

資料4-3 「栄養改善」に関するボランティアの養成・育成プログラム（例）

目的	<p>高齢者が介護予防のために十分に「食べること」を通じて低栄養状態になることを予防するための正しい知識と技術について学習する。さらに、高齢者自からの自己実現にむけて、十分に「食べること」を通じて低栄養状態を予防・改善するという認識と自覚を高め、最終的には地域栄養改善活動への参画を通じて「活動的な85歳」になることを目指すことを支援する。</p>
対象	<p>食生活改善推進員、民生委員、また、社会福祉協議会等と連携した関連のボランティア団体、老人クラブの参加者、地域の一般高齢者など</p>
内容： ねらい	<p>○介護予防事業と「栄養改善」： 市町村での介護予防事業のシステム、地域包括支援センターの役割、生活機能評価などと「栄養改善」との関連について理解できる。</p> <p>○介護予防と「食べること」の意義： 介護予防のために「食べること」の意義、低栄養状態の概念とその予防・改善のための基本的考え方について理解できる。</p> <p>○栄養改善のための自己評価（介護予防手帳）： 介護予防手帳において、体重の記録のつけ方と見方、「基本チェックリスト」「低栄養の自己チェック表」を用いた問題の把握の方法、介護予防のための生活機能評価の活用法について理解し、説明することができる。 日常生活や食事リズムを理解し、望ましい生活や食事のリズムの改善について目標、戦略的方法などについて理解し、説明することができる。 低栄養状態を予防、改善するための食品の選択（主食、タンパク質を多く含む食品のサービング・サイズ）について理解し、説明することができる。 対象者の食文化や価値観、ライフスタイルを大切に食事と生活の設計されたものについて説明ができる。</p> <p>○具体的な支援方法：（例）「食べること」や「食事づくり」の場の提供、外出支援、宅配の紹介・手配など 高齢者の介護予防のために、楽しい共食の場や「食事づくり」を通じた仲間づくりの場を提供する。特に閉じ込めりがちな地域高齢者にとっては、「食べること」を楽しみ、仲間づくりを行うことが求められることから、アウトドア料理、子供と作るお菓子づくり、美容と食事の会など参加意欲が高まるような場の設定が推奨される。 外出支援は、栄養相談や栄養教育に来所するための交通機関を利用することが困難な者、あるいは下肢の不自由な者を対象とし、個々の状態等に応じて行う。利用者の居宅と栄養相談、集団栄養教育、あるいは、食材購入の場への移動の場面を活用することも大切である。 宅配の紹介・手配は、単身世帯、高齢者のみの世帯及びこれに準ずる世帯に属する者、あるいは日常の食生活行為に対して援助が必要な者、多少の援助を行えば生活機能の改善が予測される者を対象とするなど、個々の高齢者の必要性に応じて行う。また、低栄養状態の予防・改善に推奨された食材、食品、食事などの宅配サービスの紹介や手配などを行うことも大切である。</p>

このようなプログラムを修了した地域住民（食生活改善推進員、民生委員、地域の一般高齢者）が、ボランティア活動の一環として提供する「食べること」や「食事づくり」を通じた仲間づくり等、地域の高齢者が低栄養状態のリスクのある近隣の高齢者の食生活改善を支援し、生きがいづくりや地域での社会参加を促進する。