《サポーター》

- ・参加された方が楽しそうだったことが良かったです。
- ・地域の方々にとってとても重要な役割をはたす場であることを感じました。

《実行委員》

- ・フリートークの時間が短く感じるほど皆さんイキイキとおしゃべりされている姿が印象的でした。
- ・国診協の委員の先生方が来てくださり、普段話さないことも話せましたという参加者さんもいました。

《視察委員》

- ・自信を持ってここで生きてきたこと、だから頑張ってみたいという気持ちをみなさんが持っていてコミュニティが成立しているように感じました。

第2回ご近所食事会(多里地区 にこにこカフェ)

日時	令和6年2月8日(木) 10:00~12:00
会場	多里地区 桜ヶ瀬会館
出席者	参加者9名、支援者4名、実行委員3名
	 
内容	<p>◎来所、健康チェック、消毒</p> <p>◎10時:参加者一人一人近況報告(お菓子や飲み物をセルフサービスでそれぞれ自席に持ち寄り談笑)</p> <p>◎10時30分:歯科医師によるオーラルフレイル予防講話</p> <p>◎11時:地域包括支援センタースタッフと認知症相談</p> <p>◎12時:アンケート記入解散</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皆さんのこともよくわかり、自分も参加できて話せてよい。 ・いろいろと講座もありお話がきけて良い。 ・毎日ひとりで居ると何もすることもなく動きもない、参加して話をするのはうれしい、楽しい。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日は歯科医師に来ていただき話が聞け、この会もリフレッシュできてよかった。 ・解決できなくても話すことで納得できることがある。 ・皆さんの顔が見られてうれしい。 ・初参加でしたが、皆さん自由に発信され状況困りごとがわかった。

《実行委員》

- ・一人ひとり近況を聞いて状況がわかりました。
- ・歯科の先生のお話がきけて皆さん熱心に耳を傾けていました。

5 ご近所買い物ツアー実施状況

第1回ご近所買い物ツアー

日時	令和5年10月18日(水) 11:00~12:30
会場	ホームセンター(コメリ) スーパー(パセオ)
出席者	参加者2名、支援者1名、実行委員2名
	  
内容	<p>◎11時:参加者はデマンドバスでホームセンターへ1名、スーパーに1名分かれて到着</p> <p>◎11時30分:ご近所サポーターがコメリに迎えに行きスーパーへ</p> <p>◎12時:買い物終了、健康教室(ご近所食事会支援アプリのコンテンツを利用してお口の自己診断、オーラルフレイルについて説明)</p> <p>◎12時30分:解散(参加者はデマンドバスに乗車し、支援者は参加者の買い物荷物を車に積んで自宅に運搬されました。)</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人で出るより良い。心強い。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつもは自分で持てないという思いがある方が、今日はたくさん買っても大丈夫という思いで買い物されていた様子は支援のやりがいがあった。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しそうに買い物されていました。 ・バスの待ち時間の健康教室で短時間でしたが熱心に聞いていただけました。



第2回ご近所買い物ツアー

日時	令和5年11月15日(水) 11:00~12:30
会場	ホームセンター(コメリ) スーパー(パセオ)
出席者	参加者3名、支援者2名、実行委員1名 
内容	<p>◎11時:参加者はデマンドバスでホームセンターへ2名、スーパーに1名分かれて到着</p> <p>◎11時30分:ご近所サポーターがコメリに迎えに行きスーパーへ</p> <p>◎12時:買い物終了、健康教室(内容はアプリに掲載してある口腔機能リハメニューから今回は飲み込むパワーをつける体操を行いました。)</p> <p>◎12時30分:解散(参加者はデマンドバスに乗車し、支援者は参加者の買い物荷物を車に積んで自宅に運搬されました。)</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人との関わり、おしゃべり。 ・話ができよかった。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頼りにされているので今後とも必要と思っています。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たくさん買い物をされ大きな荷物になりましたが、ご近所サポーターさんが車に積んで運んでくれるので安心して買い物されているのが印象的でした。

第3回ご近所買い物ツアー(新規団体)

日時	令和5年11月24日(金) 9:15~10:30
会場	スーパー(パセオ)
出席者	参加者2名、支援者2名、実行委員1名 

内 容	<p>◎9時:現地集合。買い物スタート</p> <p>◎10時10分:健康教室(内容はお口の自己診断の紹介と、口腔機能リハメニューの中からお口・舌の動きをスムーズにする体操を行いました。)</p> <p>◎10時30分:解散(ご近所サポーターさんの車で送迎されました。)</p>
感 想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とても楽しかったです。またお願いします。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者が少なかったけど、満足されたかなと思います。 ・世間話をするのができた。 ・今日は参加者一人に一人で相對せたが、人数が増えたら心配なところもあるかと思っています。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今年度新規で実施した地域で支援者に不安もあったようですが、参加者の満足されている様子を見て支援者も満足されていたようです。

第4回ご近所買い物ツアー

日 時	令和5年12月20日(水) 11:00~12:30
会 場	スーパー(パセオ)
出席者	参加者3名、支援者1名、実行委員1名
	 
内 容	<p>11時:参加者はデマンドバスでスーパーに到着</p> <p>11時30分:ご近所サポーターがコメリに迎えに行きスーパーへ</p> <p>12時:買い物終了、健康教室(内容はアプリに掲載してある口腔機能リハメニューから今回は飲み込むパワーをつける体操を行いました。)</p> <p>12時30分:解散(参加者はデマンドバスに乗車し、支援者は参加者の買い物荷物を車に積んで自宅に運搬されました。)</p>
感 想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・他の人と話をする、会うのが楽しかった。 ・楽しかった。また参加したい。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今回も無事にできてよかった。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬至に近いこともありカボチャなどみんなでお話ししながら買い物されていたのが印象的でした。

第5回ご近所買い物ツアー

日時	令和6年1月17日(水) 11:00~12:30
会場	スーパー(パセオ)
出席者	参加者3名、支援者2名(うちリハ学生1名)、実行委員1名
	 
内容	<p>◎11時:参加者はデマンドバスでスーパーに到着</p> <p>◎11時30分:ご近所サポーターがコメリに迎えに行きスーパーへ</p> <p>◎12時:買い物終了、健康教室(内容は災害地支援用パンフレットを紹介し災害時の健康づくりについて意見交換。)</p> <p>◎12時30分:解散(参加者はデマンドバスに乗車し、支援者は参加者の買い物荷物を車に積んで自宅に運搬されました。)</p>
感想	<p>《参加者》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人と会うことができてよかった。 ・大変うれしく思います。ありがたいと思います。 <p>《サポーター》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おしゃべりの時間が持てるのが良い。 <p>《リハ学生》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物に行けない方や人と交流をする機会があまりない方に、とても良いものだと感じました。 <p>《実行委員》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・能登半島地震が気になり、我々の地域でも自然災害がいつ起きてもおかしくないと思っておられました。防災意識の高まりもあり大変熱心に聞いてくださいました。



6 ヒアリング

① ご近所サポーターの集いについて

○参加者の募集について(その方法、苦労話、反省など)

今年度は、地域包括支援センターの人員不足もあり住民さんへの広報が課題としてありました。また今回は広く募集して興味のある地域や団体に参画いただきたいと考えていましたので大変厳しい状況でした。

そこで、日南町役場地域づくり推進課に相談しました。地域づくり推進課は公共交通機関やまちづくり協議会の事業を管轄しています。本事業は健康つくりとまちづくりの視点を持った活動でもあり快く協力いただけ各まちづくり協議会へ役場から案内を出していただくことができました。また、日南町社会福祉協議会からも老人クラブなどに広報いただくことができました。残念ながら老人クラブから本事業に参加いただくことはできませんでしたが、サポーターの集いに参加いただけましたし、他の介護予防事業への応募など本事業以外でつながりが増えたことは成果であると感じています。

○サポーターの反応

サポーターの集いは体調不良など欠席者もあり参加数は少数にとどまりました。そこで別会場で2回実施するなどの工夫を行っています。昨年実施された団体からの発表でイメージがわいたようで、特に送迎など移動手段について活発に意見交換されていました。

参加者からも「昨年の活動で終わったかと思ったが、また機会があつてうれしかった」や「一人暮らしで孤独死など地域の課題として重く受け止めており何かしたいと思っている」といった声があり、本事業に興味を持っていただけていることがうかがえました。

○今後の展開

昨年から参画している多里地区では、まちづくり協議会に今回活動されたご近所サポーターが委員として参加されており買い物支援について体制づくりの議論をされています。また、町が養成する生活支援ボランティア(多里地区は24名の登録がある)が集まる会でも本事業の内容を含む地域支援活動の実施に向けて議論されています。この背景には、同地区で実施されたニーズ調査において買い物への困難を訴える意見が多く聞かれ、地域課題として取り組む必要性について認識されていることが大きいようでした。

② ご近所食事会について

○参加者の声掛け、規模、調理場面、食事場面の紹介と反省

にこにこカフェなどを中心に行っておられました。にこにこカフェは、オレンジカフェとして地域包括支援センターがはじめられた活動でした。しかし、先述のとおり同センターの人員減少により運営が困難になり、ご近所サポーターさんが世話人になり運営を継続された経緯があります。

参加者は多里地域各地から集落を超えて約10人程度が集まり活発な情報交換がされています。世話人さんの工夫でクリスマス会など季節の行事を取り入れ普段はおかしや飲み物を用意し、参加者はセルフサービスで飲み物を準備しそれぞれ参加されます。

○口腔機能向上への取り組み

今回の取り組みで口腔機能の学習するきっかけとなったようです。しかし、これまでも声が出しにくいという方がいらしたため、歌を歌う活動をしており課題として認識されていたそうです。

今回は、地域の歯科医師に協力いただき講話をしていただきました。普段は遠方の歯科医院に通っておられる参加者からゆくゆくは地元で見てもらいたいなど顔合わせができたことを喜ぶ場面も見られました。

○その他の介護予防への取り組み

にこにこカフェでは、参加者が一人ひとり近況報告するよう運営されており変わったことや気になることなどを共有する機会になっていました。このことから地域で気になる方の話題や、認知機能の低下が疑われるお友達とのかかわり方など自然に相談できる雰囲気になっています。

もちろん専門的な相談が必要と世話人さんが判断されれば地域包括支援センターにつないで個別に相談する機会を設定するなどの活動もされていました。

これらを通じて地域で誰も取り残されない仕組みづくりになっていることを感じています。

③ご近所買い物ツアーについて

○店舗の選定、交通手段の決定、参加者の声掛けの紹介と反省

店舗の選定については選択肢がなかったので、近くの総合スーパーに行くことが多くありました。参加者によってはスーパーだけでなくホームセンターにも行きたいなどその時々で希望を聞くようにして対応されていました。

ホームセンターやスーパーは店内も広いのでいい運動のきっかけになったとの声が聞かれています。買い物の時間はおおむね1時間ありますが、みなさんどんどん歩かれるので良い運動になるとご近所サポーターさんも感じておられるようでした。

○サポーターの具体的な援助と反省

ご近所の店を守らないといけないという思いがあり良い活動だと思っておられるようでした。しかし、決まった方しか集まらないので、地域全体のニーズを拾う必要があると次の課題も見据えておられます。先述のようにまちづくり協議会でも買い物アンケートをとると買い物に困っている人は結構いることがわかっています。何とか連れ出せないものかと思いますが、デマンドバスの利用や乗り込むサポーターの数などの限界もあり、解決は難しそうな様子でした。

④レシピ集とアプリについて

○使い勝手について

ご近所サポーターさんの活用はあまりありませんでした。また中には、スマホを持っていない方もおられる状況でした。このような状況の中では、冊子の方が使いやすいとのことで、スマホを扱うことに消極的な印象でした。

一方で娘さんにこのアプリを紹介したところ、種類ごとにレシピを見ることができると、良い評価だったとのことです。ブックマークに残す方法の周知も要検討ですが、最近では検索に反応するようになったのでそれもみなさんに伝えられると良いと思います。

○ご近所食事会以外での利用は考えられるか

娘に紹介して使用していたご近所サポーターさんからは、自宅で時間がない時にサッと見て簡単な料理を作ることがあるとのことでした。料理を作る様々な場面ではほかにも利用していただけそうですが、一般的にはそれ以外での利用は考えにくいようでした。

一方専門職の利用については、退院時の調理練習や外来での体重コントロール時のアドバイスなどに活用できた事例がありました。

⑤事業全体について

○介護予防としての効果(食支援、買い物支援、閉じこもり防止など)

ご近所サポーターの裾野を広げるという意味でもよかったとの声が聞かれました。また、退職した看護師さんがご近所サポーターとして大いに活躍され地域の皆さんの信頼も高く大変重要なポイントでした。

また、介護予防の効果としては、買い物中の歩行は運動や気分転換となり、十分介護予防、フレイル予防になると感じられました。サポーターの皆さんが自分たちの地域の高齢者のことを思って、取りこぼしなく守ろうと考えている姿勢に感銘を受けました。今後は介護支援活動や生活支援ボランティアの活動と合わせて、買い物支援を考えようという動きもあるそうです。

○ご近所サポーターに何か得るものはあったか

話をしない方も交流を持つことができたとお話がきけました。また地域の実情を知ることができ、つながりを再確認できているようです。また、自分たちが『あの人に言えば何とかしてもらえる』と思ってもらっていることがわかった、と話され地域で重要な活動になっているようでした。

○新型コロナ5類転換以降で変わったこと

当地域ではあまりコロナ前後で心境の変化はないとの声が多くありました。

行政や社会福祉協議会の100歳体操(集いの場)助成やいきいきサロン助成などの関係で自粛要請も出された時期もありました。

また、この「にこにこカフェ」では利用施設に自動で検温できる機器を玄関に設置されており、手指消毒薬を用意するなど感染対策意識は高くしっかり対策も行いながら運営されていました。元看護師さんがかかわっていることも大きな安心につながっていた可能性があります。



第4章 まとめ・提言

事業の振り返り

1 ご近所食事会

昨年に引き続き、協力団体それぞれの地域の実状に合わせて食事会を実施しました。昨年度から継続して実施した地域もあれば、今年度初めてという地域もあり、経験のある支援者からのアドバイスも活かし、地域ごとに工夫を凝らした内容となりました。支援者(ご近所サポーター)の日頃からのアンテナを頼りに参加者への声掛けがなされ、既存の活動を活かした食事会や、気になる地域の独居高齢者を募った食事会など様々な形で展開されました。献立については、多職種監修ご近所食事会レシピ集を参考に、地元食材を持ち寄ってレシピをアレンジしたり、参加者と支援者全員が参加できるレシピを選んだり、また、みんなで作るなら自分一人では作らないものをと考えられた企画もありました。食事会にテーマを掲げ、イベント性を高める工夫をした食事会もありました。コロナ禍の緊張が解けたこともあり、参加者からはやっぱり集まって食べるとおいしい、楽しく過ごせた、誘われてうれしかった、今後も続けてほしい、との感想が多く聞かれました。料理が簡単で男性が特に喜んでくれたとの感想もあり、地域のつながりの大切さを実感することができました。中には、大勢で食事を作る参加者の様子を見て、冠婚葬祭などで昔はこういうことが日常的にあった、と懐かしむ声も聞かれたようです。単にみんなで食事を食べるだけでなく、準備から片付けまでを通して様々な感情が動き会話が弾むことが、それぞれの心の安定に良い影響を与えているように感じました。

感染予防とともに衛生面での配慮についても改めて注意をして臨みました。体調管理、マスク装着をはじめ、手指消毒などの徹底に努めました。時には支援者から厳しくも的確な指導がありましたが、その場の雰囲気壊されるようなことはなく、かえって地域ならではの豊かな人間関係を感じる事ができました。

食事については、昨年度使用したパーティションの利用はなかったものの、可能な限り注意して会場の準備をしました。黙食を目指し、参加者が食事をする時間に介護予防のレクチャーを実施しましたが、せっかくだから話しながら食べたいとのことで完全な黙食の実現はできませんでした。どの地域も食事中のお互いの配慮は十分に感じられ、穏やかに食事をする事ができました。介護予防講座については、口腔機能向上についてさらに強化して行くことを目標とし、資料やスライドを用いて食事会の中で展開しました。会場によっては機材の準備ができないところもあり、紙の資料を用いて講義と実技などを工夫しました。実行委員も講義の担当をしましたが、支援者が頑張っただけで担当をした地域もありました。中には自分で「食事のバランス」について話したいと考え、地域の保健師に協力してもらい独自の資料を用意してお話しされた事例もありました。地域のための努力に感服しました。

声をかけ合って食事会に集まりみんなと会う、お互いの様子を確認する、できる仕事をする、みんなと食べる、話す、笑う、またねと約束して別れる、といった時間の流れの中で、参加者はわくわくしながら体を動かすこともでき、まさに介護予防の実践だと感じました。支援者は運営や声かけなどに悩みながらも、地域の高齢者を取りこぼしなく守ろうという強い姿勢を持っています。食事会に声をかけられなかった人にたまたま別のグループで知り合い、勇気を出してその場で食事会に誘ってみた、というエピソードもありました。近所に声をかけやすくなった、これからは誘いやすいと思う、との感想もありました。

誘いやすいというのは介護予防には大きなメリットになります。高齢者の誘い合いや支え合いが醸成されることで体調の変化やフレイルの早期発見にも力が発揮されるのではないかと考えます。地域に期待されていることが支援者に伝わり、自信となって思いや意識も向上し、そこに底力さえ感じます。今後は支援のすそ野がさらに広げられるよう考えていく必要がありますが、支援者の負担も忘れてはいけません。多職種は地域ごとの活動が継続できるよう、今後も支援者のサポート体制を整えていきたいと考えます。

また、男性を誘いづらい、などの感想もありそれぞれの地域でいくらかの課題を感じました。食事会には会場づくりや送迎の運転など、男性の参加がありがたい場面が多くあります。男性も支援者として支援に慣れておくことで、いずれ自分が支援される側になった時に参加しやすくなるのではないかと感じます。「男性の出番づくり」として支援に参加してもらうことが有効と考えられます。

2 口腔機能向上

先行事業となる昨年度の「食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業」において、食に関わる活動は口腔機能と関わりが深いことが再認識されたことから、今年度事業においては、「食」をキーワードとした取り組みの中で、「口腔機能向上」を重要な柱の一つと位置付け、関連する教材を整備しました。

食事会の開催や、買い物ツアーにあわせて、介護予防の観点から、関連する重要な情報として「口腔機能向上」について取り組みましたが、事業実施後の各アンケートや、各連携団体の活動報告において、圧倒的に「社会参加」や「人とのふれあい」に関する記載が多く見られました。これらは、重要な事項であり、主目的ではありますが、その中で、口腔や栄養に関する話題やプログラムを日常生活にどのように落とし込んで行くのか、また、医療につなげたり、専門職が関わっていくのかは課題となりました。

口腔機能向上プログラムや関連する講話以外の場面での口腔機能向上に関する関わり方の工夫が必要で、たとえば、買い物ツアーでの購入時に、口腔機能リハビリや栄養に関するアドバイスを加えながら実際に買い物をするとか、買い物の内容から、食事の準備や「口腔機能向上」につながるアドバイスができれば良かったかもしれません。

しかし、介入による情報過多や負担増が本来の目的を減じてしまう可能性もあり、状況に応じて考慮する必要があります。

食事会支援者アンケートでは、「嚥下体操を行った」、「嚥下体操を復習し、少し改善を加えた」、「お口の健康の話、とても分かりやすく、早口言葉も皆さん楽しく取り組まれていました。」、「口腔機能のことが聞け、勉強になりました。」、「今日は歯科医師に来ていただき話が聞け、この会もリフレッシュできてよかった」など、「嚥下・口腔」に関する記載も多く、準備の段階から意識して取り組んでいただいたことがうかがえます。

各実施団体で、実施体制のメンバーやそれぞれの活動時に「歯科専門職」の関わりがほとんどなく、今後の課題と考えます。実際に歯科医師が参加したときには、参加者に一定のインパクトを与えたようです。

一方で、それぞれの地域の実情として、様々な専門職が揃わない現状もあり、今回は、そうしたなかでも、各種教材の準備や実施方法の具体的な提供で、専門職以外のメンバーで実施可能であることが示されました。

「アプリ」においては、レシピの検索に比べて利用が低い結果ではありましたが、一定程度の利用がありました。その中で、「嚥下・口腔機能」の活用では、あまり活用されていない地区との差が大きく、食事会や買い物ツアー、ご近所サポーターの集いで紹介方法に差があった可能性があります。また、「嚥下・口腔機能」の項目の中で活用できたものでは、やはり、地域による差があり、「咀嚼と食品群」が

低調なのは、活用方法が分かりにくかったのではないかと考えます。

「嚥下障害がある患者さんにレシピ集の利用を勧めた。」「嚥下機能の低下が疑われる在宅の方の自主訓練作成の参考に活用した。」など、具体的な活用事例も記載があり、今後、様々な活用方法を考え、紹介していく必要があります。

近年、摂食嚥下障害に関する研究は著しい進歩を見せており、関係学会等から、診断から治療、リハビリテーションに関して、詳細な報告がなされています。今回提示した内容は、現場での活用を念頭に、簡便性や有用性を考慮した「簡易版」です。アプリ等を活用し、少しでも摂食嚥下障害を疑った場合は、可能な限り「医療」につなげて行っていただきたいと思います。各地域で、そのための「仕組み」や受入体制が整備される必要があります。また、介護予防の観点から、日常的に、これらの取り組みが、生活の中に取り込まれることが望ましいと考えます。

3 ご近所買い物ツアー

住民の高齢化が進むとともに、運転免許を返納する方が増えたことと街の中心街に大型店舗が出現し近所にあった小型店舗が消滅したことが重なり買い物が困難な事例が散見されます。

そこで昨年同様に、各連携団体が、ご近所サポーター、社会福祉協議会、地域のボランティア団体などと協働して、買い物困難者を対象にした買い物支援ツアーを実行しました。実行形態には、乗用車、ワンボックスカーなどをチャーターして、近所の大型スーパーに連れていく方法や、各地域にやってくる移動販売車(とくし丸)を利用したの買い物支援がありました。

参考資料に掲載しているアンケート結果にも表れているとおり、今回の買い物ツアーの参加者は女性が多く、80歳以上の高齢者が多く参加しました。食料品や日用品を買う場所等に行く手段としては、67.9%が自分の運転も含め乗用車を利用することが多く、買い物支援には、乗用車の準備の必要があると感じました。

「ご近所買い物ツアーに満足できましたか」という質問に対しては、85.7%が「とても満足」もしくは「少し満足」と回答しており、「次の機会があれば参加しますか」という質問に対しては、90.5%が「絶対参加する」もしくは「多分参加する」と回答していることから、今後の継続が望まれます。

一方で支援者は、参加者に比べ若い方や、男性も多かったです。「ご近所買い物ツアーの支援に満足できましたか」という質問に対しては、支援者自身も87.2%が「とても満足」もしくは「少し満足」と回答しました。

買い物ツアーを開始するにあたっての感染の不安に関しては、83.0%が感染の不安はなかったと回答しており、住民の中でもコロナ感染などを恐れての外出控えがかなり減ってきたと考えます。

また、買い物ツアー参加者の中には、「バス下車口まで買い物カートを用意した(腰が曲がって支えがないと歩行困難なため)」「買い物済の袋を持ってあげた」「買い物の荷物を自家用車で自宅まで運んであげた」「買いたい品物を一緒に探してあげた」という意見があり、単に、商店への車で送迎だけでなく、参加者によっては、棚の上の方が見づらい方への声掛け、カートの操作なども支援の必要があると感じました。

大型スーパーを利用することで食料品以外に日用雑貨、衣類、薬品なども購入することができるという感想を頂きました。また一方、移動販売は、地域の奥まで品物を届けることができ、今後過疎化が進む地域での活動に大いに役立つと考えられます。いずれの手段も買い物支援には有効であることが伺えます。

今回は、助成金があつての買い物ツアーでしたが、継続的な支援を行うためには、住民同士の支えあい、各市町村からの支援を考慮する必要があると考えました。

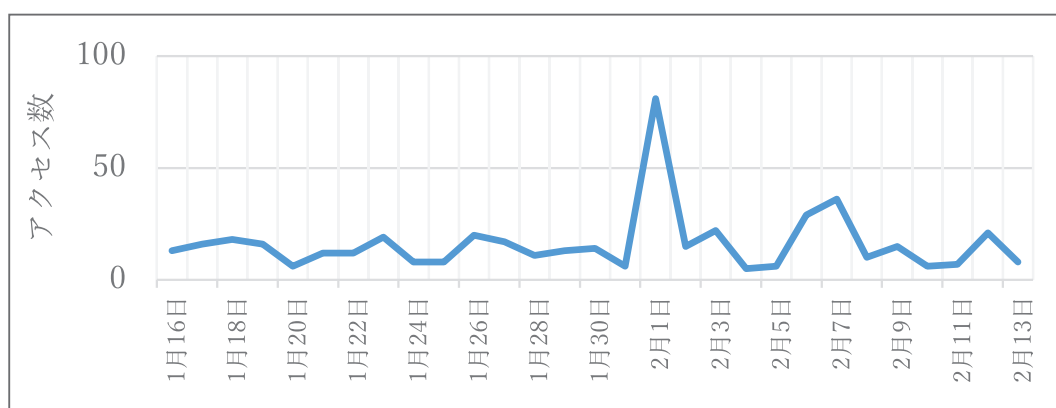
4 アプリ・レシピ集の利用

1) 利用状況

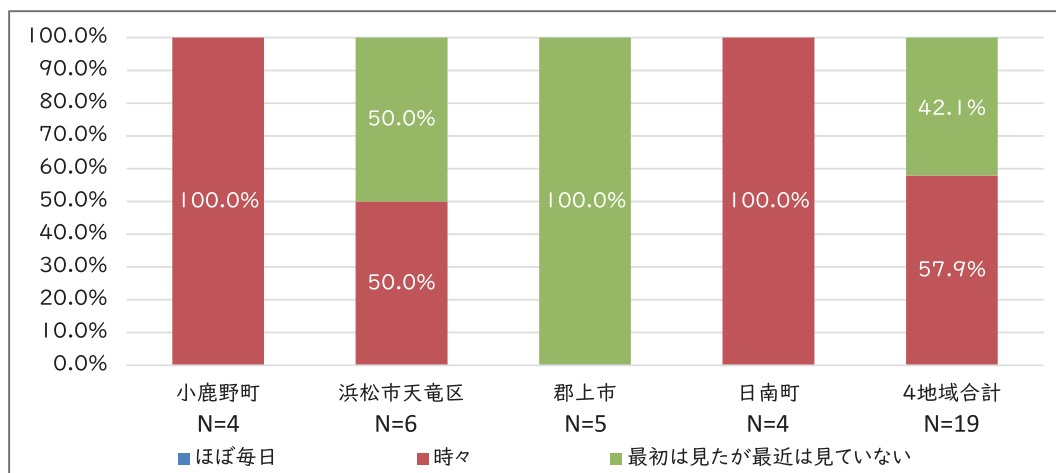
9月のリリースからレシピの検索数は、462回（令和6年2月16日時点）でした。

また、令和6年1月16日から2月13日までの約1ヶ月間のアクセスログを集計しました。この期間でトップページにアクセスした件数は470件でした。同一ユーザーが複数回アクセスしている可能性はありますが、おおむね1日平均16件のアクセスがありました。（図：トップページへのアクセス数）

さらに作図して分析したところ下記の図のように2月1日と2月6日から7日にわたってピークがあることがわかります。この2月1日は郡上市でヒアリングや食事会の事業があり、2月6日には日南町で日野郡の医療福祉や行政を含めた関係者を集めた研修会がありそこでアプリの紹介をしました。アクセス数において、通常は低調であるもののイベント的に注目が集まる日にアクセス数が伸びることがわかります。一方で、一度見た後は継続的な利用は少なくリピーターは少ないものと思われます。このことはアプリの使用頻度に関するアンケート結果からも示されており、ほぼ毎日使用された方は0%で、時々使用された方が57.9%、最初だけ使用したがその後使用しなかった方が42.1%という結果でした。（図：アプリ使用頻度、4地域合計参照）



図：トップページへのアクセス数



※石川県志賀町は令和6年能登半島地震の影響で現地の活動が停止しており、アンケートのデータが得られなかったため、集計から除外した。

図：アプリ使用頻度

次に、協力団体でのアンケートによると、45件回収されたもののうち19件がアプリを使用され、26件が使用できなかったようです。年齢階層ごとの使用割合を見ると60歳以上の使用割合が著しく低い傾向がありました。(図:アプリ使用の有無)アンケートの理由の項目からも、60歳以上の方で普段からスマホなど情報端末を使用されていない方も多く、アプリの利用について慣れていない様子がうかがえました。一方で、比較的若い年齢層では、専門職の方が多く本事業以外に臨床の現場で活用するなどの事例が見られました。

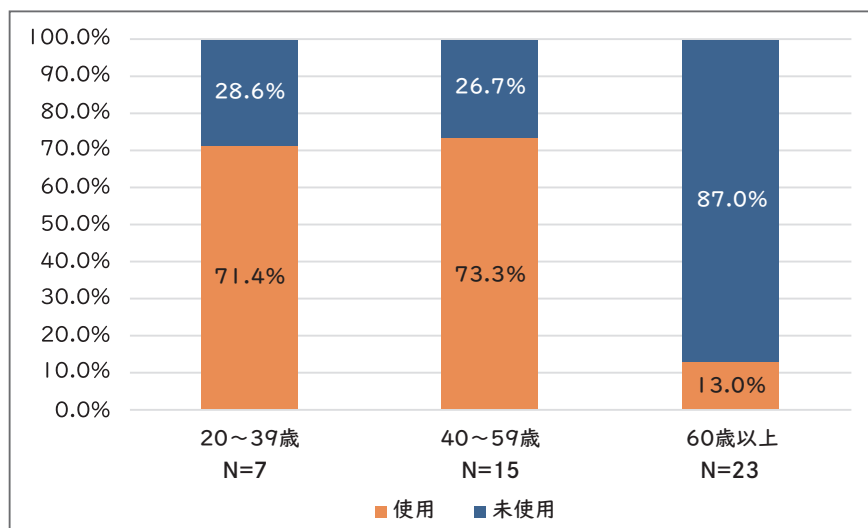


図:アプリ使用の有無

2) アプリの内容について

アンケート結果から、アプリの内容でよく使われたのはレシピ検索機能で次いで嚥下・口腔機能の内容でした。アプリを使用された人のうちレシピ集の検索機能については、「毎回活用」と「時々活用」と回答した方を合わせると68.4%の方が本事業で活用できたようです。嚥下・口腔機能についても「毎回活用」と「時々活用」と回答した方を合わせると52.6%が活用されました。また感染衛生対策については、本事業のみならずイベントを開催する際の活用を想定した質問を行い、84.2%の方が役に立つと回答されています。

一方で、活動量計算機能について毎回活用が0%で、時々活用されたのはわずか10.5%にとどまりました。本事業の中での活用は難しかったことがうかがえます。

3) 使用感

アンケートの結果やヒアリングでは、ユーザーインターフェイスは比較的わかりやすいとの回答が多くありました。一方で、スマートフォンのホーム画面に追加する方法がわからずアクセスしにくいという声が多くありました。アプリの仕様としてホーム画面に表示するアイコンの設定もしてあり、スマートフォンの標準ブラウザより登録する操作をすればスマートフォンアプリ同様のアイコンが設置できるようになっています。しかし、特にAndroid端末は機種によって操作方法が異なり、実行委員でも対応が難しかったことがうかがわれます。特にらくらくホンでの設定が他のスマートフォンと操作方法が異なるため設定が

困難であったことが報告されました。

これについて、iOSやAndroidのアプリストアでスマホアプリから本アプリへアクセスする方法が考えられます。この方法であればアプリストアからインストールしてホーム画面にアイコンが設置できアクセスしやすくなるものと思われます。しかし、アプリストアへのアクセスやアカウント認証など普段からスマートフォンに慣れていない方へは依然ハードルは高いものと思われました。

このホーム画面への登録については、特にアプリのリリース直後においてインターネット検索でヒットしないためQRコードからアクセスする必要があったことも一因でした。現在は、Googleにて【ご近所食事会支援アプリ】で検索すれば検索トップに表示されますので、この点ははずいぶん改善されたものと思われれます。

4) 事業以外での利用

アンケート結果から年齢が上がるほど使用が難しいことが浮き彫りとなりました。一方で、娘さんなど家庭内の若い世代に紹介し使用する例や、専門職において本事業のみならず臨床の現場で使用されるなどの事例も見られています。

特に病院のリハビリテーション科の事例では、一人暮らしの男性で食事指導が必要な症例に対して退院時に作業療法士と一緒にこのアプリで選定したレシピを活用して調理訓練を行うこともありました。また糖尿病の外来患者に対して活動量計算機能とレシピ検索機能を活用して一日のカロリーと運動量について指導するなどの活用が見られています。また、地域への出前講座でオーラルフレイルについてのリハビリテーションメニューを紹介し、画面を見ながら一緒に取り組むなどの事例も見られています。100歳体操を行っている集いの場では、100歳体操で活用する大きいテレビが設置されていることが多く、大きな画面でコンテンツを表示させて活用することもできたようです。このような事例から、本事業の中であまり使われなかった活動量計算機能を含め、専門職の支援ツールとして有用であることがうかがえました。

5) 残された課題

各所で紹介いただいた委員からは、最初は興味を持ってもらえるがその後定着しないとの意見がありました。アクセスログの分析やアンケート結果からもアプリを繰り返し使用する頻度は低いようで、継続的に新しいコンテンツが入れ替わるなど注目を集めるための仕掛けが必要であると思われました。例えば、ユーザーがオリジナルのレシピを投稿する機能や、レシピへの評価ができる機能、掲示板のように工夫やコメントが投稿できる機能などがあればリピーターを増やすことができるかもしれません。

一方で、アプリとサーバー運営の課題があります。今回は検討委員の中でアプリ開発できる委員がいたため安価にアプリを開発することができました。しかし、セキュリティと安定運用のためにアプリのホスティング業務を企業に委託したため、その管理費等、長期的な運用には資金が必要になります。

さらに、先述したユーザー登録機能や投稿機能を実装した場合には、不適切投稿の管理や継続的なサイバーセキュリティ保守などの業務が発生します。これらの運用資金については、広告やサブスクリプションなど収益化の検討も長期のサービス提供を考える際には必要になってきます。

アプリの価値を高めることが最重要ですが、食品メーカーや関連団体等の協力などの検討を含め長期運用に関する資金的な問題が課題として残りました。

今後の展望

本活動は「食」をキーワードとして社会との接点を保ち、孤食を解消し、身体的・心理的・社会的フレイルをバランスよく予防することを目的としております。その大きな理由は新型コロナウイルス感染症がパンデミックとなり、外出が制限され自宅内にこもりがちになった高齢者等が増加し、フレイルの進行が懸念されたことでした。そのコロナ感染症は5類に移行して社会全体が落ち着きを取り戻し、様々な活動も再開されています。しかし、皆3歳ずつ年を取ったこともあり、過疎高齢化の進む中山間地域では特に高齢者の活動が停滞していることは否めません。今年度も同じ目的をもって本事業を継続しました。

ご近所食事は昨年同様盛況でした。地域の集いの場よりもさらに身近で顔を合わせやすいご近所単位の気軽さに加え、多職種監修ご近所食事業レシピ集を用いて手軽に準備できたことも促進的に働いていると思われます。回数を重ねることで日常の一部に組み込まれることを願うとともに、同じようなご近所食事が各所で行われることに期待します。そのためにはご近所サポーターの養成や支援を今後も継続することが大切です。

高齢者の運転免許証返納の促進、小売店の集約・撤退による買い物困難者の増加は中山間地域ばかりでなく都市部でも聞こえ、全国的な課題となっています。本事業では乗り物を準備して皆で最寄り（とはいえ遠隔地）の店舗に向かうご近所買い物ツアーを行いました。しかしこれには車両や運転手の準備と手当てが欠かせず、継続実施は困難と言わざるを得ません。公共交通のあり方を含め行政の関わりは必須となりますので、住民の声を届け、共に検討する立ち位置で今後も私たちが参画することが必要であると思われます。一部で実施した移動販売車との協力も買い物困難者にとっては必要です。個別訪問による購入よりもご近所にきた移動販売車のところに住民が参集する方式が社会性の維持には大切ですが、営利活動である移動販売車と折り合いをつけられるかが事業成功の鍵になるかもしれません。

「食」をキーワードとしたことで、レシピ集の活用や口腔機能向上の取り組みを広げることができました。今年度はアプリを試作してより広い範囲での活用をめざしました。アプリはターゲットとする世代設定やアプリの維持管理に課題が残りますが、どこでも活用できる利点もあります。紙媒体と組み合わせでより多くの場面で利用していただけるよう今後も検討してまいります。



付 災害時の対応

令和6年1月1日、令和6年能登半島地震が発生し、事業実施地域のひとつである石川県志賀町は震度7を記録しました。現地の委員によると多くの住民が避難生活を余儀なくされ、病院入院患者も入院を継続できず転院する状況になったとのこと。また、報道によると遠隔地の二次避難所での避難生活も続いているようです。

本委員会では特に避難生活における災害関連疾患の発生を心配しました。これにはいわゆる災害関連死のほか、本事業で予防に取り組んだ身体的、社会的、心理的フレイルも含まれます。事業の中ではご近所サポーターがご近所付き合いの中で互いにフレイル予防等に取り組んでいただくことを目指しておりますが、ご近所サポーター自身も被災者として困難を極めている状況で活動を望むべくもありません。特に食をテーマとした今年度事業の立場では、水道が途絶え食材の選択もままならない避難生活を考えると本委員会も無力でしかありませんでした。

被災地では様々な災害対策チーム、避難生活支援チームが活動しており、現状では私たちもその支援に委ねるしかありませんが、一方、もし自分たちの地域で災害が起こり避難生活を送ることになったら何ができるのだろうか、とも考えます。理想論かもしれませんが、ご近所付き合いの中で互いにフレイル予防に取り組むことが地域の文化として醸成されていれば、もしかしたら困難な避難生活の中でも災害関連疾患の予防を意識した行動を住民間で相互にまた自然に行えるようになるかもしれません。私たちの取り組みがその一助になることができるよう地道に活動を継続しなければならない、と本委員会として考えております。

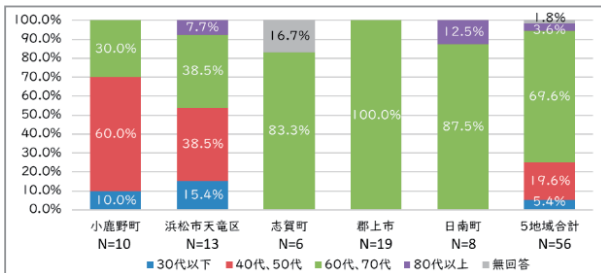
① アンケートの集計結果

1. ご近所サポーターの集い参加者アンケート

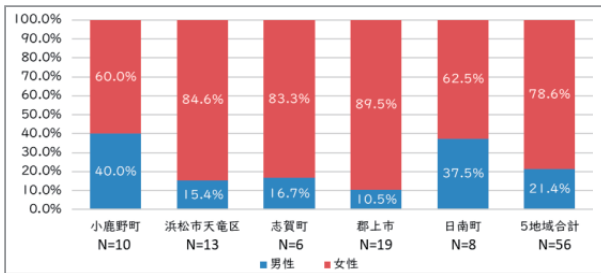
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	10
浜松市天竜区	13
志賀町	6
郡上市	19
日南町	8
合計	56

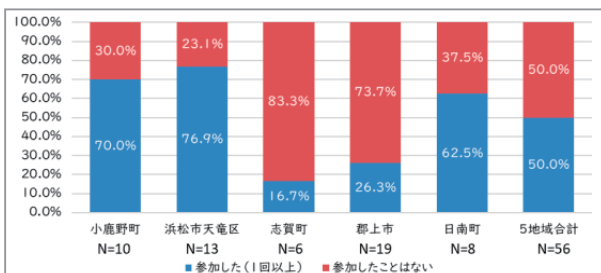
(2) 年齢



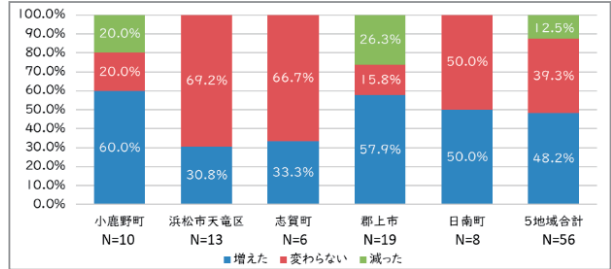
(3) 性別



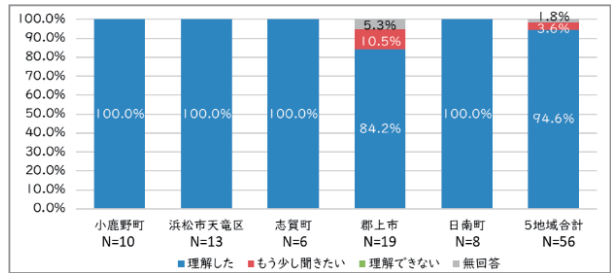
(4) これまでご近所サポーター研修会に参加したことはありますか。



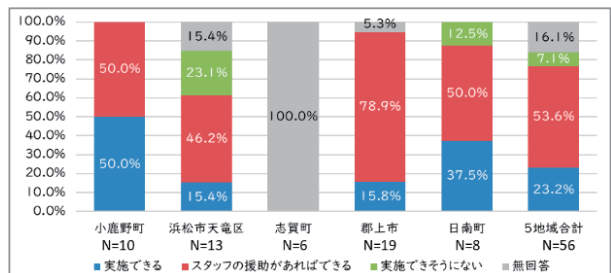
(5) 新型コロナが5類になって、地域やご近所で集まる機会は増えましたか。



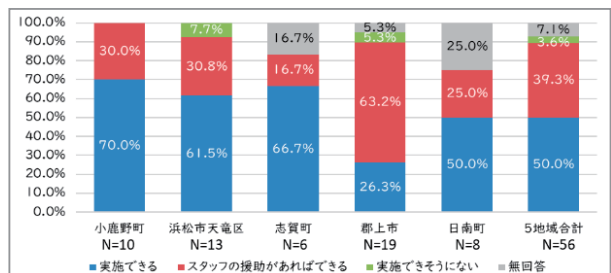
(6) 食支援(食事会等)や外出支援(買い物ツアー等)の必要性が理解できましたか。



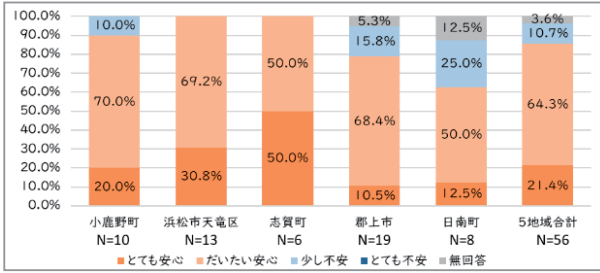
(7) 今日の話し合いを踏まえて、買い物支援を実施できそうですか。



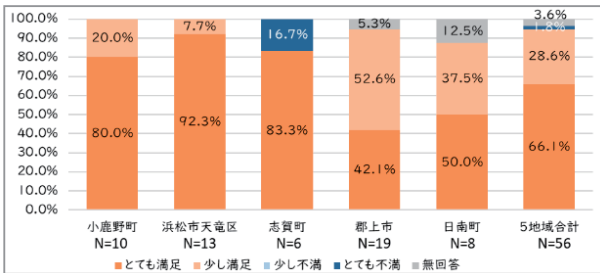
(8) 今日の話し合いを踏まえて、ご近所食事会を実施できそうですか。



(9) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



(10) 今日のサポーターの集いに満足できましたか。

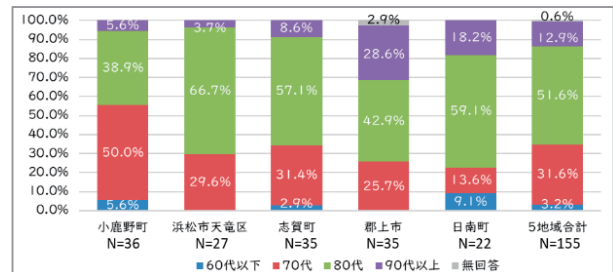


2. 食事会参加者アンケート

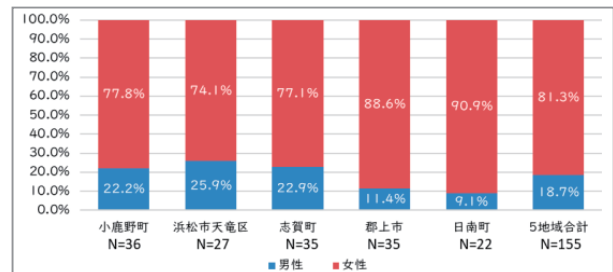
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	36
浜松市天竜区	27
志賀町	35
郡上市	35
日南町	22
合計	155

(2) 年齢

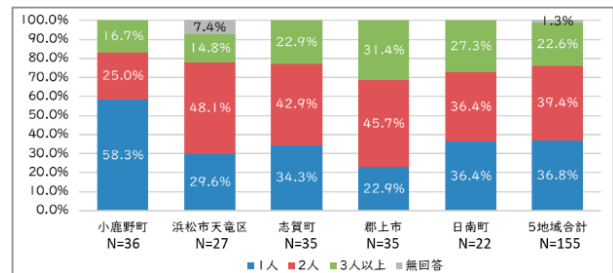


(3) 性別



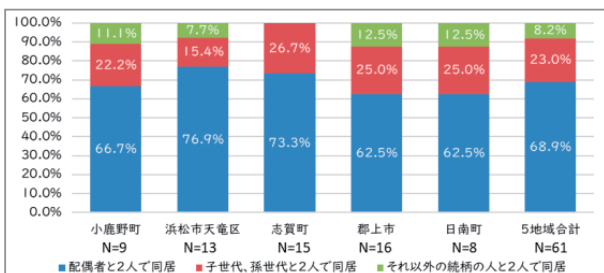
(4) 同居している人数を教えてください。

(自分も含む)

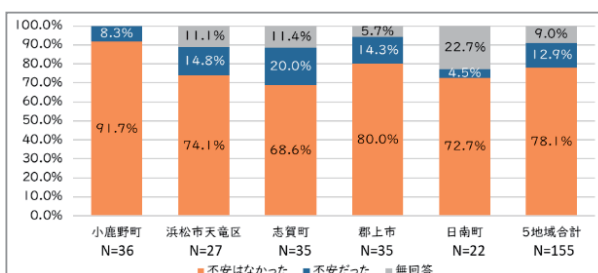


(5) 同居人との続柄

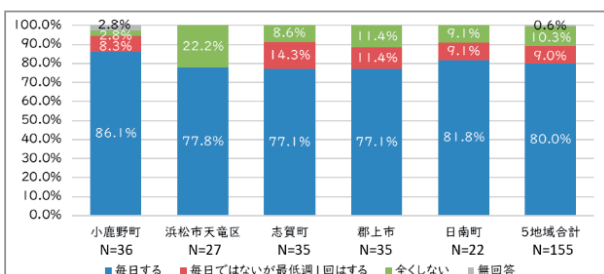
【2人暮らしの方のみを抽出して集計】



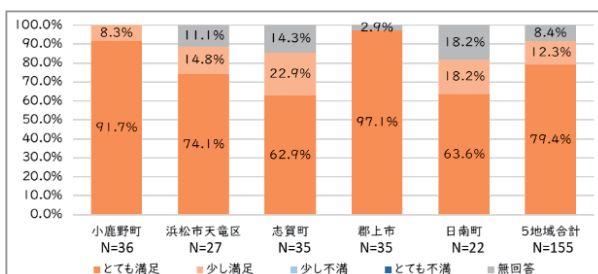
(9) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



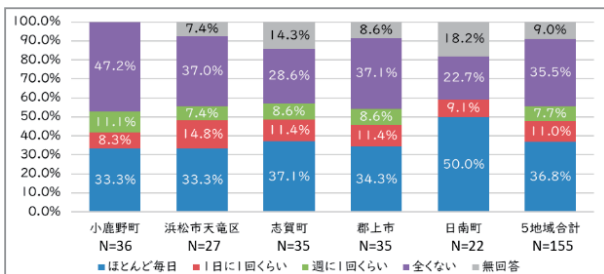
(6) あなたは食事の準備をしていますか。



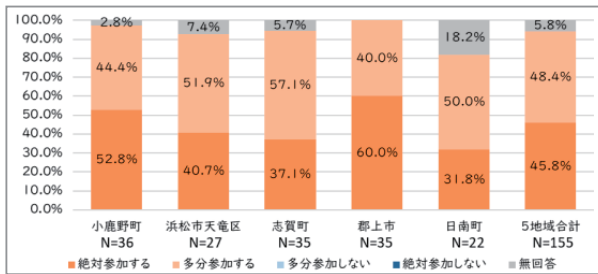
(10) ご近所食事会に満足できましたか。



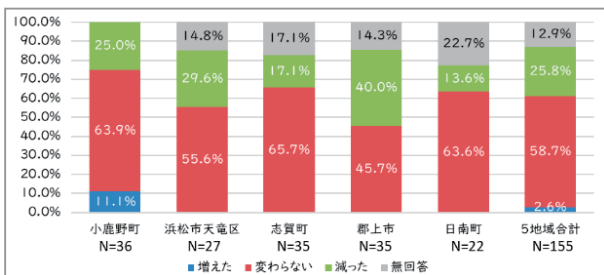
(7) 一人きりで食事(孤食)することはありますか。



(11) 次の機会があれば参加しますか。



(8) 昨年と比較し、以前より外食する機会は減りましたか。

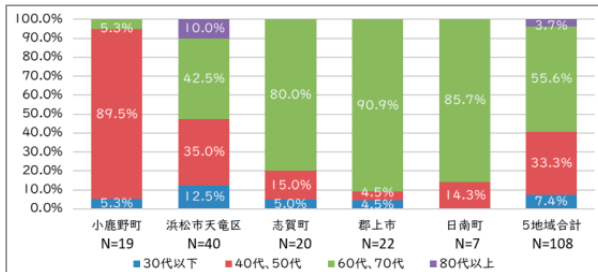


3. 食事会支援者アンケート

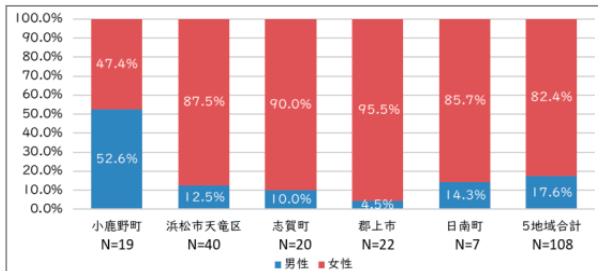
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	19
浜松市天竜区	40
志賀町	20
郡上市	22
日南町	7
合計	108

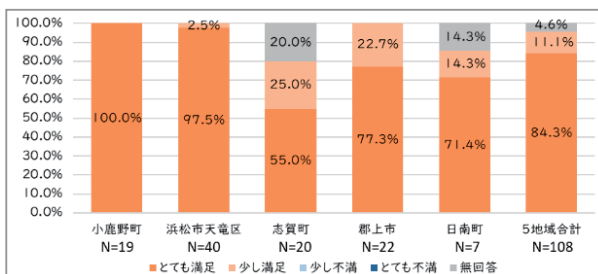
(2) 年齢



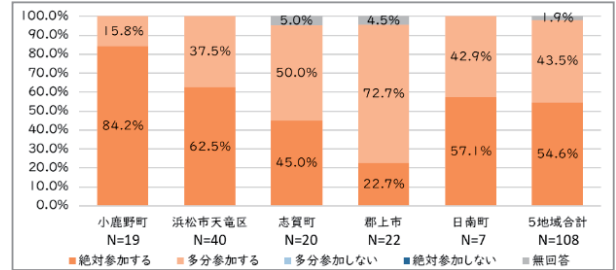
(3) 性別



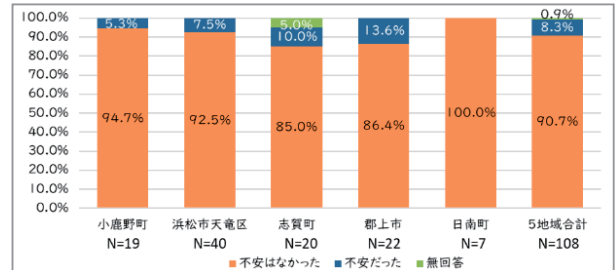
(4) ご近所食事会の支援に満足できましたか。



(5) 次の機会があれば参加しますか。



(6) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。

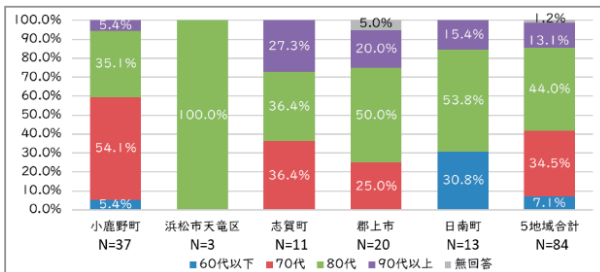


4. 買い物ツアー参加者アンケート

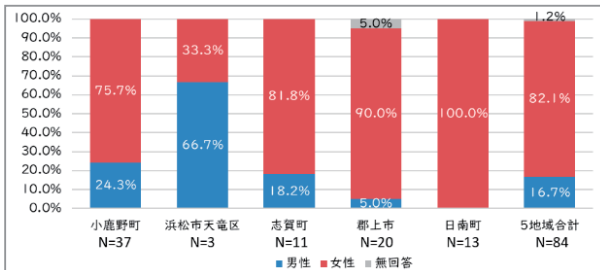
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	37
浜松市天竜区	3
志賀町	11
郡上市	20
日南町	13
合計	84

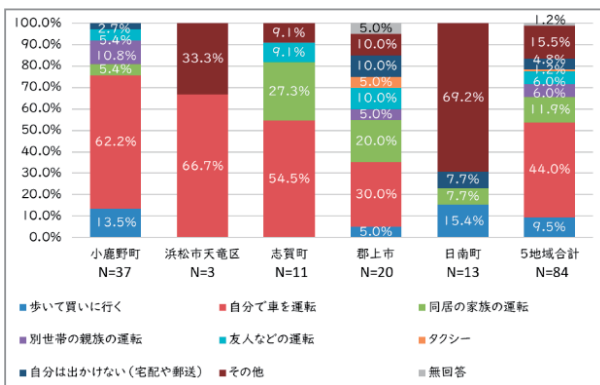
(2) 年齢



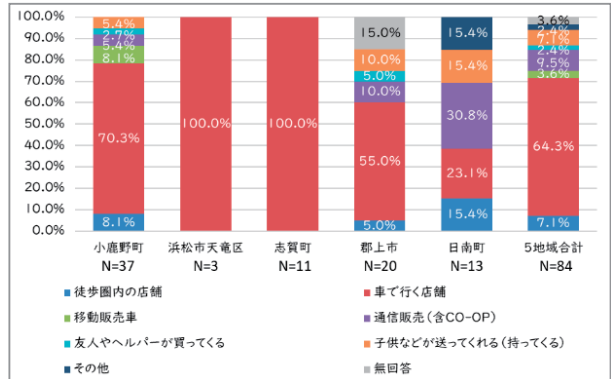
(3) 性別



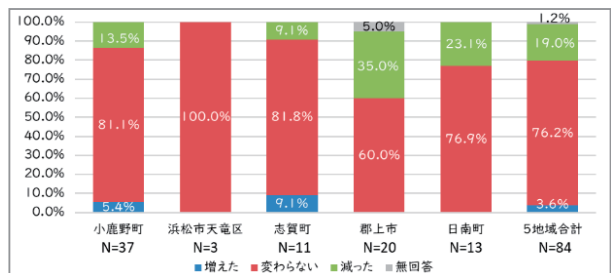
(4) 食料品や日用品を買う手段で最も多いもの1つを選んでください。



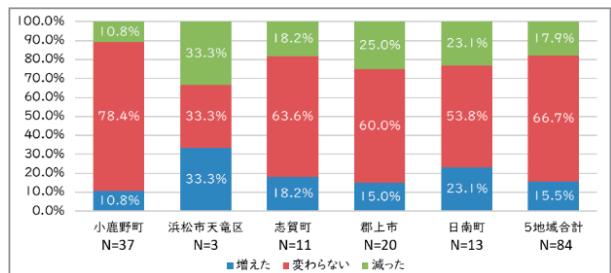
(5) 食料品や日用品を買う場所等で最も多いもの1つを選んでください。



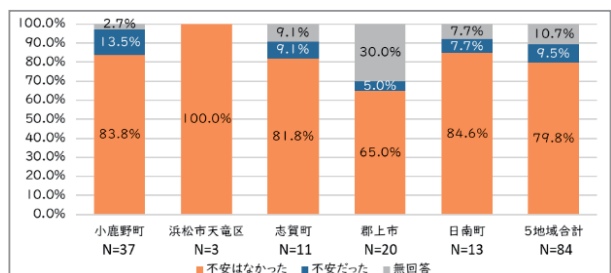
(6) 昨年と比較し、外出する機会は増えましたか。



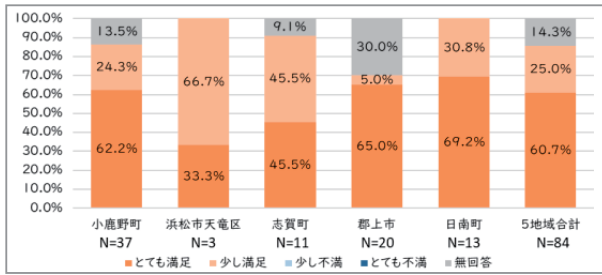
(7) 昨年と比較し、他人と対面して話す機会は増えましたか。



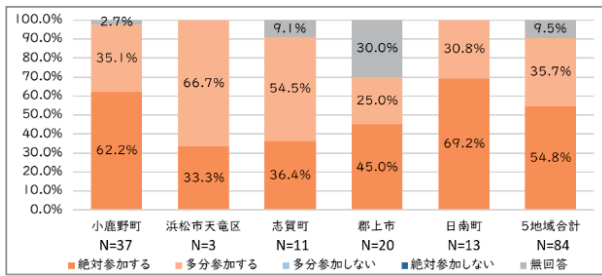
(8) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



(9) ご近所買い物ツアーに満足できましたか。



(10) 次の機会があれば参加しますか。

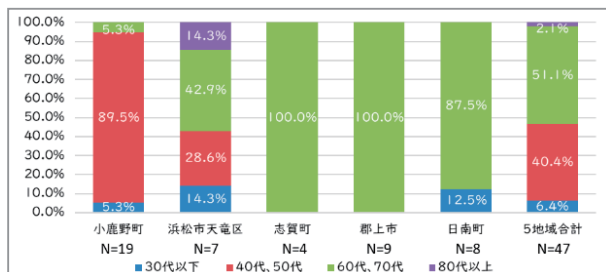


5. 買い物ツアー支援者アンケート

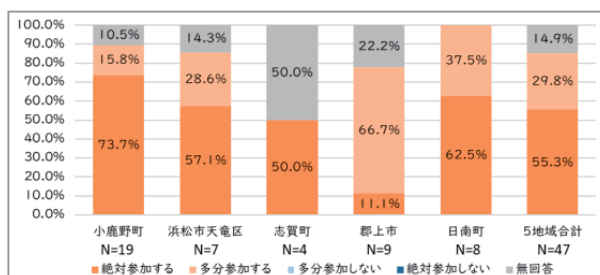
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	19
浜松市天竜区	7
志賀町	4
郡上市	9
日南町	8
合計	47

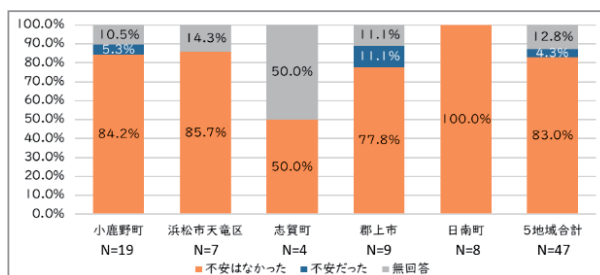
(2) 年齢



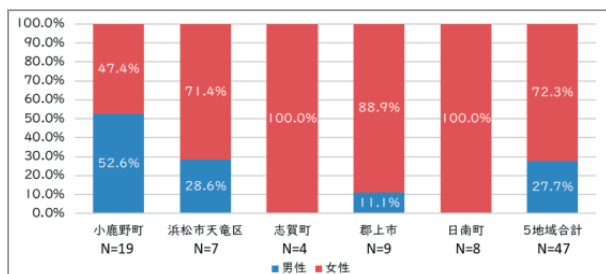
(5) 次の機会があれば参加しますか。



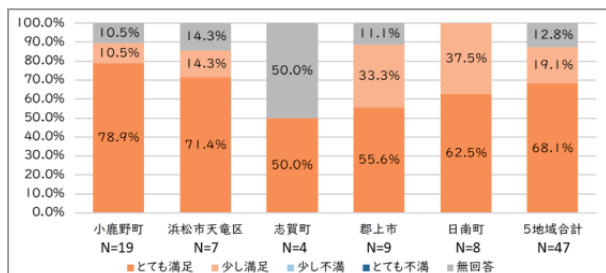
(6) 今日参加するにあたり、コロナ感染に不安がありましたか。



(3) 性別



(4) ご近所買い物ツアーの支援に満足できましたか。



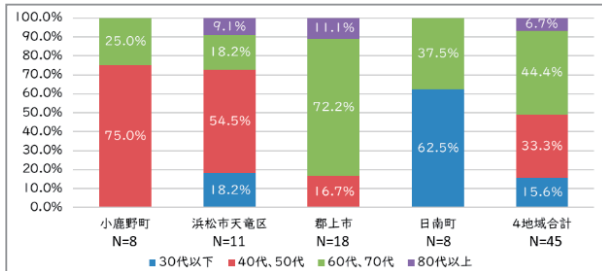
6. ご近所食事会支援アプリアンケート

※連携団体の1つである石川県志賀町については、令和6年能登半島地震の影響でアンケートを実施できなかったため、集計から除外した。

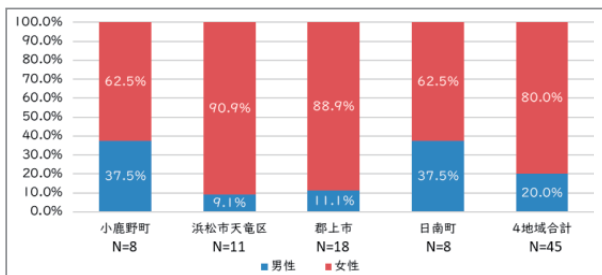
(1) アンケート回収数

連携団体	回収数
小鹿野町	8
浜松市天竜区	11
郡上市	18
日南町	8
合計	45

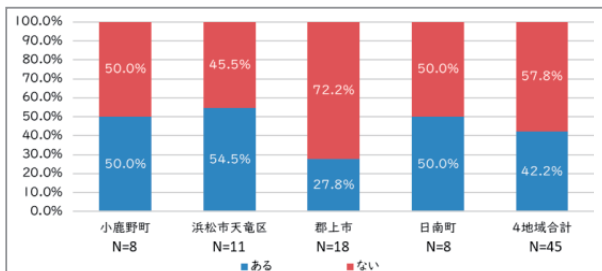
(2) 年齢



(3) 性別

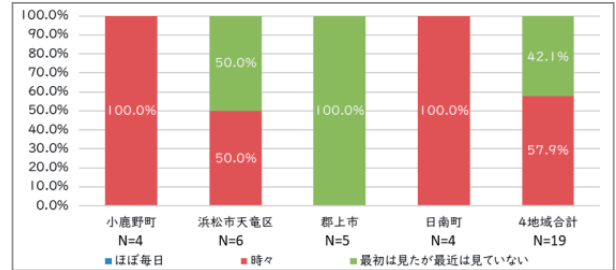


(4) アプリを使ったことがありますか。

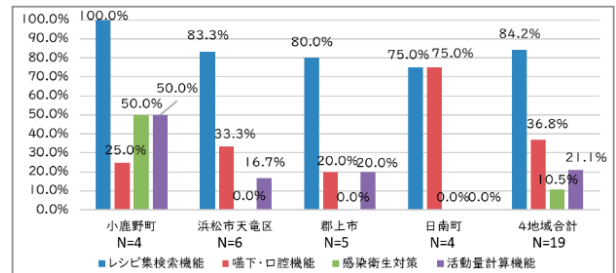


【これ以降は(4)でアプリを使ったことが「ある」と回答した方(計19名)への質問】

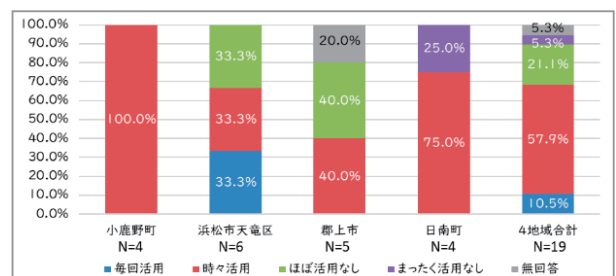
(5) これまでどのくらい開いてみましたか。



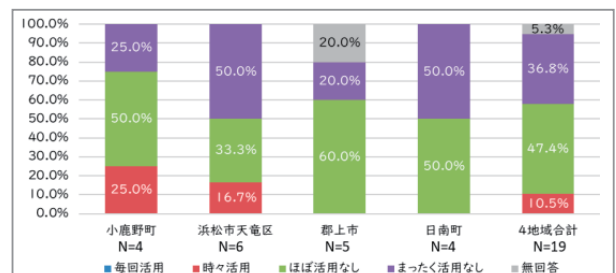
(6) アプリの内容でよく使った(見た、活用した)ものを教えてください。(複数選択可)



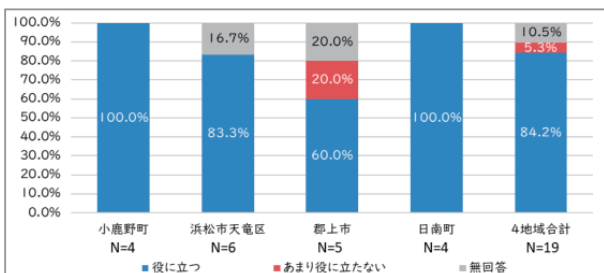
(7) 本事業で「レシピ集検索機能」は活用できましたか。



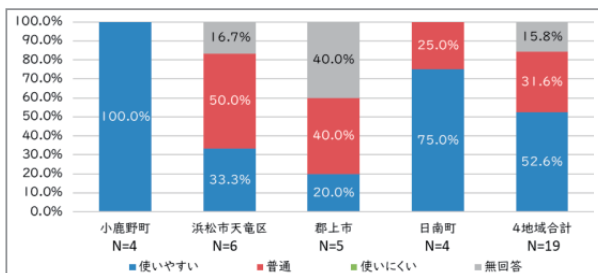
(8) 本事業で「活動量計算機能」は活用できましたか。



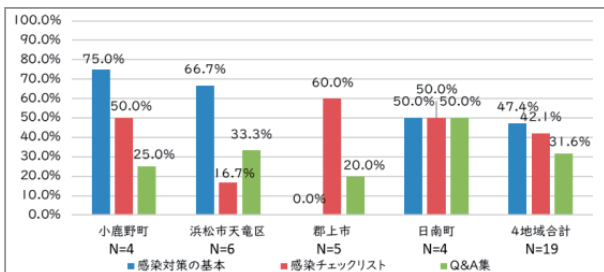
(9) イベントを開催する際の感染対策として「感染衛生対策」は役に立ちそうですか。



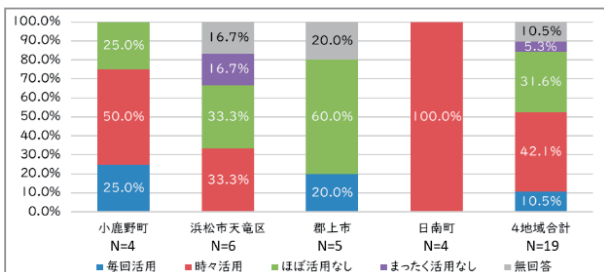
(13) アプリは使いやすいと思いましたか。



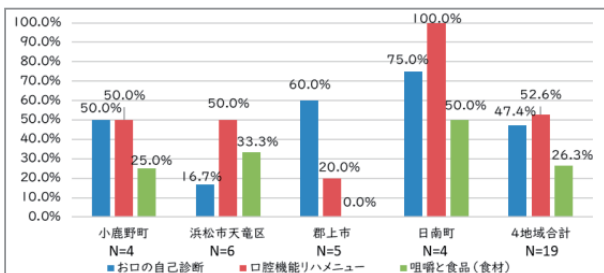
(10) 「感染衛生対策」の項目の中で有用だと思ったものを教えてください。(複数選択可)



(11) 本事業で「嚥下・口腔機能」は活用できましたか。



(12) 「嚥下・口腔機能」の項目の中で活用できたものを教えてください。(複数選択可)



2 ご近所食事会を開催するための各種教材

多職種監修ご近所食事会レシピ集



目次

... 体力低下予防

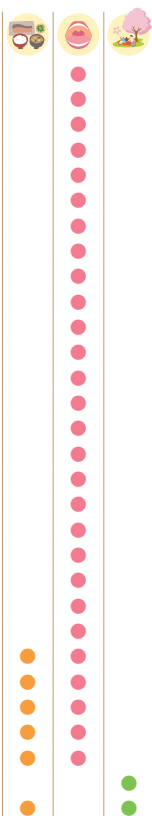
... 口腔機能維持

... 楽しみ作り社会参加

... 簡単調理

... 電子レンジのみでOK

レシピ集の考え方・使い方	1
たまごとおかかのおにぎり	3
さば缶のマリネ	3
三色丼	4
チキンと豆のサラダ	4
鮭のちゃんちゃん蒸し	5
炒り豆腐	5
ツナ缶ユッケ	6
日替わり卵かけご飯	6
さばマヨ水菜サラダ	7
サバたま丼	7
さば缶と梅干しの炊き込みごはん	8
かぼちゃのカレー煮	8
豚肉とまいたけ丼	9
めかぶと納豆のねばねば丼	9
温玉きんぴら丼	10
トマトビーンズライス	10
鮭と野菜のレンジ蒸し	11
キャベツと人参のガーリック炒め	11
小松菜とれんこんのごまマヨ和え	12
親子丼	12
焼き鳥の炊き込みご飯	13
ねぎとしやもの南蛮	13
野菜スープ餃子	14
豚肉のしゃぶしゃぶ・かきたまスープ	14
わかめスープ	15
和風じゃこサラダ	15
にちなんとまとのトマト丼	16
もずくとくずし豆腐のわさび風味	16
鶏団子のおろし煮	17
フィッシュボールカレー	17



カニ玉丼	18
茄子と豚そぼろの冷や麦	18
ミートボール肉じゃが	19
やわらかシューマイ	19
南瓜のきんとん	20
お好み焼き風	20
カブと豆乳のマカロニクリームサラダ	21
夏野菜の煮込みラタトゥイユ	21
そらきた餅	22
スパニッシュオムレツ	22
鯖の山かけ <small>簡</small>	23
ほうれん草の豆腐あん	23
ゆずぜん豆腐	24
海老とひき肉の焼き物	24
海老真丈のとろみあんかけ	25
呉豆腐	25
里芋団子の胡麻煮	26
さつま芋のチーズポタージュ	26
キャベツとご飯のポタージュ	27
りんごのシャーベット	27
甘酒ゼリー	28
くず湯	28
豆腐チーズケーキ	29
はちみつきなこヨーグルト <small>簡</small>	29
ふわふわ納豆 <small>簡</small>	30
なめたけ納豆ご飯 <small>簡</small>	30
マッシュポテト	31
南瓜サラダ <small>簡</small>	31
里芋のえごま和え	32
郡上味噌でつくる粕汁	32



🍴 レシピ集の考え方・使い方

	どんな場面で	具体的に	レシピ例	期待できる効果
体力低下 予防	体重が減っている	必要エネルギーの確保	油を利用した料理 栄養補助飲料を工夫	体重維持
	フレイル、筋力低下予防	たんぱく質の確保	朝昼夕のたんぱく質確保	筋力UP
	血圧管理が必要	制限しない減塩の工夫	美味しい減塩レシピ	高血圧、心不全、腎不全予防
	なんだかだるい	ビタミン・水分	必要水分量の見方	脱水予防
	便秘がち	水分、繊維不足	繊維が沢山とれる料理	便秘改善
	栄養の過不足をなくしたい	多様な食品を食べる	さあにぎやかに頂くを参考に 1日分の食事例	体調改善
口腔機能 維持	調理が苦手でも簡単	ひとり暮らし・料理できない	缶詰レシピ・コンビニレシピ	自分で食事の準備が出来る
	噛みにくくなってきた	咀嚼と認知機能	噛む力を養う食事	咀嚼力の維持・認知症予防
	噛めない	食形態の工夫	食べやすい調理の工夫	栄養量の確保・肺炎予防
飲み込みにくい	食形態の工夫	とろみのつけ方・食事の工夫		
楽しみ作り 社会参加	食べてみたい料理	わくわくする食事	みんなで一緒に考える	認知症予防・閉じこもり予防 生きがい作り、活動量のUP 話す・楽しい・運動量UP
	みんなで作って一緒に食べる	家族が喜ぶ・童心にかえる 誰かのために	お弁当・バラずし・屋台	
	郷土料理を作りたい	世代間交流	伝えたい地域の料理	

🍴 こんな方にレシピ集を使ってほしい

自宅から外に出ず「フレイル」に陥ることが心配な人が増えました。食べることは健康に過ごすための第一歩です。そして外出して社会とつながることも大切です。配食サービスやお子さんから食材の仕送りを受けている方、このレシピを見て食べたいものがあったら、是非買い物に出る食材を購入し、ご自身で作ってみてください。一人食（孤食）にならないようにご近所同士でお食事会をするときにも、時間をかけずに簡単に準備することができます。込み入った調理をせずに初心者でも作ることで出来る内容になっています。いろいろな場面でこのレシピ集をご利用ください。

「体力低下予防」、「口腔機能維持」、「楽しみ作り・社会参加」と大きく3つに分け、特徴的なアイコン(食事アイコン・お肉アイコン・お花見アイコン)を付けてレシピを提案しています。日常生活において、困ったこと、体調の変化、閉じこもり予防など、多様な場面を想定しており、どんな場面にも食事のヒントが得られるようにしています。また、調理は出来るだけ簡単に手間なく用意できることを大事にして作成しました。多職種監修のうえ作成し、「多職種コメント」を付けていますので、利用して頂けると幸いです。

「多職種監修ご近所食事会レシピ集」と「ご近所食事会支援アプリ」を一緒に使えば…

例えば、地域のフレイル予防や社会参加の一つとして、スマホ教室などにも活用することができます。スマホ教室では、はじめに参加し一定の知識を習得できた人が、次に教える側に回ることで、受講者としては知っている人が教えてくれる安心感が得られ、教える側としては教えることでさらに深い知識の習得にもなり、双方に良い効果が期待できます。そして循環型の仕組みができれば、長く続けられるかもしれません。

そしてもうひとつ、現在はインターネットで簡単に買い物ができる時代といえますが、高齢になり買い物に行く交通手段が無いとき、買い物に手助けが必要なとき、重いものを自宅まで持ち運べないとき、運転免許証の返納後や、バスの路線が廃止され困っているときなど、買い物に不自由がある場合に、インターネットが使えれば、これらの手段が増え解決できることが出てくるかもしれません。と考えると、今後は是非スマートフォンやアプリなどもツールのひとつとして是非考えていただきたいと思います。本誌や「ご近所食事会支援アプリ」は、様々な観点から、医師、歯科医師、看護師、保健師、理学療法士、管理栄養士が協働し、多職種監修のもと作成しています。

アプリ版レシピ集の使い方



iPhoneやiPadなどiOS系ではSafari(上のアイコン)をタップして【ご近所食事会支援アプリ】と入力して検索して一番上に出てくるページにアクセスしてください。

パソコンではGoogleで検索して活用ください。

ご近所食事会支援アプリ 検索



「ご近所食事会支援アプリ」内のレシピ集のボタンをタップします

レシピの目的をタップします。



例えば「フレイル」筋力低下予防を選んで「検索する」ボタンをタップすると、フレイルや筋力低下の予防になるようなレシピが表示されます。

レシピの目的以外に、料理の種類や調理時間、食材からも検索ができます。それぞれの項目は単独でも検索できますし複数の項目を組み合わせても検索できるようにしてあります。レシピ集の検索機能以外にも様々なコンテンツや機能を用意してあります。詳細はレシピ集活用マニュアル(支援アプリの使い方)をご覧ください。

レシピ集活用マニュアルは右のQRコードからアクセスできます。



体力低下予防	口腔機能維持	楽しみ作り社会参加	体力低下予防	口腔機能維持	楽しみ作り社会参加																										
 <h3 style="text-align: center;">たまごとおかかのおにぎり</h3> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>1人分の栄養価</td><td>エネルギー</td><td>454kcal</td></tr> <tr><td></td><td>たんぱく質</td><td>12.0g</td></tr> <tr><td></td><td>脂 質</td><td>9.8g</td></tr> <tr><td></td><td>炭水化物</td><td>74.6g</td></tr> <tr><td></td><td>食塩相当量</td><td>1.1g</td></tr> </table> <p>材料 1人分(おにぎり2個)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごはん……………軽くちawan2杯 ● 卵……………1個 ● 塩……………ひとつまみ ● サラダ油……………小さじ1 ● かつお節パック……………1/2パック ● しょうゆ……………小さじ1/2 ● ごま……………お好みで ● のり……………お好みで <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 卵は割りほくして塩を混ぜ、サラダ油を引いたフライパンでいり卵にします。 ごはんは①とかつお節、しょうゆを混ぜ、2等分して握ります。 (好みでのりを巻いてもよいですが、飲み込みにくい方は注意してください。) <p>多職種コメント</p> <p>昆布の佃煮など混ぜるものでおいしさが変わります。簡単に済ませたいときなど、元気になるおにぎりをお試しください。鯉節のうまみが効いたシンプルなお一品です。</p> <p>忙しい時にもおすすめのお手軽チャーハンです。たんぱく質を手軽にたくさんとれます。保存も可能で、冷めてもおいしいです。海苔を巻くとおいしさアップ!</p> <p>キーワード 必要エネルギーの確保</p>	1人分の栄養価	エネルギー	454kcal		たんぱく質	12.0g		脂 質	9.8g		炭水化物	74.6g		食塩相当量	1.1g	 <h3 style="text-align: center;">さば缶のマリネ</h3> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr><td>1人分の栄養価</td><td>エネルギー</td><td>176kcal</td></tr> <tr><td></td><td>たんぱく質</td><td>9.8g</td></tr> <tr><td></td><td>脂 質</td><td>13.8g</td></tr> <tr><td></td><td>炭水化物</td><td>3.8g</td></tr> <tr><td></td><td>食塩相当量</td><td>0.9g</td></tr> </table> <p>材料 1人分</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さば水煮缶……………90g(1/2缶) ● オニオンミックスサラダ……………50g(1/2袋) ● 油……………小さじ2 ● 酢……………小さじ1と1/2 ● 塩……………ひとつまみ ● こしょう……………少々 ● レモン汁……………少々 <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> さば水煮缶の水を切り、身をほくします。 Aをよく混ぜてマリネ液を作ります。 ボールにオニオンサラダミックスと①を入れ、②を加えてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしながら味をなじませます。 <p>多職種コメント</p> <p>鯖には、ω3系脂肪酸であるDHAやEPAが、1日必要量の約1/2量含まれています。最近では魚を食べる機会が減り、魚の良い油が摂りにくくなったので、缶詰を活用すると便利です。マリネで食欲増進の効果もあり、しっかり噛むことができるメニューです。</p> <p>キーワード フレイル、筋力低下予防/美味しい減塩レシピ/調理が苦手でも簡単</p>	1人分の栄養価	エネルギー	176kcal		たんぱく質	9.8g		脂 質	13.8g		炭水化物	3.8g		食塩相当量	0.9g
1人分の栄養価	エネルギー	454kcal																													
	たんぱく質	12.0g																													
	脂 質	9.8g																													
	炭水化物	74.6g																													
	食塩相当量	1.1g																													
1人分の栄養価	エネルギー	176kcal																													
	たんぱく質	9.8g																													
	脂 質	13.8g																													
	炭水化物	3.8g																													
	食塩相当量	0.9g																													



三色丼

1人分の栄養価	
エネルギー	564kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	25.0g
炭水化物	58.0g
食塩相当量	1.3g

材料 1人分

- ごはん 150g
- ごま油 小さじ1
- 鮭フレーク 大さじ1
- 卵 1個
- マヨネーズ 小さじ1
- 鶏ひき肉 100g
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1

作り方

- ① ごはんをどんぶりに盛り、ごま油をかけます。
- ② 鮭フレークをかけます。
- ③ 深めの耐熱皿に卵とマヨネーズを入れ、箸でかき混ぜます。
- ④ ラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、全体をほぐしたらごはんにかけます。
- ⑤ ④の空いた皿に鶏ひき肉とめんつゆを加え、スプーンで平らにします。
- ⑥ ラップをかけ、電子レンジで2分半加熱し、箸で全体をほぐしたらごはんにかけます。

多職種コメント

海苔をかけても良いですね。動物性たんぱく質をのせることで鉄分もしっかり摂れ貧血予防にもお助めです。ごま油の香りで食欲増進が期待できます。鮭フレークの旨味で少量の味付けでも満足感があります。鮭フレークには塩分カットの商品もあります。卵にマヨネーズを加えることでふわふわの食感になります。彩りがよくお弁当にもおすすめです。ひき肉は豚や合い挽きでも代用可能ですが、少し脂質が多くなります。

キーワード フレイル、筋力低下予防/必要エネルギーの確保/体重維持/調理が苦手で簡単



チキンと豆のサラダ

1人分の栄養価	
エネルギー	174kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	2.0g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	1.5g

材料 1人分

- サラダチキン 1/2包(60g)
- 蒸しサラダ豆 1/2袋(40g)
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 油 大さじ1

作り方

- ① サラダチキンを食べやすい大きさにさきます。
- ② ①と蒸しサラダ豆を混ぜ合わせます。
- ③ Aをよく混ぜ、②にかけて味をなじませます。

多職種コメント

よく噛んで毎日スルッとお腹スッキリ!食物繊維が摂れるので便秘の解消に効果的です。たんぱく質も確保できます。食感の違いを楽しみながら、しっかり噛んで食べられるメニューです。

キーワード フレイル、筋力低下予防/便秘改善/噛む力を養う食事/調理が苦手で簡単



鮭のちゃんちゃん蒸し

1人分の栄養価	
エネルギー	185kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	8.1g
炭水化物	8.0g
食塩相当量	2.9g

材料 1人分

- 鮭水蒸缶 大1/2缶(90g)
- 五目野菜ミックス 1/2袋(130g)
- みそ 大さじ1
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/4
- バター(お好みで) 小さじ1/2

作り方

- ① 五目野菜ミックスを耐熱容器に入れます。
- ② ①に缶汁をきった鮭をのせ、合わせたAをかけます。
- ③ ふんわりとラップをし、電子レンジで5分加熱します。
- ④ お好みでバターをのせます。

多職種コメント

鮭と野菜があればすぐ出来る、ごはんのにせて体づくりに完璧な一品。材料をお皿に盛ってレンジで数分加熱するだけでOK!調理時間も短く、また洗い物も少なくて済みます。レンジで加熱すると調理工程でビタミンの減少を防止できます。鮭缶の代わりにツナ缶でもおいしいレシピです。骨を丈夫にするために必要なカルシウムや脳の活性に有効とされるDHAやEPAが含まれています。また、1日に必要な野菜の1/3が摂取できますので、しっかり噛んで食べて下さい。

キーワード フレイル、筋力低下予防/便秘改善/調理が苦手で簡単/噛む力を養う食事



炒り豆腐

1人分の栄養価	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	5.7g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	0.9g

材料 作りやすい分量(2~3人分相当)

- 木綿豆腐 200g
- にんじん 30g
- 絹さや 20g
- かまぼこ 30g
- サラダ油 小さじ2
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- だしの素 少々
- 片栗粉 小さじ1(水溶き片栗粉として使用)
- 卵 1個

作り方

- ① 豆腐はざるにおいて、軽く水切りをします。かまぼこ・にんじんは薄めのいちよう切り、絹さやは斜めうす切りにします。
- ② にんじん、絹さやをさっと茹でておきます。
- ③ 鍋に油を熱し、豆腐をくずしながら水分を抜くように炒ります。
- ④ ③の鍋に、かまぼこ、②のにんじん・絹さやを加えて、軽く炒り合わせます。
- ⑤ ④に調味料を加え、味を合せたら、水溶き片栗粉を加え、最後に溶き卵を入れて、さっと炒ります。卵に火が通ったら、火を止めます。

多職種コメント

いつもの炒り豆腐も入れるもので新鮮な味に。常備の豆腐でしっかり身体づくりしましょう。卵、かまぼこでたんぱく質がとれ、体力低下の予防につながります。片栗粉でとろみをつけることによって飲み込みやすく、のど越しが良くなります。

キーワード フレイル、筋力低下予防/多様な食品を食べる



ツナ缶ユッケ



1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	662kcal	21.1g	27.2g	79.0g	1.4g

材料 1人分

- ごはん…………… 200g
- だし(素)…………… 小さじ1/2
- 野菜サラダ(市販品)…………… 1パック
- ツナ缶…………… 小1缶
- 卵…………… 1個
- マヨネーズ…………… 適量
- ねぎ(お好みで)
- こしょう(お好みで)

作り方

- ① 器のごはんをよそい、だしの素をふりかけます。
- ② ①の上に野菜、汁を切ったツナ缶、卵、マヨネーズの順に盛ります。お好みでねぎを散らし、こしょうをふります。

多職種コメント

簡単にボリュームたっぷり満足丼!市販の生野菜サラダを乗せるだけで簡単に作れます。しっかり噛んで食べられるメニューです。見た目が豪華で食欲を刺激します。カロリー、食物繊維も十分摂れます。

キーワード フレイル、筋力低下予防/調理が苦手でも簡単/噛む力を養う食事/体重維持



日替わり卵かけご飯



材料 1人分

- 生卵…………… 1個
- ウインナー…………… 2本
- 塩コショウ…………… 少々



材料 1人分

- 生卵…………… 1個
- じゃこ…………… 適量
- 大葉(カット)…………… 1枚
- めんつゆ…………… 適量



材料 1人分

- 生卵…………… 1個
- ねぎ…………… 適量
- ごま…………… 適量
- 醤油…………… 適量
- 柚子胡椒…………… お好み



材料 1人分

- 生卵…………… 1個
- 大葉…………… 1枚
- 明太子…………… 半切れ
- 醤油…………… 適量
- マヨネーズ…………… お好み
- 塩コショウ…………… 少々

多職種コメント

しっかり運動した後、簡単に卵とごはんたんぱく質とエネルギーが素早く摂れます。毎日違う味で楽しめる簡単ごはん。卵の良質なたんぱく質をたっぷり摂りましょう。飽きないように豊富なレパートリーを考えました。

キーワード フレイル、筋力低下予防/調理が苦手でも簡単



さばマヨ水菜サラダ

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	309kcal	16.4g	23.3g	11.9g	1.5g

材料 1人分

- 水菜…………… 50g
- さばのみそ煮…………… 1/2缶
- にんじん…………… 20g
- 玉ねぎ…………… 20g
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- からし…………… 1g(好みに応じて増減)
- 酢…………… 小さじ1/2

作り方

- ① 水菜は1口大に切り、にんじんは細めの千切りにし、塩(分量外)を振って軽くもみ、5分おいたらさっと冷水をかけ、水気をしぼります。玉ねぎは薄切りに、さばのみそ煮は缶汁を切ります。
- ② マヨネーズ・からし・酢を混ぜておきます。
- ③ ②の中に水菜・にんじん・たまねぎ・さばのみそ煮を入れて混ぜます。味が薄いようなら缶汁を少し加えて調整します。

*お好みの野菜を足してもおすすめです。

多職種コメント

よく噛むことで食感もよく味わいも広がります。野菜の色合いも栄養になりそうですね。柔らかい鯖に水菜とにんじんを加えることによって、いろいろな食感を楽しむことができます。たんぱく質、食物繊維の供給源として。薬味(みょうが、青しそ、しょうが等)を添えることで風味が増し、食欲アップします。

キーワード フレイル、筋力低下予防



さばたま丼

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	690kcal	27.5g	28.8g	79.6g	1.7g

材料 1人分

- さば缶(水煮・醤油煮・味噌煮)…………… 1/2缶
- 冷凍カット野菜…………… 1袋(今回はローソンの肉入りカット野菜を使用)
- 味付卵または温泉卵(市販)…………… 1個
- バックごはん…………… 1人分
- 好みの調味料…………… めんつゆ、ポン酢しょうゆ、わさび、七味唐辛子、ゆずごしょうなど

作り方

- ① さば缶は、汁ごと缶の中ではしを使ってほぐします。
- ② 冷凍野菜は、血に平たく盛り、ラップをかけて電子レンジで加熱します。(加熱時間は袋の表示を参照)
- ③ バックごはんをレンジで加熱し、器に盛ります。(加熱時間はパックの表示を参照)
- ④ ごはんの上にさば缶と温めた野菜をのせ、卵を割り入れます。
- ⑤ 好みの調味料をかけます。

多職種コメント

フレイル対策、動脈硬化対策に運動と組み合わせようぞ。高たんぱく質で、魚の良質な脂質(EPA)や野菜も1食で摂れますね。

キーワード フレイル、筋力低下予防



さば缶と梅干しの炊き込みごはん

1人分の栄養価	エネルギー	474kcal
たんぱく質	18.8g	
脂質	7.5g	
炭水化物	86.6g	
食塩相当量	2.0g	

材料 2合分

- 米 2合
- さばの水煮缶 1缶
- まいたけ 50g
- しょうが 30g
- 梅干し 2粒
- 大葉 3~4枚
- 白炒りゴマ 少々
- 塩 ひとつまみ
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 大さじ2

作り方

- ① まいたけは細かく手で裂いておき、しょうがは千切りにします。米2合を研いで炊飯器の内釜にセットします。
- ② 研いだ米の中にさばの水煮缶の汁だけを加え、塩・しょうゆ・みりんを加えます。
- ③ 2合の目盛りまで水を加えて、軽く混ぜてからまいたけ、しょうが、さばの身と梅干し(種ごと)を上に乗せ、炊飯器のスイッチを押します。
- ④ 炊きあがったらさばの身を崩し、梅干しの種を除き、底からさっくりと混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛りつけ、大葉を手でちぎって散らし、白炒りゴマをふりかけます。

多職種コメント



万能さば缶と梅干しやショウガで風味満点、よく噛んでいろいろな味をご堪能ください。明日も元気に!たんぱく質、カルシウムがお手軽にとれます。冷え性の方にお勧め!20分以上加熱したショウガには体を温める作用があります。しそとほぐした梅の香りがアクセントになっています。彩りと風味づけにすだちをスライスしたものを添えても。

キーワード フレイル、筋力低下予防



かぼちゃのカレー煮

1人分の栄養価	エネルギー	102kcal
たんぱく質	3.7g	
脂質	2.6g	
炭水化物	15.4g	
食塩相当量	0.6g	

材料 1人分

- かぼちゃ 60g
- 鶏ひき肉 10g
- サラダ油 3g
- 酒 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- だしの素 適宜
- カレー粉 1g
- グリーンピース 少々

作り方

- ① かぼちゃは皮をまだらに除き、3~4cm角に切ります。
- ② フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒めます。鶏ひき肉に火が通ったら、カレー粉を加えてさらに炒めます。
- ③ 鍋に南瓜を皮目を下にして入れ、酒・しょうゆ・砂糖、南瓜がかぶるくらいの水を加えて、落とし蓋をして中火で煮ます。ひと煮たちしたら、②のカレーひき肉を加えて煮ます。かぼちゃに火が通ったら、火を止めて味を合ませます。

*鶏ひき肉はフライパンでしっかり炒めてから加えるとアクが少なく、さらにカレー粉も炒めることで香りも味をまろまりやすくなります。

多職種コメント



カレー風味で塩分などを控えることができます。かぼちゃの代わりにじゃがいもでも。ほんの少しのカレー粉で、いつもと一味違う一品に。なじみのあるスパイスの香りで食欲増進。かぼちゃに多量含まれるβ-カロテンは免疫力アップ、ビタミンEには抗酸化作用があり老化防止や動脈硬化予防が期待できます。

キーワード 美味しい減塩レシピ



豚肉とまいたけ丼

1人分の栄養価	エネルギー	199kcal
たんぱく質	5.8g	
脂質	15.6g	
炭水化物	0.1g	
食塩相当量	0.5g程度	

材料 1人分

- 豚バラ肉 薄切り 40g
- ごはん 180g
- 舞茸 1/2
- サラダ油 小さじ1
- 万能ねぎ(小口切り) ひとつまみ
- 醤油 少々
- ほんだし 少々

作り方

- ① 豚肉と舞茸は食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、強めの中火で豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら舞茸を加えて炒め合わせます。
- ③ ほんだし少々と醤油をひと回し入れて混ぜます。
- ④ 器にご飯をよそい、③を盛り付ける。最後にねぎを飾ったら完成です。

多職種コメント



しっかり運動した日はこのメニュー!舞茸の香りで食が進み必要エネルギーの確保に役立ちます。

キーワード なんだかだるい/必要エネルギーの確保/フレイル、筋力低下予防/美味しい減塩レシピ



めかぶと納豆のねばねば丼

1人分の栄養価	エネルギー	380kcal
たんぱく質	13.9g	
脂質	5.3g	
炭水化物	74.2g	
食塩相当量	1.1g	

材料 1人分

- 生めかぶ 1パック
- ひきわり納豆 1パック
- オクラ 1本
- しらす干し 12g
- しょうゆ 12g
- 温かいごはん 180g

作り方

- ① オクラはさつとゆでて、小口切りにします。
- ② 納豆をボウルの中で混ぜて粘りを出します。
- ③ その中にオクラとめかぶとしらす干しを加え、しらす干しの塩気を確認して最後にしょうゆで味付けします。
- ④ 茶碗にごはんと納豆を盛り、その上に③をのせます。

*他の薬味を入れても大丈夫です。

多職種コメント



ねばねばは血液サラサラ応援団!しっかり食べて、体調管理しよう。めかぶは食物繊維が豊富で便通が良くなるほか、コレステロールを下げたり、血糖値の上昇を緩やかにするなどの効果があります。喉越しが良く、すると食べられます。アレンジとして、揚げ物が多いなどバランスの偏ったお弁当に加えるだけで、不足しがちな栄養素が補完されます。

キーワード 便秘改善/必要エネルギーの確保/食べやすい調理の工夫



体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



温玉 きんぴら丼

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	368kcal	11.6g	8.0g	55.7g	0.9g

材料 1人分

- 麦ごはん…………… 1パック
- きんぴらごぼう…………… 1/2パック
- 温泉卵…………… 1個
- ねぎ…………… お好みで

作り方

丼に温めた麦ごはんを盛り、きんぴらごぼう、温泉卵、ねぎをのせます。

多職種コメント



食物繊維が豊富です。しっかり噛んで食べて下さい。
調理工程が少なく簡単!

キーワード 便秘がち/繊維が沢山とれる料理



トマトビーンズ ライス

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	557kcal	25.8g	9.0g	104.4g	2.1g

材料 1人分

- ミートボールトマト味…………… 6個入り1袋
- ミックスビーンズ缶…………… 1缶
- 冷凍ブロックリー…………… 4房
- トマトジュース…………… 1本(200ml)
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ごはん…………… 150g
- 塩コショウ…………… 適量

作り方

- ① ミートボールは袋の上からよく揉んで肉を細かく砕いておきます。
- ② 深めの耐熱ボールにごはん以外の材料をまとめて入れ、軽く混ぜ合わせます。
※ミートボールはソースもすべて入れます
- ③ ラップをかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱します。
※血が熱いのでふきん、ミトンなどを使って取り出します。
- ④ お好みで塩コショウをふります。
- ⑤ ごはんを盛った皿に合わせて盛り付けます。

多職種コメント



耐熱性のボールに材料を入れ電子レンジで加熱するだけで簡単。ハヤシライス風で、たんぱく質も摂れ、美味しいです。市販のものを利用し、エネルギー確保ができ、食物繊維は1日に必要な8割を補えるので、便秘の方にもおすすめです。ミートボールのソースをしっかり入れることで、とろみと風味が増します。缶詰が開けにくい方はパウチのミックスビーンズでも代用できます。ミックスビーンズは食塩無添加のものもあり、減塩を意識されている方にはそちらがおすすめです。

キーワード 便秘改善/フレイル、筋力低下予防/調理が苦手でも簡単



体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



鮭と野菜の レンジ蒸し

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	178kcal	14.5g	11.1g	4.2g	1.3g

材料 1人分

- カット野菜…………… 1/2袋(100g程度)
- 鮭の塩焼き…………… 1切れ
- 粗びき黒こしょう…………… 少々
- レモン…………… お好みで

作り方

耐熱容器にカット野菜、鮭の塩焼きをのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、粗びき黒こしょうを振って、くし形切りのレモンを絞ります。

多職種コメント



定番の鮭で簡単調理。
鮭はカルシウムの吸収を促進するビタミンDが多い魚です。

キーワード 便秘がち/繊維が沢山とれる料理/フレイル、筋力低下予防/調理が苦手でも簡単



キャベツと人参の ガーリック炒め

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	22kcal	0.7g	0.1g	3.8g	0.5g

材料 1人分

- キャベツ…………… 50g
- 人参…………… 30g
- ニンニク(チューブでもOK)…………… 小1/2
- 塩コショウ…………… 少々

作り方

- ① キャベツと人参は細切りにします。(人参はできるだけ薄く切ります)
- ② フライパンに油とニンニクを熱し、人参とキャベツを順に炒めます。
- ③ 塩コショウを振ります。

多職種コメント



簡単に温野菜。多様な食品を食べるのに役立ちます。食飲そそられるガーリックでがん予防。野菜が足りない時の一品にどうぞ。

キーワード ビタミン・水分/繊維が沢山とれる料理/美味しい減塩レシピ



小松菜と れんこんの ごまマヨ和え

1人分の栄養価	エネルギー	118kcal
たんぱく質	3.9g	
脂質	9.1g	
炭水化物	4.7g	
食塩相当量	0.8g	

材料 1人分

- 小松菜 50g
- ささみ 10g
- れんこん(水煮) 15g
- サラダ油 少々
- うすくちしょうゆ 小さじ1/4
- みりん 小さじ1/2
- マヨネーズ 5g
- うすくちしょうゆ 小さじ1/2
- すりごま 1g

作り方

- ① 小松菜は2~3cm幅に切ります。
- ② 鍋に水をはり、ささみを入れ、水からゆっくり茹でて火を通し、茹で汁ごと、冷まして粗熱をとります。粗熱がとれたら、手でささみをほぐします。
- ③ れんこんは下茹でします。フライパンに油を熱し、下茹でしたれんこんを入れて炒め、調味料(うすくちしょうゆ・みりん)で下味をつけ、冷ましておきます。
- ④ すりごまに、うすくちしょうゆ・マヨネーズを加え、①②③を和えます。

多職種コメント

油分は体力維持に大事な食品です。適量を摂って毎日しっかり動きましょ。小松菜とレンコンに豊富に含まれる食物繊維やビタミンCは抗酸化作用、腸内環境を整えてくれます。小松菜とレンコンには骨や歯の健康に役立つカルシウムが豊富に含まれます。シャキシャキ食感で咀嚼(そしゃく)機能の向上にもつながります。

キーワード 油を利用した料理/必要エネルギーの確保



親子丼

1人分の栄養価	エネルギー	520kcal
たんぱく質	19.3g	
脂質	12.1g	
炭水化物	77.6g	
食塩相当量	1.5g	

材料 1人分

- ごはん 200g
- 焼き鳥(市販品) 1串
- 卵 1個
- 水 1/4カップ
- しょうゆ 小さじ1/2
- だしの素 小さじ1/2
- キャベツの千切り(小さくちぎってもよい) 1枚分
- ねぎ、きざみのり(お好みで)

作り方

- ① 耐熱容器に卵を割りほぐし、水、しょうゆ、だしの素を入れて混ぜ、串から抜いた焼き鳥とキャベツをくわえて軽く混ぜます。
- ② ラップをかけ、電子レンジ(600W)で卵が半熟になるまで3分ほど加熱します。
- ③ 器にごはんをよそい、②を乗せお好みでねぎやのりを散らします。

多職種コメント

フライパンや火を使わず市販の焼き鳥を利用することで電子レンジのみで簡単調理。たんぱく質もしっかりとれるので筋力アップ運動後どうぞ。焼き鳥をサラダチキンに変えてもOKです。しっかり噛んで、便秘予防にも。

キーワード 調理が苦手でも簡単/フレイル、筋力低下予防



焼き鳥の 炊き込みご飯

1人分の栄養価	エネルギー	309kcal
たんぱく質	8.7g	
脂質	2.5g	
炭水化物	63.5g	
食塩相当量	1.0g	

材料 4人分(作りやすい分量)

- 米 2合
- やきとり缶詰 小1缶(75g)
- きのごみックス(水煮) 120g
- ※しめじ1/2パックでも
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- 水 適量
- 葉ねぎ(小口切り)(お好みで) 少々

作り方

- ① 研いだ米を炊飯器の内釜に入れます。
- ② きのごみックスの水気を切ります。
- ③ ①②と焼き鳥缶をたれごと入れ、炊飯器の2合の目盛りに合わせて水を入れます。
- ④ 通常の炊飯コースで炊きます。
- ⑤ 炊きあがったらさっくりと混ぜ合わせます。茶碗に盛ります。あれば小口切りのねぎを散らします。

多職種コメント

汁ものを添えて簡単しっかりの一食。余分はおすそ分けやおにぎりにして楽しみましょう。炊飯器で簡単に調理できます。しっかり噛んで食べましょう。エネルギーも確保できます。

キーワード 調理が苦手でも簡単/多様な食品を食べる



ねぎと ししゃもの南蛮

1人分の栄養価	エネルギー	105kcal
たんぱく質	9.4g	
脂質	5.8g	
炭水化物	1.8g	
食塩相当量	1.0g	

材料 1人分

- 子持ち焼きししゃも 1パック(5匹程度)
- きざみねぎ 適量
- 酢 大さじ1
- レモン お好みで

作り方

焼きししゃもはパッケージの表示通り加熱したら、きざみねぎ、いちょう切りのレモンをのせ、酢をかけます。

多職種コメント

カルシウムをはじめミネラル補給に。焼きししゃもがコンビニで買えます。コンビニ食材利用で調理工程を簡素化出来ます。

キーワード 調理が苦手でも簡単



野菜スープ餃子



1人分の栄養価	エネルギー	281kcal
	たんぱく質	10.1g
	脂 質	11.2g
	炭水化物	33.5g
	食塩相当量	2.3g

材料 1人分

- 冷凍餃子 …………… 5個
- カット野菜 …………… 1/4袋 (50g程度)
- 酒 …………… 小さじ1
- 中華スープの素 …………… 小さじ1/2強
- 水 …………… 150ml
- ラー油 …………… お好みで

作り方

深めの耐熱容器に冷凍餃子、カット野菜の順に入れ、酒、中華スープの素、水を加えて、ラップをして電子レンジ(600W)で5~6分加熱して、ラー油をかけます。

多職種コメント

コンビニ総菜を利用してひと工夫。レンジで簡単に調理ができ、肉のたんぱく質と野菜の食物繊維を一品で補えますし、温かいスープは、ほっと気持ちも和みますね。

キーワード 調理が苦手でも簡単



豚肉のしゃぶしゃぶ・かきたまスープ

1人分の栄養価	エネルギー	576kcal
	たんぱく質	26.8g
	脂 質	20.7g
	炭水化物	70.0g
	食塩相当量	2.6g

材料 1人分

- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) ……80g
- キャベツ …………… 1~2枚(100g)
- しめじ …………… 1/2パック(50g)
- 卵 …………… 1/2個
- カットわかめ(乾燥) …………… 2g
- 鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
- 塩・こしょう(お好みで) …………… 少々
- ミニトマト(あれば) …………… 適量
- ごまだれ、ポン酢など …………… 適量

作り方

- ① しめじはいしづきをとります。
- ② 鍋に水(約600ml)を入れ、しめじをほぐしながら入れて火にかけます。
- ③ 沸騰したら、キャベツを食べやすくちぎって加えます。
- ④ キャベツに火が通ればざるにとります。ゆで汁は豚肉をゆでるのに使うので置いておきます。
- ⑤ ゆで汁を再度沸騰させ、豚肉をゆでます。火が通ればざるにあげます。
- ⑥ 肉をゆでた鍋を再度火にかけ、鶏ガラスープの素を入れます。
- ⑦ カットわかめも加えます。
- ⑧ 溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止めます。

多職種コメント

豚肉の旨味を利用したスープができます。豚肉はビタミンB1が豊富で疲れた体に良いですよ。しっかり噛んで食べましょう！肉、野菜、きのこなど、お好みの食材で作れます。スープの味付け、しゃぶしゃぶにかけられるたれも、お好みのものをお使いください。

キーワード なんだかだるい/噛む力を養う食事



わかめスープ

1人分の栄養価	エネルギー	8kcal
	たんぱく質	0.3g
	脂 質	0.1g
	炭水化物	0.8g
	食塩相当量	1.2g

材料 1人分

- 水 …………… 200ml
- わかめ …………… 適量
- 長ネギ …………… 1本
- ほうれん草 …………… 1束
- 白ごま …………… 適量
- 鶏ガラスープ …………… 1袋

作り方

- ① 鍋に水400mlをいれ沸騰させます。
- ② 沸騰したお湯にカット前のほうれん草を少しさらします。
- ③ すぐほうれん草を引き上げお好みのサイズにカットします。
- ④ 長ネギもお好みのサイズにカットします。
- ⑤ 沸騰したお湯にほうれん草、長ネギ、わかめを入れ鶏ガラを入れます。
- ⑥ 器に入れ白ごまを適量かけて完成です！

多職種コメント

お手軽に腸(超)最強スープ!腸内環境を整えることで便秘改善や免疫力向上を図ります。他、セロトニンが増えることで意欲向上、快眠、ストレス緩和、ダイエット効果などがあり精神状態の安定をもたらします。便秘でお悩みの方は試してもよいかもしれません。しっかり噛んで食べて下さい。お好みで干しシイタケをいれることで強力性もあり咀嚼回数アップも図れます。また、ほうれん草は葉酸を多く含んでおり、ホモシステインを低下させ認知症予防にもおすすめです。

キーワード 便秘改善/噛む力を養う食事



和風じゃこサラダ

1人分の栄養価	エネルギー	45kcal
	たんぱく質	5g
	脂 質	0.5g
	炭水化物	0.1g
	食塩相当量	0.7g
	カルシウム	76mg

材料 1人分

- ちりめんじゃこ ……適量(10g程度)
- 白ごま …………… 適量(2g程度)
- きゅうり …………… 1/2本
- 人参 …………… 1/4カット
- 大根 …………… 1/4カット
- わかめ …………… 適量(もどしたものを5g程度)
- ハム …………… 適量(10g程度)
- お好きなドレッシング

作り方

- ① きゅうり、人参、大根を千切りにします。
- ② ハムはちょうどよいサイズにカットします。
- ③ ①の上にハム、わかめ、じゃこをのせてごまを振りかけます。
- ④ お好きなドレッシングをかけます。

多職種コメント

カルシウムで丈夫な骨づくり!シャキシャキしていて、しっかり噛むトレーニングに最適。ゆっくり、じっくり噛んで食べると、血糖値の上昇をおさえることができます!きゅうり、人参、大根は千切りされたカット野菜でも代用できます。料理が得意な方は、じゃこをごま油で炒める(弱火)とかりかりになって美味しいです。お好みでミニトマトを加えても美味しくなります。

キーワード 便秘改善/多様な食品を食べる/噛む力を養う食事

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



にちなんとまとの トマト丼

1人分の栄養価	
エネルギー	454kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	11.6g
炭水化物	66.9g
食塩相当量	1.6g

材料 1人分

- 鶏ひき肉 40g (もも、むね肉でも可)
- トマト 中1/2個 (80g)
- 玉ねぎ 小1/4玉 (30g)
- 生椎茸 1枚 (他のきのこでも可)
- 小松菜 (または青菜) 10g
- ニラ 10g
- 三つ葉 (飾り用) 少々
- 卵 1/2個
- サラダ油 少々
- しょうゆ 大さじ1/2 (8cc)
- みりん・酒 各小さじ1 (4cc)
- ごま油 少々
- ごはん 適量

作り方

- ① トマトは皮が気になるようなら湯むきし、大きめの角切りにします。
- ② 玉ねぎは薄切りにします。生椎茸は細切りにします。小松菜、ニラはざく切りにします。
- ③ 鍋に油をひき、鶏ひき肉を炒め、肉の色が変われば玉ねぎを加えて炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、残りの材料を火の通りにくい順に入れて炒め合わせます。
- ④ ③にしょうゆ、みりん、酒を入れ、ひと煮立ちさせます。
- ⑤ ④に溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止めます。
- ⑥ お好みでごま油を回し入れ、どんぶりに入れたご飯にかけ、飾り用の三つ葉を散らします。

多職種コメント

ご自宅にある野菜を活用したメニューです。多様な食品でビタミン類が豊富、しっかり噛んで食べて下さい。野菜やきのこは一例です。冷蔵庫にある残り物の野菜やきのこで手軽に作ってみてください。トマトのリコピンで加齢をぶっ飛ばせ!

キーワード 多様な食品を食べる/噛む力を養う食事

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



もずくと豆腐の わさび風味

1人分の栄養価	
エネルギー	60kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	3.5g
炭水化物	1.1g
食塩相当量	0.5g

材料 1人分

- 絹ごし豆腐 1/2丁 (100g)
- もずく酢 1パック
- わさび お好みで
- きざみねぎ お好みで

作り方

器にもずく酢を入れ、絹ごし豆腐をスプーンですくってのせます。ねぎ、わさびをのせます。

多職種コメント

口当たりなめらかで、食欲がないときにすっきり食べられます。ワサビの刺激で食欲増進!暑い夏にもぴったりですね!

キーワード 食べやすい調理の工夫

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



鶏団子の おろし煮

1人分の栄養価	
エネルギー	104kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	7.0g
炭水化物	4.7g
食塩相当量	2.0g

材料 1人分

- 鶏ひき肉 30g
- 玉ねぎ 30g
- 絹豆腐 10g
- とろろ芋 10g
- 卵 3g
- 油 3g
- 醤油 2g
- 酒 1g
- みりん 1g
- 片栗粉 2g
- 小麦粉 2g
- 卵 5g
- 揚げ油 10g
- 大根おろし 中1cm分くらい
- だし汁 1/3カップ
- 酒 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1/4
- 水溶き片栗粉 適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにしておきます。
- ② Aをフードプロセッサーにかけ、団子にします。
- ③ ②に小麦粉・卵をつけ油で揚げます。
- ④ Bを煮立たせ、大根おろし、③を加え煮ます。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけます。あれば、小葱を散らします。*

* 出典は巻末に記載

多職種コメント

市販の鶏肉団子を使うと簡単! 大根おろしだけでもとろみがつきますよ。Aを市販の肉団子(3個程度)に置き換えると、手軽に作る事が出来ます。

キーワード 食形態の工夫

体力低下予防

口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



フィッシュボール カレー

1人分の栄養価	
エネルギー	411kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	10.1g
炭水化物	69.1g
食塩相当量	2.4g

材料 1人分

- 白身魚 40g
- 塩少々 少々
- 生クリーム(牛乳) 小さじ1
- コーンスターチ(片栗粉) 小さじ1/2
- 白ワイン(酒) 大さじ1/2
- 粉チーズ 少々
- ご飯 1皿分(150g)
- 玉ねぎ 1/4個
- 人参 2cm
- じゃが芋 1/4個
- マーガリン 小さじ1/2
- カレールー 1ブロック
- 水 1カップ

作り方

- ① 白身魚は皮・骨を除き、塩・生クリーム・コーンスターチ・白ワイン・粉チーズと一緒にフードプロセッサーにかけます。
- ② ①を団子状にし、フィッシュボールを作ります。
- ③ みじん切りにした玉ねぎ・人参、一口大に切ったじゃが芋をマーガリンで炒めます。
- ④ ③に水を入れ、沸騰したらフィッシュボールを加えて煮ます。
- ⑤ すべて煮えたら、カレールーを加え混ぜながら煮ます。
- ⑥ ご飯と一緒に器に盛り、あればパジル等の青みのものを散らします。*

* 出典は巻末に記載

多職種コメント

フィッシュボールは市販のつくねでも代用できます。魚はフードプロセッサーにかける事で、繊維が切断され食べやすくなります。また、ルーと一緒に食べる事で飲み込みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫



カニ玉丼

1人分の栄養価	エネルギー	334kcal
たんぱく質	10.1g	
脂質	5.8g	
炭水化物	45.0g	
食塩相当量	1.9g	

材料 1人分

- ご飯 …… 1杯(150g)
 - 卵 …… 1個
 - 山芋 …… 25g
 - かにかま …… 1本
 - 玉ねぎ …… 1/6個
- A
- 塩 …… 小さじ1/4
 - 醤油 …… 小さじ1/4
 - 砂糖 …… 小さじ1/4
 - みりん …… 小さじ1/4
 - サラダ油 …… 小さじ1/2
- 〈あんかけ〉
- みりん …… 小さじ1/2
 - しょうゆ …… 小さじ1/2
 - だし汁 …… 大さじ1と1/2
 - 片栗粉 …… 小さじ1/2

作り方

- ① 山芋はすりおろし、玉ねぎはみじん切りにします。かにかまは1cm程度に切ります。
- ② 卵を溶き、①を加える。よく混ぜてAを加えます。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をしき、②を蒸し焼きにします。
- ④ あんかけの材料を混ぜ、ひと煮立ちさせます。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③をのせて、上から④をかけます。あれば、刻んだグリーンピース等を飾ります。*



* 出典は巻末に記載

多職種コメント



山芋はすべての食材のつなぎの役割をするので、ふんわりとまとまりのよいカニ玉がで、飲み込みやすくなる工夫ができます。最近では、パック入りのすりおろした山芋も販売されており、手軽に利用できるものもあります。

キーワード 食形態の工夫



茄子と豚そぼろの冷や麦

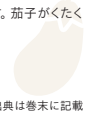
1人分の栄養価	エネルギー	245kcal
たんぱく質	10.9g	
脂質	5.3g	
炭水化物	35.7g	
食塩相当量	3.2g	

材料 1人分

- 冷や麦 …… 50g
- 豚ひき肉 …… 30g
- 茄子 …… 1本(中くらい)
- 白だし …… 大さじ1と1/2
- みりん …… 大さじ1/2
- 水 …… 300ml
- 水溶き片栗粉 …… 適量

作り方

- ① 冷や麦は所定の時間の1.5倍でくたくたに茹でます。
- ② 白だし・みりん・水を火にかけ、皮をむいて小さめに切った茄子と豚ひき肉を茹でます。茄子がくたくたになったら、冷や麦を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ③ 全体にとろみとまとまりがいたら出来上がりです。*



* 出典は巻末に記載

多職種コメント



なすとひき肉が食感を導きます。夏野菜を色々工夫しましょう。トマトなど使ってもよいですが、トマトは皮をむきましょう。見た目は普通の冷や麦ですが、スプーンですくって皮を歯茎でつぶす事が出来ます。茄子は皮をむくと、より噛みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫



ミートボール肉じゃが

1人分の栄養価	エネルギー	135kcal
たんぱく質	4.5g	
脂質	3.9g	
炭水化物	11.8g	
食塩相当量	2.7g	

材料 1人分

- ミートボール …… 2個
- じゃがいも …… 50g
- 玉ねぎ …… 40g
- 人参 …… 10g
- インゲン …… 5g
- だし汁 …… 1/2カップ(100cc)
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2
- 薄口/濃口醤油 …… 各小さじ1
- 塩 …… 少々
- 水溶き片栗粉 …… 適量

作り方

- ① じゃがいもは茹でてザルにあげて水を切り、つぶします。
- ② ①を一口大の大きさに丸めたものを皿にのせます。
- ③ 人参・玉ねぎはみじん切りにし、ミートボールは縦1/4に切ります。
- ④ ③をだし汁と調味料を合わせたものに加えて火にかけます。ミートボールがやわらかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑤ ②の上から④をそそぎかけます。
- ⑥ 仕上げに、茹でてみじん切りにしたインゲンを飾ります。*



* 出典は巻末に記載

多職種コメント



色どりのきれいなメニューです。仕上げに片栗粉でとろみをつけることで、まとまりがあり食べやすい食事になります。片栗粉は時間が経つと、とろみの緩さが変わるので、増粘剤(とろみ調整食品)を利用することも出来ます。

キーワード 食形態の工夫



やわらかシュウマイ

1人分の栄養価	エネルギー	302kcal
たんぱく質	19.9g	
脂質	15.4g	
炭水化物	51.5g	
食塩相当量	1.7g	

材料 10個分

- はんぺん …… 1/2枚
- 鶏ひき肉 …… 100g
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 片栗粉 …… 大さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1
- おろし生姜 …… 小さじ1/2
- オイスターソースまたはウスターソース …… 小さじ1
- シュウマイの皮 …… 10枚
- お好みでポン酢等 …… 適量

作り方

- ① はんぺん・玉ねぎはみじん切りにします。
- ② シュウマイの皮以外の材料をボールかポリ袋に入れ、均一になるようよく混ぜます。
- ③ ②をバットなどにひろげ、10等分にします。
- ④ シュウマイの皮を細切りにし、③のまわりにつけます。
- ⑤ 蒸し器で蒸します。(目安は強火で5分)*



* 出典は巻末に記載

多職種コメント



鶏ミンチはそのままでは固くなったり、ばらけやすい食材ですが、はんぺんを入れて蒸すことで、なめらかにすることができ、蒸し物なので水分が多く含まれてしっとりやわらかく出来、噛む心が心配な方にもおすすめです。

キーワード 食形態の工夫

体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



南瓜のきんとん

1人分の栄養価	
エネルギー	129kcal
たんぱく質	1.9g
脂 質	0.3g
炭水化物	35.6g
食塩相当量	0.5g

- 材料 1人分**
- 南瓜 100g
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 薄口醤油 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1
 - 水 1/4カップ
 - 砂糖 小さじ1
 - 片栗粉 適量

- 作り方**
- ① 南瓜の皮はきれいにとり、一口大に切ります。
 - ② 南瓜を鍋に入れ、かぶるくらいの水(分量外)を加え、Aを入れて煮ます。
 - ③ 南瓜が柔らかくなったら水気をとばしてマッシュし、ラップにくるんで形を整えます。
 - ④ Bを火にかけてろみたれを作り、③にかけます。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント かぼちゃはそのまま煮ただけでも食べやすい食材ですが、水分がむせたり、口腔内にかぼちゃが張り付いて残るときは、とろみあんをかけることでまとまりがよくなり、飲み込みやすい工夫ができます。

キーワード 食形態の工夫

体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



お好み焼き風

1人分の栄養価	
エネルギー	315kcal
たんぱく質	17.2g
脂 質	18.5g
炭水化物	23.3g
食塩相当量	3.0g

- 材料 1人分**
- 長芋 80g
 - キャベツ 30g
 - 卵 1/3個
 - 小麦粉 大さじ1
 - 薄口醤油(白だしでも可) 大さじ1
 - 油 大さじ1
 - お好みソース 適量
 - かつお節 適量
 - 小葱 適量

- 作り方**
- ① キャベツはみじん切りにし、長芋はすりおろします。
 - ② ①に卵・小麦粉・薄口醤油を加え、よく混ぜます。
 - ③ フライパンに油をしき、火にかけて熱してから、②を流し入れ、中火で蒸し焼きにします。
 - ④ 途中で生地をひっくり返し、中に火が通るまで加熱します。
 - ⑤ 生地が焼きあがったら皿に盛り、ソースをかけ、上から鰹節・小葱を散らします。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント 長芋の分量が多いので、かつお節をかけても、口の中でまとまり、飲み込みしやすく美味しいです。長芋を多くすることでさらに柔らかく飲み込みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫

体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加

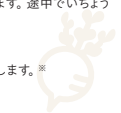


カブと豆乳のマカロニクリームサラダ

1人分の栄養価	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	4.6g
脂 質	2.9g
炭水化物	17.6g
食塩相当量	0.3g

- 材料 1人分**
- マカロニ 20g
 - カブ 1/4個(中くらい)
 - 豆乳 40cc
 - 粉チーズ 2g
 - しょうゆ 少々
 - バター 2g
 - 粉パセリ 少々

- 作り方**
- ① マカロニを塩(分量外)を加えたたっぷりの湯で所定の1.5倍~2倍の時間ゆでます。途中でいちご切りにしたカブも一緒にゆでてください。
 - ② フライパンにバターを溶かし、豆乳・粉チーズ・醤油を加えて混ぜ合わせます。
 - ③ ①ゆであがったら水気を切って、②のフライパンに加えて絡め、パセリを散らします。*



※ 出典は巻末に記載

多職種コメント マカロニとカブを合わせることで、水分を含み食べやすくなります。ツナやマヨネーズを足しても美味しいです。マカロニが固いと感じる時はゆで時間を長くすると食べやすくなります。介護食用の食事は、早ゆでのマカロニにし、麺を上げる時の深いザル(鍋はだにかけられると便利)などを使い、家庭用のスパゲッティをゆでる際に一緒にゆでると家族の食事と介護食が一度に作れて便利です。

キーワード 食形態の工夫

体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



夏野菜の煮込みラタトゥイユ

1人分の栄養価	
エネルギー	169kcal
たんぱく質	1.2g
脂 質	15.1g
炭水化物	2.3g
食塩相当量	1.0g

- 材料 1人分**
- 玉ねぎ 1/4個
 - ピーマン 1個
 - スズキニ 1/4本
 - 茄子 半分(中くらいのサイズ)
 - トマト 半分(中くらいのサイズ)
 - カットトマト缶 1/4缶
 - ニンニク 1片
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩 適量

- 作り方**
- ① ニンニクはみじん切りにします。玉ねぎ・ピーマン・スズキニ・茄子・トマトは1.5cm角に切ります。茄子は水にさらして灰汁抜きをします。
 - ② 厚手の鍋にオリーブオイル・ニンニクを入れ、弱火で熱し、香りがたってきたら弱めの中火にして、玉ねぎを加えて炒めます。
 - ③ 油がなじんだら塩ひとつまみを入れ、更に炒めます。ピーマン→スズキニ→茄子の順に加え、その都度塩ひとつまみと共に炒めます。
 - ④ トマト・カットトマト缶を加え、煮立ったら弱火にし、蓋をして30分~40分程、野菜がやわらかくなるまで煮込みます。(時々底から混ぜます)
 - ⑤ 味をみて、塩が足りなければ塩を加えて味を調えます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント ニンニクとトマトのうまみが効いた美味しいラタトゥイユです。野菜が摂りにくい方には、多くの野菜が摂れてお助めです。彩のよい夏野菜でビタミンをしっかりとりましょう。野菜が噛み切りにくい方は、トマトは湯むき、茄子・スズキニは皮をむくと食べやすくなります。

キーワード 食形態の工夫



そらきた餅

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	101kcal	0.7g	0.2g	23.1g	0.6g

材料 1人分

- さつまいも 50g
- 小麦粉 4g
- 砂糖 6g
- 水 10cc
- 塩 少々
- きな粉 適量

作り方

- ① さつまいもを柔らかくなるまで茹で、水分を切ります。
- ② 細かくつぶして半分に分けます。
- ③ 半分に分けた片方に砂糖・塩を加えよく練ってあんを作り、やや平たく丸めます。
- ④ もう一方は鍋に入れ小麦粉と水を加え弱火でなめらかになるまでよく練ります。
- ⑤ ④を分けて平たく伸ばしたら③のあんをのせて包み込むように丸め、きな粉をまぶして仕上げます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



やわらかく、飲み込みやすい、きなこ餅になりました。市販のあんこを包んでも美味しいですね。きな粉がむせる時は、きな粉の分量を加減しましょう。4~5人分で作った方が作りやすいです。水が足りない時は適宜足してください。

キーワード 食形態の工夫



スパニッシュオムレツ

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	97kcal	7.3g	5.2g	6.1g	1.6g

材料 1人分

- 玉ねぎ 1/8個 (20g)
- ジャガイモ 1/2個 (40g)
- 卵 1個 (50g)
- コンソメ 少々
- 塩 少々
- コショウ 少々
- サラダ油 5g
- ケチャップ 5g
- ドライバセリ 少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、やわらかく茹でてザルにあげておきます。
- ② ジャガイモは食べやすい大きさ(1cm角)に切り、歯茎でつぶせる柔らかさまでゆでます。
- ③ 卵を溶き、コンソメ・塩・コショウで味付けし、①②を加えます。
- ④ パットに薄くサラダ油をぬり、③を流し入れ、蒸し器で約15分蒸します。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切り、ケチャップをかけドライバセリを飾ります。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



じゃがいもと玉ねぎはレンジでチンでOK。蒸すのが大変ならフライパンで弱火でじっくり焼けば簡単にできます。歯ごたえも咀嚼の訓練にもなりそうです。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫



鮭の山かけ



簡単調理

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	112kcal	15.5g	1.0g	7.1g	0.9g

材料 1人分

- 鮭(刺身用) 50g
- 山芋(冷凍とろろ) 15g
- 醤油 小さじ1(6g)
- わさび 適量

作り方

- ① 鮭は薄くスライスする・小さく切る・たたく等、噛む力に合わせて切ります。
- ② 解凍したとろろに、醤油・わさびをお好みで加え、①にかけます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



山芋は長いもで代用できます。マグロは山かけ用に調理されている物を使うと便利。刺身に入っていた大葉を色に使うと彩りも鮮やかになります。あっさり、さらっとのどを通ります。ご飯にかけてもよし。とろみがあるので誤嚥予防にも!

キーワード 食形態の工夫/とろみのつけ方・食事の工夫



ほうれん草の豆腐あん

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	62kcal	4.2g	2.6g	0.7g	0.9g

材料 1人分

- 豆腐 50g
- ほうれん草 30g
- だし汁 50cc
- しょうゆ 小さじ1(6g)
- みりん 小さじ1
- 水溶性片栗粉 小さじ1

作り方

- ① ほうれん草を塩ゆでします。(塩は分量外)
- ② ゆでたら冷水で冷やし絞ります。細かく刻みます。
- ③ 鍋に豆腐を入れ、木べらから泡だて器でよく崩します。
- ④ 醤油・みりん・だし汁を入れて弱火で混ぜ、水溶性片栗粉を入れます。
- ⑤ ②を入れてひと煮立ちさせます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



あつたかくておなかにも優しい一品。食欲がない時にもこれなら食べられるかも。とろみをつけることでまとまりよく、飲み込みやすくなります。片栗粉は時間の経過でとろみ具合が変わるので、作ってから食べるまでの時間がかかるときは増粘剤(とろみ調整食品)を使用してください。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫

体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



ゆうぜん豆腐

1人分の栄養価	
エネルギー	90kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	3.7g
炭水化物	2.2g
食塩相当量	0.8g

- 材料 1人分**
- 絹ごし豆腐 1/4丁 (100g)
 - 白身魚すり身(又は、はんぺん) 10g
 - 人参 2cm幅 (15g)
 - ねぎ 少々
 - おろし生姜 少々
 - 水溶性片栗粉 適量
- A**
- 塩 少々
 - 砂糖 小さじ1
 - 片栗粉 小さじ1
 - 顆粒だし 小さじ1/2
- B**
- だし汁 大さじ2
 - 塩 少々
 - みりん 小さじ1/3
 - 濃口醤油 小さじ1/4

- 作り方**
- 人参は千切りにし、茹でてざるに上げ水をきります。ねぎは小口切りにします。
 - 水切した豆腐・白身魚すり身・Aをフードプロセッサー(すり鉢)に入れすり合わせます。
 - ②に①を加え軽く混ぜ合わせます。
 - ③をパットに流し入れ、蒸し器で15~20分蒸します。
 - Bを煮立て、水溶性片栗粉を加えあんを作ります。
 - ④を食べやすい大きさに切り、皿に盛り、⑤のあんをかけ、生姜・ねぎを飾ります。 ※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

魚のすり身は、絹豆腐と混ぜることで栄養価を落とさなくならぬからに仕上がりが飲み込みやすくなります。すり身の代わりにはんぺんで代用することもできますし、出来上がりにあんをかけると、固形と液体が分離せずさらに飲み込みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫

体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



海老とひき肉の焼き物

1人分の栄養価	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	5.5g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.7g

- 材料 1人分**
- むき海老 40g
 - 豚ひき肉 20g
 - はんぺん 50g
 - バター 2g
 - ケチャップ 5g
 - パセリ 適量

- 作り方**
- 海老・ひき肉・パセリをフードプロセッサーにかけます。
 - はんぺんをすり身状にし、①と混ぜ合わせ、形を整えます。
 - フライパンにバターを溶かし、②を入れ、水少々(分量外)を加え蓋をして蒸し焼きにします。
 - ケチャップを添えます。 ※

多職種コメント

海老は、そのままでは固くなるため食べにくい食材ですが、すり身にして、はんぺんと混ぜることでなめらかな食感になり飲み込みやすくなるので、ひと手間かかりますが、お勧めします。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫

体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



海老真丈の とろみあんかけ

1人分の栄養価	
エネルギー	97kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	0.2g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	1.6g

- 材料 1人分**
- 海老すり身 40g
 - 片栗粉 少々
 - 山芋(とろろ) 大さじ1
 - あられ、ねぎ等 少々
 - だし汁 300cc
 - 薄口醤油 小さじ2
 - みりん 小さじ1
 - 水溶性片栗粉 適量

- 作り方**
- 海老すり身・片栗粉・山芋(とろろ)を混ぜ合わせます。
 - だし汁・薄口醤油・みりんを合わせて煮立たせ、①をまるめて落とします。
 - 火が通ったら取り出して、食べやすい大きさに切ります。
 - 煮汁に水溶性片栗粉でとろみをつけて、③にかけ、あられ等を飾ります。 ※

多職種コメント

とろみがあり飲み込みやすく、喉物としてはしっかりおながを満たされます。

キーワード 食形態の工夫/とろみのつけ方・食事の工夫

体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



呉豆腐

1人分の栄養価	
エネルギー	124kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.5g
炭水化物	20.2g
食塩相当量	0.5g

- 材料 1人分**
- 豆乳 大さじ4 (60cc)
 - くず粉 小さじ1
 - 味噌 小さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2

- 作り方**
- 鍋に豆乳・くず粉を入れ、くず粉をよく溶かします。
 - ①を火にかけ、木べらで混ぜながら練り、煮詰めます。
 - 型に流し込み、冷やします。
 - 小鍋に味噌・砂糖・みりんを入れ火にかけて練り、甘味噌を作ります。
 - ③を食べやすい大きさに切り、甘味噌をかけます。 ※

多職種コメント

とろみがあって飲み込みやすいですね。みそによって味が変わりますよ。お気に入りのみそや地元のみそで食べ比べてみては?

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫



里芋団子の胡麻煮

1人分の栄養価	エネルギー	101kcal
	たんぱく質	1.2g
	脂質	5.6g
	炭水化物	1.9g
	食塩相当量	0.9g

材料 1人分

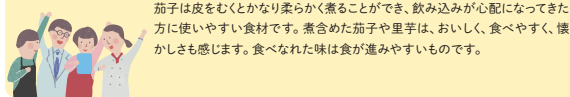
- 里芋 60g
- 茄子 20g
- 人参 15g
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 練ゴマ 小さじ1
- だし汁 適量
- 片栗粉 適量

作り方

- ① 人参・茄子は一口大に切ります。(茄子は皮をむきます)
- ② 里芋・人参・茄子をだし汁・調味料で柔らかく煮合めます。
- ③ 柔らかくなった里芋をつぶし、練ゴマを加えて団子状に丸めます。(この時硬ければ、煮汁を少し加えて丸めるとよいです)
- ④ 皿に盛り合わせ、煮汁に片栗粉でとろみをつけたものをかけます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



茄子は皮をむくとかなり柔らかく煮ることができ、飲み込みが心配になってきた方に使いやすい食材です。煮合めた茄子や里芋は、おいしく、食べやすく、懐かしさも感じます。食べなれた味は食が進みやすいものです。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫



さつまいものチーズポタージュ

1人分の栄養価	エネルギー	148kcal
	たんぱく質	3.4g
	脂質	7.2g
	炭水化物	19.9g
	食塩相当量	1.0g

材料 1人分

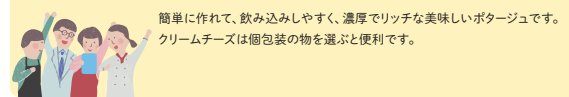
- さつまいも 50g
- 玉ねぎ 20g
- クリームチーズ 15g
- 牛乳 50cc
- コンソメ 1g
- 塩 ひとつまみ
- コショウ 少々

作り方

- ① さつまいも・玉ねぎは小さく切って、柔らかくなるまで茹でます。
- ② 牛乳・クリームチーズ・①をミキサーにかけます。
- ③ コンソメ・塩・こしょうで味を調えます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



簡単に作れて、飲み込みやすく、濃厚でリッチな美味しいポタージュです。クリームチーズは個包装の物を選ぶと便利です。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫



キャベツとご飯のポタージュ

1人分の栄養価	エネルギー	185kcal
	たんぱく質	5.0g
	脂質	4.1g
	炭水化物	20.4g
	食塩相当量	0.1g

材料 1人分

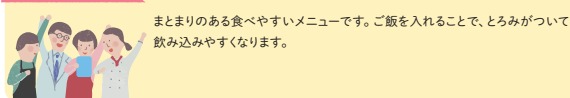
- キャベツ 1/4個
- 玉ねぎ 1/4個
- ご飯 茶碗1/2杯 (60g)
- 水 1カップ
- コンソメ 1/2個
- 塩、こしょう 少々
- 牛乳 1/2カップ
- バター 5g

作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ② バターを溶かし、①を炒めます。
- ③ しんなりと透き通ったら、ご飯・水・コンソメを加えて15分煮ます。
- ④ 荒熱を取り、ミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加え、沸騰させないように温めます。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調えます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



まとまりのある食べやすいメニューです。ご飯を入れることで、とろみがついて飲み込みやすくなります。

キーワード 食べやすい調理の工夫



りんごのシャーベット

1人分の栄養価	エネルギー	131kcal
	たんぱく質	0.1g
	脂質	0.0g
	炭水化物	36.1g
	食塩相当量	0.0g

材料 2人分

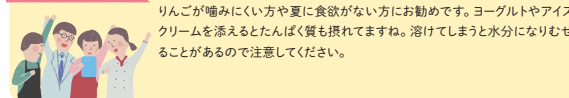
- りんご 1/2個
- 水 1カップ
- 砂糖 大さじ1
- シロップ
- グラニュー糖 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- 熱湯 小さじ2

作り方

- ① りんごは皮をむき、2cm角に切って変色防止のため砂糖を加えた水に30分つけた後、冷凍庫で凍らせておきます。
- ② シロップの材料を混ぜてよく溶かし、冷ましておきます。
- ③ フードプロセッサー(またはミキサー)に①と②を入れて、なめらかになるまで混ぜます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント



りんごが噛みにくい方や夏に食欲がない方にお勧めです。ヨーグルトやアイスクリームを添えるとたんぱく質も摂れますね。溶けてしまうと水分になりむせることがあるので注意してください。

キーワード 食べやすい調理の工夫

体力低下予防	口腔機能維持	楽しみ作り社会参加	体力低下予防	口腔機能維持	楽しみ作り社会参加
--------	--------	-----------	--------	--------	-----------



甘酒ゼリー

1人分の栄養価	
エネルギー	69kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	17.0g
食塩相当量	0.1g

材料 1人分

- 甘酒 1/4カップ(50cc)
- ゼラチン 1g
- 砂糖 大さじ1/2
- 水 20cc
- おろし生姜 適量

作り方

- 鍋に甘酒、砂糖、水を入れ火にかけます。
- ゼラチンを入れ、85℃以上で加熱します。
- 器に入れて冷やし固め、上に生姜を盛ります。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

甘酒のツブツブ、風味を残したままゼリーとなり美味しいです。ゼラチンは常温で溶け出すので注意が必要です。

キーワード 食べやすい調理の工夫



くず湯

1人分の栄養価	
エネルギー	110kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	27.1g
食塩相当量	0.0g

材料 1人分

- 緑茶 1カップ
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1

作り方

- 鍋に緑茶、砂糖を入れ火にかけます。
- 片栗粉を少量の水(分量外)で溶かしておきます。
- ①が沸騰したら火を止め、②を加えて混ぜ、弱火で一煮立ちさせます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

簡単に手早くできる上品な和のスイーツです。冬には温かいまま、夏には冷やして食べても美味しいですね。とろみに市販の増粘剤を利用するときは冷たい水でも利用できます。

キーワード 食べやすい調理の工夫/とろみのつけ方・食事の工夫

体力低下予防	口腔機能維持	楽しみ作り社会参加	体力低下予防	口腔機能維持	楽しみ作り社会参加
--------	--------	-----------	--------	--------	-----------



豆腐チーズケーキ

1人分の栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	1.8g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	0.0g

材料 1人分

- 絹豆腐 1/4丁(50g)
- はちみつ 小さじ2
- レモン汁 大さじ1
- 好みのジャム 適量

作り方

- 豆腐はザルに移し、しっかりと水切りします。
- ①はちみつ・レモン汁をミキサーにかけます。
- 器に盛り、ジャムをかけます。*

※ 出典は巻末に記載

多職種コメント

やわらかく、飲み込みやすい、豆腐の洋風スイーツです。脂質を気にしている方にはお勧めですね。大豆製品でたんぱく質が摂れるおやつに最適。チーズは入っていないけど、味はチーズケーキに!?

キーワード 食べやすい調理の工夫



はちみつきなこヨーグルト

1人分の栄養価	
エネルギー	130kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	4.4g
炭水化物	18.4g
食塩相当量	0.1g

材料 1人分

- プレーンヨーグルト 100g
- はちみつ 小さじ2
- きな粉 大さじ1

作り方

ヨーグルトにはちみつきなこ粉をのせ、混ぜながらいいただきます。

多職種コメント

はちみつきなこをかけるだけの、たんぱく質が摂れる和のスイーツ。カロリーが気になるがスイーツが食べたい方、たんぱく質を多くとりたい方、便秘気味の方にはお勧めですね。たんぱく質と吸収の良い乳製品のカルシウムが補えるおやつです。

キーワード 食べやすい調理の工夫/フレイル、筋力低下予防



体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



ふわふわ納豆



簡単調理

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	146kcal	12.8g	7.8g	9.2g	0.9g

材料 1人分

- 納豆 1パック(50g)
- 絹ごし豆腐 小1/2パック(80g)
- だしの素 ひとつまみ
- ねぎ、のり、ゴマ、しそなど(お好みで)

作り方

- ① 納豆と添付のたれをよく混ぜます。
- ② ①に絹ごし豆腐、だしの素、お好みでねぎ、のり、ゴマなどを入れてさらによく混ぜます。

多職種コメント

新食感納豆!混ぜるだけで簡単にできます。運動終わりにサッとたんぱく質補給ができます。ふわふわで見た目が楽しく、香味野菜などで変化も付けられます。ごはんにかけてもおすすめです。

キーワード 食べやすい調理の工夫/フレイル、筋力低下予防/噛む力を養う食事



なめたけ納豆ご飯



簡単調理

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	338kcal	12.9g	5.6g	65.3g	0.9g

材料 1人分

- 納豆 1パック
- なめたけ瓶詰 大さじ1
- ごはん 茶碗1杯分

作り方

- ① 納豆となめたけをよく混ぜます。
- ② 茶碗にご飯を盛り、①のをせます。

多職種コメント

時間のない朝にうってつけのお手軽アレンジ納豆ごはんです。混ぜるだけで簡単に作れます。エネルギーとたんぱく質をしっかりって運動しましょう!

キーワード 食べやすい調理の工夫/調理が苦手でも簡単



体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



体力低下予防



口腔機能維持

楽しみ作り社会参加



マッシュポテト

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	154kcal	1.8g	12.2g	6.0g	0.8g

材料 1人分

- ジャガイモ 60g
- 牛乳 30cc
- バター 15g
- 塩 ひとつまみ

作り方

- ① ジャガイモの皮をむき、適当な大きさに切って鍋に入れ、ひたひたの水を入れてゆでます。
- ② ジャガイモが竹串がすーっと通ったら湯を捨て、鍋の中でつぶします。
- ③ ②に塩・バター・牛乳の半量を加え弱火にかけながら混ぜ、硬さを見ながら残りの牛乳を加えます。
- ④ なめらかで柔らかくなったら完成です。*

* 出典は巻末に記載

多職種コメント

なめらかな仕上がりで、じゃが芋を感じます。じゃが芋が固い場合や柔らかい場合は牛乳の分量を調節して下さい。時間が経つとじゃが芋が固くなるので注意してください。ゆでたじゃが芋はバサバサして飲み込みにくいので、牛乳やバターを加えるとなめらかになります。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫/必要エネルギーの確保



南瓜サラダ



簡単調理

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	145kcal	2.0g	7.9g	20.6g	0.5g

材料 1人分

- 南瓜の煮付け(市販のものでも可) 100g
- マヨネーズ 10g
- 青のり 少々

作り方

- ① 南瓜の煮付けは、皮をむいてつぶします。
- ② なめらかになる程度にマヨネーズを加えて混ぜます。
- ③ 青のりを加えます。*

* 出典は巻末に記載

多職種コメント

つぶしてマヨネーズを混ぜるだけで簡単に美味しく食べられます。市販のかぼちゃの煮付けを使えば簡単に作れます。青のりがなければバネリやネギでもOKです。コーンやキュウリを混ぜると歯ごたえが出てさらにおいしいかもしれません。また、南瓜の煮付けにマヨネーズを加える事で、なめらかになり飲み込みやすくなります。

キーワード 食形態の工夫/食べやすい調理の工夫/油を利用した料理



里芋の えごま和え

1人分の栄養価		
エネルギー		65kcal
たんぱく質		1.9g
脂質		1.0g
炭水化物		12.5g
食塩相当量		0.7g

材料 1人分

- さといも60g
- にんじん10g
- しょうゆ小さじ1
- 砂糖小さじ1
- みりん小さじ1/2
- だしの素少々
- えごま3g

作り方

- ① 里芋は一口大、にんじんは小さめの乱切りにします。
- ② 鍋に里芋・にんじんを入れ、しょうゆ・砂糖・みりん・だしの素・材料がかかるくらいの水分を入れ、落とし蓋をして煮ます。煮えたら火を止め、味を含めます。(煮汁は少し残るように)
- ③ えごまはしっかりと炒り、すり鉢でしっかりと油が出るくらい、すります。すったえごまに、②の煮汁を50cc程度加え、えごまたれを作ります。(煮汁がなければ、だし汁でのぼします)
- ④ ②の里芋・にんじんを③のえごまたれで和えます。

多職種コメント

えごまは血液サラサラ、お肌もつやつや、腸にも認知症予防にも良い食品です。ゴマを炒ることでさらに香りが引き立ち、食欲が増進されます。ゴマに含まれるゴマリグナンとビタミンEには高い抗酸化作用があり老化の抑制も期待できます。

キーワード みんなで作って一緒に食べる／郷土料理を作りたい



郡上味噌 でつくる粕汁

1人分の栄養価		
エネルギー		84kcal
たんぱく質		6.7g
脂質		1.9g
炭水化物		9.1g
食塩相当量		0.9g

材料 1人分

- 里芋 30g
- 大根 30g
- 鮭 20g
- にんじん 10g
- 焼き豆腐 30g
- ねぎ 3g
- 酒かす 10g
- 郡上味噌 大さじ1/2
- だしの素 適宜

作り方

- ① 里芋は小さめの一口大、大根・にんじんは薄めのいちょう切り、焼豆腐は1cm角のサイコロ切り、ねぎは小口切りにします。
- ② 鮭は皮を除き、塩をふって、サイコロ状に切ります。
- ③ 火の通りにくい里芋・大根を水から煮ます。少ししたら、にんじんを加えます。野菜が煮えたら、焼豆腐、鮭を加えてアクをとりながら煮ます。
- ④ ②の水分で酒かすをやわらかくし、こしきでこしながら③の鍋に加えます。少し煮た後、みそを加え、ねぎを入れて、火を止めます。

多職種コメント

具たくさんで豊富な食材を一度に摂れますね！
酒粕には不溶性食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれ、腸の動きを助けて整腸、便秘解消の作用も期待できます。多様な食材を食べることで、栄養の過不足を無くし、体力低下の予防になります。

キーワード 郷土料理を作りたい／みんなで作って一緒に食べる／多様な食品を食べる

令和4年度事業での活動



令和5年度事業での活動



出典

※一部のレシピについては、国東地域特定給食施設栄養士研究会「咀嚼・嚥下機能低下が気になり始めた方の食べやすい調理例」より引用




独立行政法人福祉医療機構 令和5年度社会福祉振興助成事業
食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事を普及する事業

実施団体：公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会（略称：国診協）
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association (JNCA)
〒105-0012 東京都港区芝大門2-6-6 VORT芝大門4F

ホームページ <https://www.kokushinkyo.or.jp/>





独立行政法人福祉医療機構
社会福祉局 高齢者課

レシピ集活用マニュアル (支援アプリの使い方)

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会
J.N.C.A. · Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

1

- はじめに
本書は、ご近所食事会、買い物ツアーを支援するアプリのうち多職種監修レシピ集を中心にその活用方法についてまとめたものです。
- 支援アプリについて
本事業は、ご近所サポーターさんを中心に、買い物困難な方や社会的孤立になりやすい方と連れなって買い物ツアーと食事をし、介護予防を行う取り組みです。
この企画や実際の活動時に、ご近所サポーターさんや支援する専門職が活用いただけるよう開発したWEBアプリケーション(以下アプリ)です。
このアプリでは、多職種監修レシピ集を目的別に検索したり、嚥下・口腔教材を閲覧ダウンロードしたりできます。また、感染対策として注意すべき事項をまとめたチェックリストや運用上よく質問される事項をまとめた Q&A を閲覧できます。そして買い物ツアーや普段の健康づくりで活用いただけるよう、BMI や目標体重、活動量計算ができる機能が実装されています。
本書では、多職種監修レシピ集を中心にその活用方法について対象者別に解説していきます。



アプリの URL と QR コード
<https://syoku-sprt.com/>



2

- ご近所サポーターさんによる活用
昨年度の事業では、多職種監修レシピ集を開発しました。当初は冊子のみの運用で目的とするレシピを探すのが大変だとご意見をいただいていた。そこで、今回支援アプリを開発し簡単に目的別のレシピが検索できるようにしました。
アプリを使用した基本的なレシピ集の活用方法は、食事会及び買い物ツアーの企画をする際どのような料理をするのかを話し合います。その際に利用者にとどのようなものが食べたいのか、健康づくりにおいて気になる料理目的、例えば筋力向上に有利な料理など目的や好みなどを考慮しながら実際にアプリで検索しながら決めていきます。レシピ集には料理のイメージ画像や使用する食材、カロリーなどが示されます。料理が決まれば該当レシピをクリックすることで印刷できるようになります。実際の活動では印刷して調理や買い物ツアーで活用いただく便利です。また、新型コロナウイルスや食中毒など実施当日は感染対策を考える必要があります。この点についてもアプリにチェックリストが収録されていますので参考してください。

基本的な活用の流れ

- 1) 食事会・買い物ツアーの企画で参加者の好みや健康づくりの目的を決める
- 2) 支援アプリで目的や料理の種類、調理時間などからレシピを選ぶ
- 3) 決定したレシピを印刷して当日活用する
- 4) 感染対策をチェックする。

以下にアプリの操作方法を中心に解説していきます。

- ①アクセスからトップページの表示
本書 1 ページの下部にある QR コードをスマホで読みとります。パソコンや QR コードの読み取りが難しい機種の方は、インターネットを閲覧するソフト(ブラウザ: Google Chrome や Windows Edge)を開き URL を入力します。(入力する URL: <https://syoku-sprt.com/>) 下の画像は Google Chrome の入力例です。



入力後 Enter キーを押してください。下記のようにトップページが表示されます。



3

- ②トップページからレシピ集の検索
四つのアイコンのうち左上のアイコンをクリックします。
(上のメニューのレシピ集からでも同じページに遷移します。)





4

レシピの目的、料理の種類、調理時間で検索をかけることができます。
各項目の右のボタンをクリックすると選択項目が表示されます。

レシピの目的を選んでください

-目的の選択-

目的の選択

体力低下予防

体重が増っている
フレイル、筋力低下予防
血圧管理が必要
なんでもできる
便秘がち
栄養の過不足をなくしたい
料理が苦手でも簡単

-口腔機能維持

噛む力を養つ
飲みづらく
飲み込みにくい

-楽しみ作り・社会参加

食べてみたい料理
みんなで一緒に食べる
郷土料理を作りたい

料理の種類を選んでください

-料理の種類-

料理の種類

主食
おかず
おやつ

検索する

調理時間でも選べます

-調理時間で選択-

調理時間を選択

5分～10分
10分～30分
30分～60分
1時間以上

レシピの目的を選んでください

フレイル_筋力低下予防

料理の種類を選んでください

主食

調理時間でも選べます

10分～30分

検索する

それぞれの項目を設定し【検索する】ボタンを押してください。
(検索項目が設定されていない場合はすべてのレシピが表示されます。)

5

【検索する】ボタンを押したあとの検索結果の表示

調理時間でも選べます

10分～30分

検索する


検索条件と該当レシピ数が表示されます。

HOME 機能紹介 レシピ一覧

【フレイル_筋力低下予防】・【主食】・【10分～30分】 / 該当:5件

↓スクロールしてください↓

体力低下予防 口腔機能維持 楽しみ作り社会参加



三色丼

1人分の栄養価

エネルギー	564kcal
たんぱく質	30.0g
脂 質	25.0g
炭水化物	58.0g

スクロールするとレシピが表示されます。

6

③レシピの印刷

該当のレシピをクリックすると別のタブがPDF形式で開きます (パソコンの設定でPDF閲覧ソフトが立ち上がる場合があります。)




プリンターが接続されているパソコンであればここから直接プリントアウトできます。



7

④感染対策をチェックする

トップページに戻り感染衛生ページに進んでください。
または、上のメニューから直接感染衛生ページに進むこともできます。

ご近所食事会支援アプリ

レシピ検索

レシピの目的を選んでください

フレイル_筋力低下予防

料理の種類を選んでください

主食

調理時間でも選べます

10分～30分

検索する

HOME 機能紹介 レシピ一覧

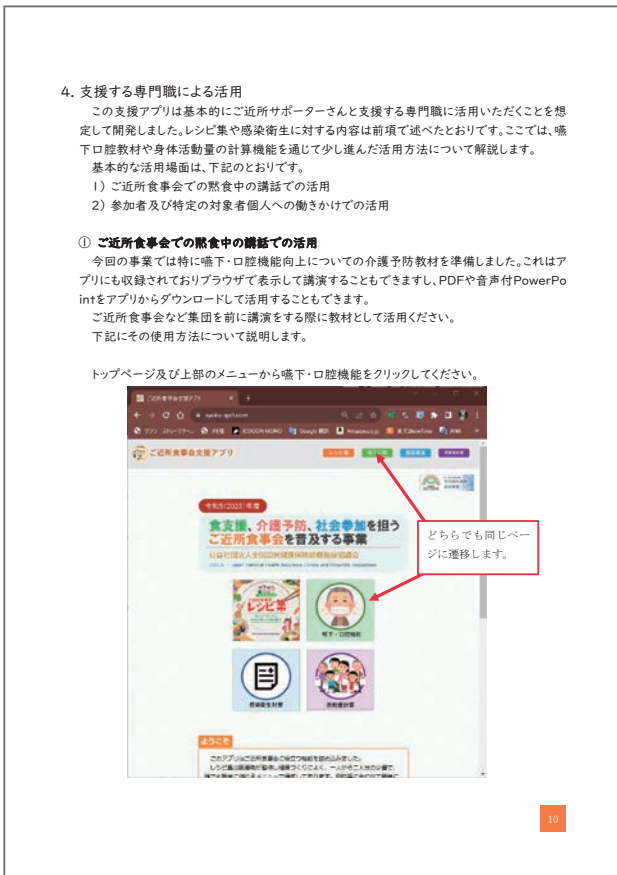
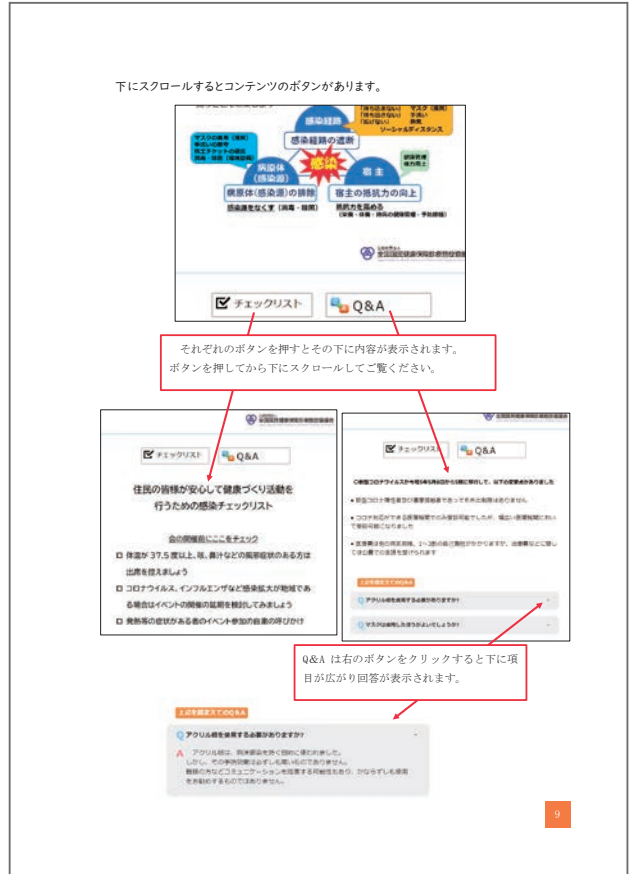
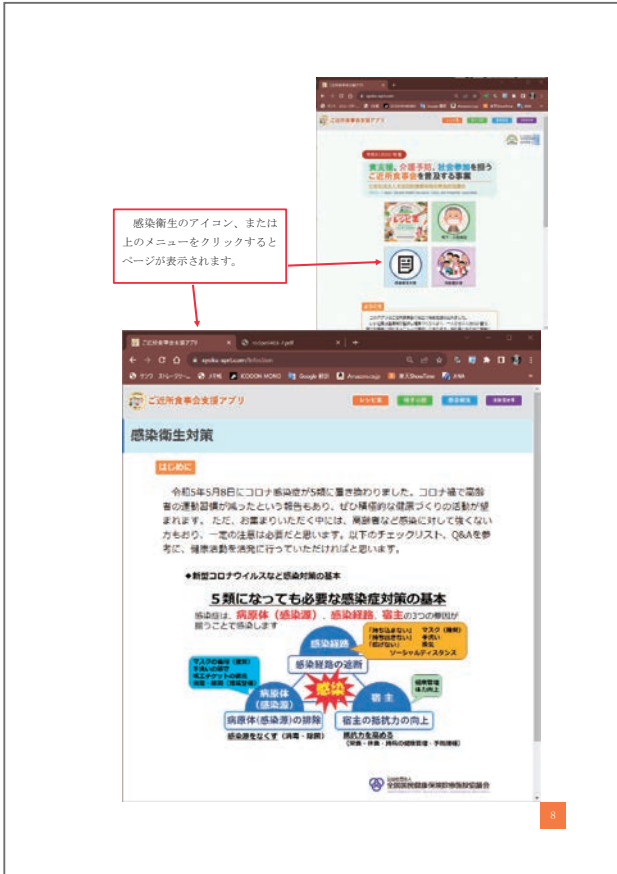
【フレイル_筋力低下予防】・【主食】・【10分～30分】 / 該当:5件

総検索数: 143

直接感染衛生のページに行くこともできます。

トップページに戻るにはアイコンかHOMEをクリックしてください。

8



カブメニューの解説



上記の図のように3つのメニューがあります。

お口の自己診断は下記の図のように10の項目で自らの状態について判断するお手伝いをすることができます。3つ以上当てはまる場合はリスクが高いと判断できます。その場合下の図のように受診勧奨が表示されます。

必要時に医療機関をご紹介いただくなどの活用が考えられます。



13

13

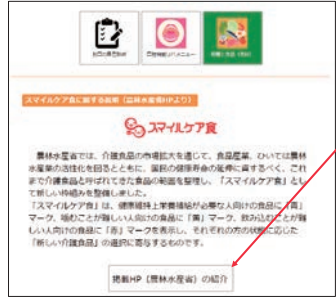
次に口腔機能リハメニューを収録してあります。



スライドがPDF形式で表示されます。当日資料を印刷する際にご活用ください。

このボタンで前のスライドが表示されます。

このボタンで次のスライドが表示されます。



最後に咀嚼と食品(食材)の項目ではスマイルケア食の紹介や食料と歯の本数の関係などの情報が掲載されています。

スマイルケア食のより詳しい情報がすぐたれるよう農林水産省へのリンクも張ってあります。

対象者の方に直接ご紹介する活用や、講話の際に説明資料としてご利用ください。

14

14

②参加者及び特定の対象者個人への働きかけの活用

これまで見てきたように、この支援アプリには様々な機能や情報を詰め込んであります。これらを組み合わせて支援する活用方法もご提案したいと思います。その前に、目標体重や活動量計算機能について解説しそこから他の機能への運動についてみていきたいと思います。

・活動量計算




活動量計算のアイコンがメニューをクリックします。どちらでも同じページに遷移します。

14

15

活動量計算画面

下の図のように身長、体重、年齢を入力した後、計算したい活動を選択しその時間を入力します。【計算する】のボタンを押すと計算されます。



15

16

例えば身長160センチ、体重50kg、年齢は75歳で活動は買い物ツアーとして入力します。

活動を選択すると、下部に選択された活動名とメッツが表示されます。

【計算する】ボタンを押すと下にBMIと目標体重、買い物ツアーで30分店内を歩いた場合の消費カロリー（基礎代謝を含む）が算出されます。

目標体重の表示について次のページをご覧ください。

16

17

●目標体重の表示について
目標体重は糖尿病診療ガイドライン 2019 を参考に年齢によって表示方法を変えています。

・65歳未満は、 $[\text{身長 (m)}]^2 \times 22$ で目標体重を算出し下図の表示になります。

あなたのBMI **19.5**
判定 **普通体重**
目標体重 **56.3** kg

活動量 **75.0** kcal

・65歳から74歳は、 $[\text{身長 (m)}]^2 \times 22 \sim 25$ として下図の表示になります。

あなたのBMI **19.5**
判定 **普通体重**
目標体重 **56.3** から **64.0** kg

活動量 **75.0** kcal

・75歳以上は、 $[\text{身長 (m)}]^2 \times 22 \sim 25$ として考慮すべき事項を下部に注意書きとして表示します。

あなたのBMI **19.5**
判定 **普通体重**
目標体重 **56.3** から **64.0**※ kg

※75歳以上の後期高齢者では現在の体重に基づき、虚脱の程度や日常生活活動の状況、合併症の有無や併用薬、身長の変化、健康状況や代謝状態の評価を踏まえ適宜判断することが大切です。

活動量 **75.0** kcal

(いずれの計算例も身長160cm、体重50kg、買い物ツアー(3METs)で年齢のみ変更したものです。)

17

18

●具体的な活用
簡単に活動量が計算できます。例えば減量が必要な対象者を支援する場合、該当の身長体重などを入れて計算し消費カロリーを示したうえで、レシピ集で接種カロリーを比較しその関係を説明する活用方法があります。

また、フレイルが課題となる対象者には、レシピ集において【フレイル_体力低下予防】で検索されたレシピ集を示したうえで普段の洗濯や掃除なども身体活動となり体力向上に役立つことを伝える活用方法も考えられます。

このようにこの支援アプリにあるコンテンツを組み合わせることによりアプリ集を有効に活用することが可能となります。

5. 活用事例
ここでは、モデル事業の連携団体で活用された具体例をご紹介します。

1) 市町村の保健と介護予防の一体的実施における活用
ポピュレーションアプローチとして集いの場や出前講座で支援アプリを紹介し、口腔機能リハメニューの実施で介護予防を行います。そして、その中でお口の自己診断を行いリスクの高い方をピックアップします。

そして、ハイスコアアプローチとして個別に栄養面や口腔機能を評価し必要時に受診勧奨を行いました。この個別対応の際に運動量活動計算機能を使い日頃の運動に関する動機づけも行うことができました。

3) 退院支援でレシピ集の活用
入院中 HQT (在宅酸素療法) が導入された高齢女性の例です。おひとり暮らしのため、ご自分で調理する必要がありましたが、ガスコンロの使用は、酸素が近く危険であり IH 調理機を導入するまでの間、調理することができず困っていました。

そこで、担当リハ専門職からこのアプリのレシピ集が紹介されました。電子レンジを活用したのや、調理時間のみに買い物、しばしば悪化が問題になる呼吸器疾患の方でもカロリーが高く食べやすいメニューがそろっており大変喜んでいただけました。

6. 最後に
本書では、食支援、買い物ツアーで役立つ支援アプリを中心にレシピ集の活用方法を紹介してきました。レシピ集は印刷して現場で活用されてもいいですし、アプリ上で他のコンテンツと組み合わせ活用いただいても面白いと思います。

様々な場面でこのアプリやレシピ集を活用いただき、少しでも地域の健康づくりにお役に立てれば幸いです。

18

19

7. 目次と索引

目次:
1. はじめに:P1
2. 支援アプリについて:P1
3. ご近所サポーターによる活用:P2
4. 支援する専門職による活用:P10
5. 活用事例:P18
6. 最後に:P18
7. 目次と索引:P19

アプリ機能による索引:
-アプリへのアクセス(URL):P1
-レシピ集検索機能:P3
-感染衛生:P7
-嚥下・口腔機能:P10
-活動量計算機能:P14

19

20

独立行政法人福祉医療機構
社会福祉施設整備事業

口腔機能向上

新しい生活の中で近隣住民による訪問型介護予防等を推進する事業

1

口腔機能向上

お口の動き：自己診断

チェック項目

当てはまるものがありますか？

★3項目以上当てはまった方は要注意！

むし歯、歯周病、入れ歯のチェックをしていても、口腔機能の低下は起こることがあります！

そこで『**予防作戦**』が必要になってきます！

チェック項目数 □/10

- 1. 家族と同じものが食べられない
- 2. 食べ終わるのに時間がかかるようになった
- 3. 食事中に咳き込むことがある
- 4. 薬を飲んだ時にどにひっかかりたりする
- 5. 話しをすると顎（あご）や咽頭（のど）が疲れる
- 6. いびきをかく
- 7. 口の中がねばねばする
- 8. 口臭が気になる
- 9. 義歯（入れ歯）をしているけど合わない
- 10. 口の中がよく濡いた感じがする

2

口腔機能向上

生活における口腔機能向上（予防作戦）への取組

基礎知識

口腔機能は、筋肉や骨と同様に加齢とともに「衰えて」いきます。

・噛みにくい、むせる、口の中が渇くと

といった症状は、口腔機能の低下している状態であり、放っておくと肺炎や栄養の欠乏、身体力が衰えるといったことにつながっていくことがわかってきました。

・食べることに以外にも、話しづらい、食事が美味しくないなど、普段の生活への支障も心配されます。

口腔の3大機能

- ・摂食嚥下（食べる・飲み込む）
- ・構音（話す）
- ・呼吸（息をする）

3

口腔機能向上

日頃から気をつけたいお口の中

いつも口の中を清潔に

むし歯 放っておくと歯に痛みが出たり、噛めなくなります

歯周病 放っておくと歯が抜けてしまいます

気道感染（肺炎） 歳を重ねると免疫力が低下してきます。さらにはインフルエンザを起しやすくなることが、これまでに調査でわかってきました

歯周病を進行させない

「たばこを吸う」「血糖コントロールが悪い」「歯磨きをしない」などは、歯周病を進行させる原因になります。禁煙などの生活習慣の改善も口腔機能低下の予防に大変重要です。

義歯（入れ歯）にも注意

義歯も清潔に 義歯表面やパネ（歯に引っかける針金）にも菌（カビなど）が付いています

義歯が合わない うまく噛めないし、体のバランスがとれなくなります

4

口腔機能向上

こんなことは気になりませんか？

症状別診断

むせやすい人は

- 飲み込むための筋力や機能が弱まると誤嚥（誤って気管に入る）や窒息のリスクが高まります →**口腔機能の向上が必要**です

口が渇いた感じのある人は

- 唾液（つば）の出が少ない →**飲み込みにくくなります**
- 口やのどが汚れやすい →**菌が多くなり感染しやすくなります**

固いものが噛めなくなっている人は

- 噛む力や飲み込み機能が弱まっています →**歯や義歯の治療とともに口腔機能の向上が必要**です

5

口腔機能向上

生活における口腔機能向上への取り組み

3ヶ月が1クール（期間）です！

★口腔機能向上メニュー

- ・歯みがき
- ・義歯みがき
- ・口に関連したレクリエーション
- ・お口まわりの体操
- ・唾液腺マッサージ
- ・食事時のひと工夫
- ・調理時のひと工夫

6

口腔機能向上

自分で出来る口腔機能向上メニュー

(1) バタカラ体操

(2) 唾液腺マッサージ

① 耳下腺マッサージ 耳の前を、10回ほど円を描くようにマッサージする

② 顎下腺マッサージ 顎の内側のくぼみ部分を10回ほど押ししていく

③ 舌下腺マッサージ 顎の下の柔らかい部分を親指で10回ほど上方向にゆっくり押し当てる

・「ハ」...唇をはくように

・「タ」...舌先を上の前歯の裏につけるように

・「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように

・「ラ」...舌をまるめるように

★各発音10回を2セット行う

7

口腔機能向上

スマイルケア食

農林水産省では、国民の健康寿命の延伸に資するべく、これまで介護食品と呼ばれてきた食品の総称を整理し、「スマイルケア食」として新しい枠組みを整備しました。それぞれの状態に応じた「新しい介護食品」の選択に寄与するものです。

●「青」マーク 健康維持上栄養補給が必要な人向け

●「黄」マーク 噛むことが難しい人向け

●「赤」マーク 飲み込むことが難しい人向け

8

口腔機能向上

噛みごたえと調理方法

楽しく食べるために必要な本数

18～28歳 フランスパン、聖徳きせんべい、たくあん、餅ダコ、スルメイカ

6～17歳 せんべい、りんご、かまぼこ、おこわ、きんぴらごぼう、豚肉(薄切り)

0～5歳 ナスの煮付け、バナナ、うどん

- 1. 素材を選ぶ**
いくつかの素材を組み合わせると、噛む回数が増えます。強い咀嚼をするため、柔らかい、フック型食物繊維の多い食品：ごぼう、りんご、海藻 など。弾力のある食品：きのこ、こんにやく、しいたけ など。
- 2. 食材は大きめに切る**
一口大で、大きめに切ると、噛む回数は増えます。
- 3. 加熱しすぎない**
加熱すると、肉や魚などは、身がしまって、噛みごたえが増します。野菜は、加熱するとやわらかくなって、噛みごたえは減ります。
- 4. 水分を少なくする**
煮たり、焼いたりすると、加熱によって、水分が減り、噛みごたえが増します。
- 5. 味付け**
うす味にすると、素材自体を味わうと、よく噛んで、味覚の向上が期待できます。

Copyright © 2018 全国歯科健康保険医療連携協議会

9

口腔機能向上

生活における口腔機能向上への取り組み

歯科衛生士 言語聴覚士 看護師 など
介護福祉士 ケアヘルパー など
歯科医師 医師 など

だれが・いつ・どこで？

★口腔機能向上メニュー

- ・自分自身で、施設スタッフや医療者が
- ・毎日、時々、必要に応じて
- ・自宅、施設、医療機関で

毎日 毎週 月1回～2回 必要に応じて

自宅や通所施設 自宅や通所施設、他 医療機関

Copyright © 2018 全国歯科健康保険医療連携協議会

10

口腔機能向上

このような改善が期待できます！

歯科治療と口腔機能向上メニューの連携

★期待される効果

- ・お薬などが飲み込みやすくなる
- ・固いものが食べられるようになる
- ・お口があまり乾かなくなる
- ・しゃべりやすくなる
- ・お口の匂いが消える

結果
お薬も飲み込みやすくなったわ
固いものも食べられるようになったよ
お口の匂いも消えたわ
お口も乾かなくなり、しゃべりやすくなったよ
お薬も飲み込みやすくなったよ
お口も乾かなくなり、しゃべりやすくなったよ
お薬も飲み込みやすくなったよ
お口も乾かなくなり、しゃべりやすくなったよ

Copyright © 2018 全国歯科健康保険医療連携協議会

11

口腔機能向上 リハビリテーションメニュー

全国国民健康保険診療施設協議会

1

生活における 口腔機能向上への取り組み

3ヶ月が1クール（期間）です！

★口腔機能向上メニュー

- ・飲みがき
- ・鼻息がき
- ・口に開通したレクリエーション
- ・お口まわりの体操
- ・唾液腺マッサージ
- ・食事時のひと工夫
- ・調理時のひと工夫

2

自分で出来る 口腔機能向上メニュー

5つの効果別体操

お口の健康が
全身の健康につながります

1. お口・舌の動きをスムーズにする体操
2. 飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操
3. 噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操
4. 滑舌（口唇・舌の巧緻性）をよくする体操
5. 舌のパワーをつける体操

3

自分で出来る 口腔機能向上メニュー

お口・舌の動きをスムーズにする体操

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

- (1) 口の体操
- (2) ほほの体操
- (3) 舌の体操

4

自分で出来る 口腔機能向上メニュー

お口・舌の動きをスムーズにする体操

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

- (4) バタカラ体操
- (5) 唾液腺マッサージ

5

自分で出来る 口腔機能向上メニュー

飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

- (1) 開口訓練
- (2) ベロ出しこっくん体操

6

自分で出来る 口腔機能向上メニュー

飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

- (3) おでこ体操
- (4) こっくん体操

7

自分で出来る 口腔機能向上メニュー

噛むパワー（咀嚼機能）をつける体操

「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液が良く出るようになると、美味しく安全に食べられます。

・咀嚼訓練

8

自分で出来る 口腔機能向上メニュー

滑舌(口唇・舌の巧緻性)をよくする体操

口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

舌のパワーをつける体操

「誤嚥」や「むせ」などの症状改善につながります。

日本歯科医師会 「ペーパードクター」推進のための口腔体操

レベル1	歯まじり 歯まじり 歯まじり (3回 5分 5回)
レベル2	歯の舌はよく噛み砕く
レベル3	歯まじりが、歯まじりが、歯まじりが (歯磨き 歯磨き 歯磨き)
レベル4	歯の歯に付着した汚れは、歯磨きで落とす。歯磨きで落とす。歯磨きで落とす。

(2) 舌トレーニング

- (1) 舌で下顎の先を触るつもりで伸ばす。
- (2) 舌で鼻のあたまで触るつもりで伸ばす。
- (3) 舌を左右に伸ばす。
- (4) お口の周りをぐるりと舌を動かす。
- (5) スプーンなどを使って、舌に当てて押し、その方に倒れるように舌を上げます(右から・左から・前からと同様に行います)。

9

生活における 口腔機能向上への取り組み

だれが・いつ・どこで？

★口腔機能向上メニュー

- ・自分自身で、施設スタッフや医療者が
- ・毎日、時々、必要に応じて
- ・自宅、施設、医療機関で

全国歯科医療従事者協議会「口腔ケア」

だれが

利用者自身

施設スタッフ

医療機関

いつ

毎日

毎日

月1回~2回

必要に応じて

どこで

自宅

自宅や通所施設

自宅や通所施設、他

医療機関

10

感染症対策マニュアル

目次
はじめに
イベント前のチェックリスト
イベント中のチェックリスト
感染対策に関わる Q&A 集

はじめに

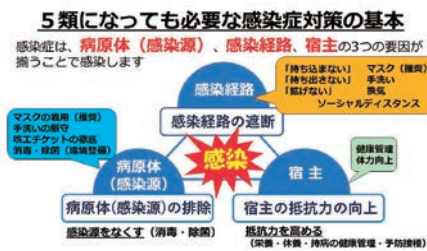
令和 5 年 5 月 8 日にコロナ感染症が 5 類に置き換わりました。コロナ禍で高齢者の運動習慣が減ったという報告もあり、ぜひ積極的な健康づくりの活動が望まれます。

ただ、お集まりいただく中には、高齢者など感染に対して強くない方もおり、一定の注意は必要だと思います。以下のチェックリスト、Q&A を参考に、健康活動を活発に行っていただければと思います。

1

2

新型コロナウイルスなど感染対策の基本



3

住民の皆様が安心して健康づくり活動を行うための感染チェックリスト

会の開催前にここをチェック

- 体温が 37.5 度以上、咳、鼻汁などの風邪症状のある方は出席を控えましょう
- コロナウイルス、インフルエンザなど感染拡大が地域である場合はイベントの開催の延期を検討してみましょう
- 発熱等の症状がある者のイベント参加の自粛の呼びかけ

イベント中についてここをチェック

- マスクの着用の義務付けはありませんが、感染の不安がある場合の着用は本人の自由です
- 食中毒防止のため火をよく通して調理しましょう
- 1 時間に 2 回は換気をしましょう

4

- 新型コロナウイルスが令和 5 年 5 月 8 日から 5 類に移行して、以下の変更点がありました
 - ・ 新型コロナウイルス陽性者及び濃厚接触者であっても外出制限はありません
 - ・ コロナ対応ができる医療機関でのみ受診可能でしたが、幅広い医療機関において受診可能になりました
 - ・ 医療費は他の病気同様、1～3 割の自己負担がかかりますが、治療費などに関しては公費での支援を受けられます

以上を踏まえての Q&A

Q1 アクリル板を使用する必要がありますか？

A アクリル板は、飛沫感染を防ぐ目的に使われました。しかし、その予防効果は必ずしも高いものではありません。難聴の方などコミュニケーションを阻害する可能性もあり、かならずしも使用をお勧めするものではありません。

Q2 マスクは使用したほうがよいでしょうか？

A 公民館などの一般的な施設では必ずしも必要ありません。感冒症状が否定できない方、周囲で咳の方と接触したと思われる方はマスク着用を妨げるものではありません。ただし、医療機関への面会の場合は着用が求められます

Q3 アルコール消毒はどうすればよろしいでしょうか？

A 一般論として、だれかと接触した場合、食品を扱う前後には感染予防のためアルコールによる手指消毒をお勧めします

Q4 食事を提供する際に気を付けることは？

A 食中毒に気を付けましょう、特に夏期に限らず 1 年中起きる可能性があります。特に、肉類、魚類は十分に火を通して調理しましょう。

Q5 人と人の距離はどのように保てばよろしいでしょうか？

A 政府として一律に求めることはしないが、流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や、不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが感染防止対策として有効(避けられない場合はマスク

5

着用が有効)です。
食事会などをする際に、隣通しの間隔をあけることは必要ないと考えます

Q6 手指衛生はどのようにすればよろしいでしょうか？

A 手洗い等の手指衛生の指導 ウイルスが付着したものに触った後、手を洗わずに、目や鼻、口を触ることにより感染することもあります。このため、手指で目、鼻、口をできるだけ触らないようにするとともに、接触感染を避ける方法として、手洗いを指導します。洗いは 30 秒程度かけて、流水と石けんで丁寧に洗います。また、手を拭くタオルやハンカチ等は個人持ちとして、共用はしないように指導します。なお、手指用の消毒液は、流水での手洗いができない際に、補助的に用いられるものですので、基本的には流水と石けんでの手洗いをします。また、石けんやアルコールを含んだ手指消毒薬に過敏に反応したり、手荒れの心配があったりするような場合には、流水ですっきり洗うことを指導するなどの配慮を行います。

Q7 使用した器具、トイレの消毒はどのようにすればよろしいでしょうか？

A トイレや洗面所は、家庭用洗剤を用いて通常の清掃活動の範囲で清掃し、特別な消毒作業の必要はありません。

器具・用具や清掃道具など共用する物品については、使用の都度消毒を行うのではなく、使用前に手洗いをを行うよう指導します。

Q8 ワクチンを接種してなくても食事会などのイベントに参加してもよいでしょうか？

A 一律にワクチン接種を求めるものではありません。その人ごとの基礎疾患などを考慮し、主治医と相談し行ってください

Q9 換気はどうすればよろしいでしょうか？

A 換気扇等の換気設備がある場合には、常時運転をお勧めします

6

3 多職種監修「ご近所食事会レシピ集」(冊子版)の紹介

ご近所食事会レシピ集(冊子版)は、「体力低下予防」、「口腔機能維持」、「楽しみ作り・社会参加」と大きく3つに分け、特徴的なアイコン(食事アイコン・お口アイコン・お花見アイコン)を付けてレシピを提案しています。日常生活において、困ったこと、体調の変化、閉じこもり予防など、多様な場面を想定しており、どんな場面にも食事のヒントが得られるようにしています。また、調理は出来るだけ簡単に、誰でも手間なく作ることが出来るものを目指して作成しました。さらに、医師、歯科医師、看護師、保健師、理学療法士、管理栄養士と一緒に考え「多職種コメント」を付けていますので参考にして下さい。

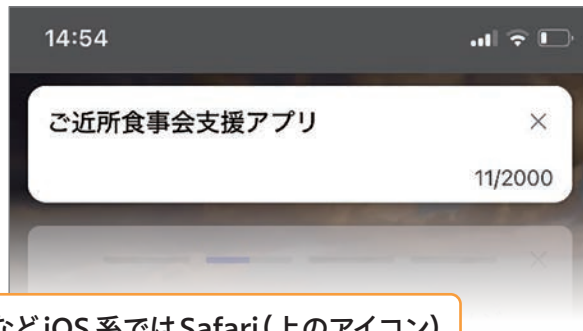
	どんな場面で	具体的に	レシピ例	期待できる効果
体力低下 予防 	体重が減っている	必要エネルギーの確保	油を利用した料理 栄養補助飲料を工夫	体重維持
	フレイル、筋力低下予防	たんぱく質の確保	朝昼夕のたんぱく質確保	筋力UP
	血圧管理が必要	制限しない減塩の工夫	美味しい減塩レシピ	高血圧、心不全、 腎不全予防
	なんだかだるい	ビタミン・水分	必要水分量の見方	脱水予防
	便秘がち	水分、繊維不足	繊維が沢山とれる料理	便秘改善
	栄養の過不足を なくしたい	多様な食品を食べる	さあにぎやかに頂くを参考に 1日分の食事例	体調改善
	調理が苦手でも簡単	ひとり暮らし・ 料理できない	缶詰レシピ・ コンビニレシピ	自分で食事の準備が 出来る
口腔機能 維持 	噛みにくくなってきた	咀嚼と認知機能	噛む力を養う食事	咀嚼力の維持・ 認知症予防
	噛めない	食形態の工夫	食べやすい調理の工夫	栄養量の確保・肺炎予防
	飲み込みにくい	食形態の工夫	とろみのつけ方・ 食事の工夫	
楽しみ作り 社会参加 	食べてみたい料理	わくわくする食事	みんなで一緒に考える	認知症予防・閉じこもり予防 生きがい作り、活動量のUP 話す・楽しい・運動量UP
	みんなで作って 一緒に食べる	家族が喜ぶ・童心にかえる 誰かのために	お弁当・バラずし・屋台	
	郷土料理を作りたい	世代間交流	伝えたい地域の料理	

また、「多職種監修ご近所食事会レシピ集」と「多職種監修ご近所食事会レシピ集アプリ」を一緒に利用していただくと、食品からレシピを探すことなどができる便利な検索機能なども使えます。

地域のフレイル予防教室の食事レシピ検討や、スマホ教室で利用するアプリなどに利用していただくのはいかがでしょうか?ぜひ各々で新たな使い方を考えていただき、何よりも楽しく食事ができるツールとして活用ください。

4 ご近所食事会レシピ集アプリの使い方

●スマートフォンの画面への登録方法を写真付きで解説します



iPhoneやiPadなどiOS系ではSafari(上のアイコン)をタップして【ご近所食事会支援アプリ】と入力して検索してください。

パソコンではGoogleで検索して活用ください。

ご近所食事会支援アプリ

検索

アプリが閲覧できますので下の共有ボタンをタップしてください。



ホーム画面に追加ボタンを押すと次のページの画面になりますので追加ボタンを押すことでホーム画面にアイコンが追加されます。
ホーム画面に追加ボタンが見当たらない場合下に隠れていることがありますのでスクロールして探してみてください。



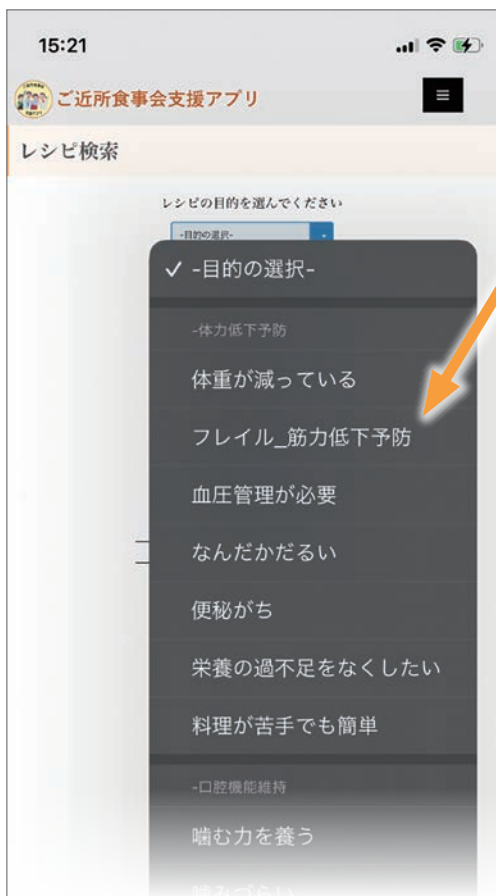
●アプリの機能の紹介

このアプリは、多職種監修ご近所食事会レシピ集の検索機能、嚥下・口腔機能や感染衛生対策に関する情報、活動量計算機能があります。

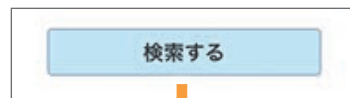
それでは実際に使ってみましょう。

例えば、フレイル・筋力低下予防をテーマに食事を企画しようとするご近所サポーターさんへレシピの提案をする場面を想定します。

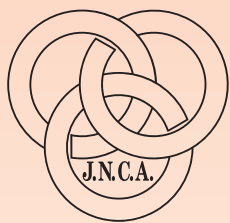




フレイル_筋力低下予防を選んで検索します。



下にスクロールすると検索機能でヒットしたメニューが表示されます。
 レシピの目的以外に、料理の種類や調理時間、食材からも検索ができます。
 それぞれの項目は単独でも検索できますし複数の項目を組み合わせても検索
 できるようにしてあります。
 レシピ集の検索機能以外にも様々なコンテンツや機能を用意してあります。
 詳細はレシピ集活用マニュアル(支援アプリの使い方)をご覧ください。
 レシピ集活用マニュアルは本報告書裏表紙のQRコードからアクセスできます。



事業内容は、いつでも電子媒体で見られます！
QRコードでアクセスください。

独立行政法人福祉医療機構 2023(令和5)年度社会福祉振興助成事業
**食支援、介護予防、社会参加を担うご近所食事会を普及する事業
活動報告書**

実施団体

公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会 (略称: 国診協)
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association (JNCA)

〒105-0012 東京都港区芝大門2-6-6 VORT芝大門4F
URL <https://www.kokushinkyo.or.jp/>

(発行 2024年3月)