

地域包括ケアに携わる多職種合同研修会

～ 「顔の見える関係」から「多職種協働」、そして「チーム北空知」へ ～ 「第3回ケア・カフェきたそらち～食事～」開催報告

- ・日時 令和2年1月30日（木）18:00～20:00
- ・場所 ラ・カンパーニュホテル深川 2階 青雲の間
- ・主催 北空知地域医療介護確保推進協議会
- ・共催 北空知介護支援専門員連絡協議会 北空知栄養士会
- ・参加者 83名（事前申込者98名 欠席18名、当日受付3名）
（市町別：深川市65名、妹背牛町6名、秩父別町2名、北竜町1名、沼田町8名、滝川市1名）
（職種別：看護職18名、介護支援専門員11名、保健師9名、ヘルパー6名、リハビリ職7名、
管理栄養士・栄養士9名、MSW・SW・相談員4名、事務職2名、薬剤師2名、
歯科衛生士2名、歯科医師2名、医師2名、その他9名）
- ・目的 北空知における地域包括ケアシステムの構築を目指して、地域の保健・医療・介護・福祉の関係機関・施設・事業所等において、患者や利用者、地域住民の支援に関わる多職種の関係職員が一堂に会し、互いの役割を確認・共有し、切れ目のない支援・サービスが提供される多職種連携の関係づくりを構築するための研修機会とする。



本人や施設入所者の体調不良等があり欠席される方が目立ちましたが、初めて参加する方も少なからずありました。
欠席分を調整し、用意した22卓から18卓でのGWとなりました。



今回も薬剤師会の中澤さんからお菓子の大量差し入れがありました。





総合司会は多職種合同
研修企画小部会の
桑原小部会長

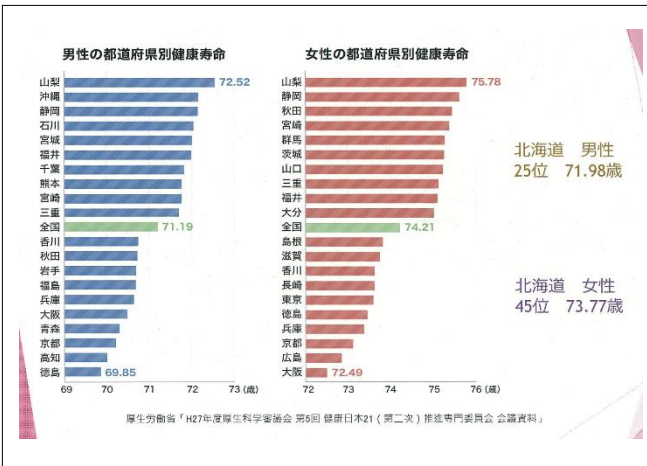


開会挨拶する、医療介護連携
支援センター長の新居さん
ケア・カフェ初参加です



今回は北空知栄養士会会長の岡本さんが
「食事と健康寿命」について話題提供

- ・第3回研修会は、北空知栄養士会と共催し、「食事」をテーマに開催しました。
- ・話題提供は、北空知栄養士会会長で、介護老人保健施設エーデルワイスの管理栄養士である、岡本さんから「食事と健康寿命」題してお話をいただきました。
- ・岡本さんは、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康で生活できる期間を延ばすことが大事であるかと、健康寿命について説明。都道府県別でみると男女とも山梨県が1位で、北海道は男性が25位、女性が45位であることを指摘。
- ・健康寿命を延ばすためには、運動、食生活、禁煙が重要であり、国ではスマート・ライフ・プロジェクトとして国民運動としている。
- ・今日は減塩を取り上げたいとし、その場でアンケートを実施、参加者の塩分摂取状況をチェックしてもらいました。
- ・そのうえで、塩分を控えるための12ヶ条を示し、薄味に慣れる、漬け物・汁物の量に気を付ける、酒の肴に注意することなどを呼びかけ、生活習慣予防の大切さを説きました。



健康寿命を延伸させるためにできること

- ▶ 運動
- ▶ 食生活
- ▶ 禁煙

スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、人生の最後まで元気で健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動で、「運動」「食生活」「禁煙」の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携をしながら推進する、厚生労働省によるプロジェクト。

- ### 塩分を控えるための12ヶ条
- ▶ 1. 薄味に慣れる
調味料の味になるべく頼らない。塩分計などを用いて、自分の味を確認するのも良い。
 - ▶ 2. 漬け物・汁物の量に気をつけて
漬け物や汁物は食べる回数と量を減らし、麺類を食べるときは、汁は残すようにする。
 - ▶ 3. 効果的に塩味を
献立にはいろいろな味付けを利用し、塩は食品の表面にさっとふりかける。
 - ▶ 4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」
しょうゆやソースなどは、かけて食べるより、つけて食べる。
 - ▶ 5. 酸味を上手に使う
レモン、すだち、かぼすなどの柑橘類や酢など酸味を上手に使う。
 - ▶ 6. 香辛料をふんだんに
とうがらしやコショウ、カレー粉などの香辛料は、塩分調節の強い味方となる。

- ▶ 7. 香りを利用して
ゆず、しそ、みょうが、ハーブなどの香りのある野菜、海苔、かつおなどを加える。
- ▶ 8. 香ばしさも味方です
焼き物にする、炒った胡麻やくるみなどで和えるなど、調理に利用する。
- ▶ 9. 油の味を利用して
揚げ物、油炒めなど、油の味を利用して食べる。胡麻油やオリーブオイルなど。
- ▶ 10. 酒の肴に注意
酒の肴に合う料理は意外に塩分が多く含まれていますので、少量にする。
- ▶ 11. 練り製品・加工食品には気をつけて
かまぼこ、薩摩揚げなど魚の練り製品や、ハムやベーコンなどの肉の加工食品。
- ▶ 12. 食べすぎないように
せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分量もカロリーも多くなる。



今回は、足田さん(上)がカフェマスターを務め、永洞さん(下)がサブマスターとして補佐、二人の掛け合いで楽しく進行了ました



ケア・カフェとは、と説明する足田マスターら



今回もBGMが聞こえないほど賑やかにおしゃべり



今回は、栄養士さんのほか、介護者と共に歩む会や東ヶ丘病院などから初参加が多数ありました



Chart1 終了の合図に挙手する参加者
ちょっと話足りないよ～

アンケートから

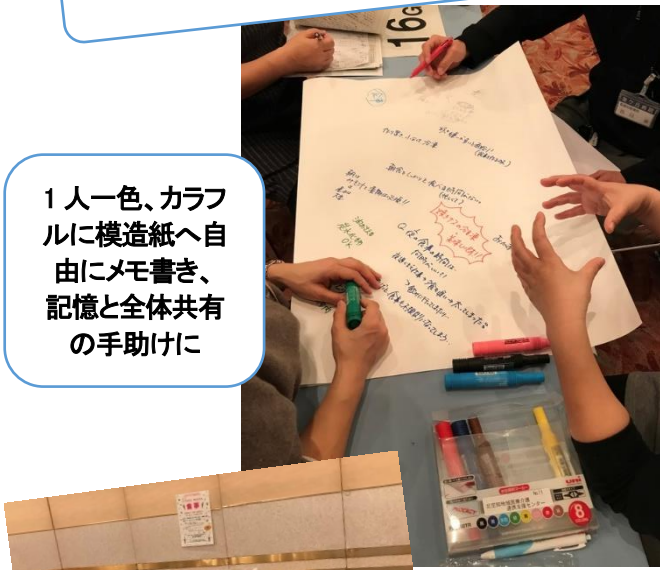
- カフェがなければ話す機会もなかったと思われる人と話ができ楽しかった。
- 自分が思いもしない話をいっぱい聞けました。
- 1つの題目で皆の生活や考え、意見を自由に話したり、聞けるのが良かった。
- 話のしやすいテーマで、話題がたくさんありました。
- 仕事を持っている女性(若い人)が食事を作り、子育てをしている苦労話に感心しました。
- 気軽に仕事の話、プライベートの話をして交流できた。
- 食事・塩分の知識を深めることができた。
- お互いの知識を皆に(自分に)活かせることが良かった。
- 話が色々展開し、あっという間に時間が過ぎます。
- 深川の医療や暮らし方を応援する方がたくさんおられるのを心強く感じます。
- 「たれや醤油をつける所を舌の上のせる」はすぐできると思いました。
- たくさん話題があって、ためになる話も多かったです。
- 参考になる話が多くありました。
- 話せる方が増えたかな(他職種の方で)
- 塩分とカリウムが大事ということを学んだ。
- 患者の在宅状況がわかって学びになった。
- 訪問看護で困っていることが病院と違うと感じた。
- 高齢者に説明できる、アドバイスできるようになった。
- 食事からつながる生き方の話は今後の参考になった。
- 様々な方の視点での話が聞けた。
- 若い力を感じ、安心して暮らせるかなと思いました！(年寄なので)



全体共有では、5つのグループから話し合いの様子が紹介されました



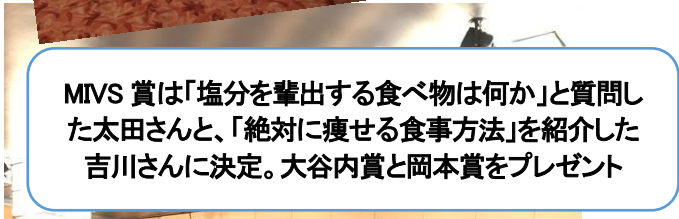
初参加の北本歩む会会長と石井弁護士



1人一色、カラフルに模造紙へ自由にメモ書き、記憶と全体共有の手助けに



コーヒー、お菓子コーナー



MIVS 賞は「塩分を輩出する食べ物は何か」と質問した太田さんと、「絶対に痩せる食事方法」を紹介した吉川さんに決定。大谷内賞と岡本賞をプレゼント

～全体共有から～

- ・お米大好きな話題、糖質制限で消費落ちているのは残念。ご飯と梅干の相性は栄養的にも最高。
- ・食べて運動することが健康につながる。
- ・看護師不足と農業後継者不足が深刻、両者の婚活マッチングができないか。一緒になれば担い手不足が解決する。(会場から拍手)
- ・東ヶ丘病院の給食では土曜日にカレーライスがでる海軍式？ 曜日が分かるように出されている？
- ・塩分を抜く、排出する食べ物は何か。カリウムと一緒に摂取するとよい。大豆、ブロッコリー、キュウリ、アボカドなどがある。(なるほどの声)
- ・北空知は神経難病の人が多いとの話題あり。
- ・カロリーを気にする人はいるが、塩分を気に人は少ない。
- ・栄養や塩分をあまり気にするとストレスになる。
- ・絶対に痩せる方法として、体を鍛えるために実践している食事のレシピを紹介、どんぶりに100～120gのご飯に、茹でた鳥のささ身をほぐし、オクラ、納豆、生卵の白身(黄身は捨てる)を入れ、鰹節をかけて食べる。1日3食、4～5か月食べ続けると絶対やせる。(会場から無理の声)

～参加者の声から～

- ・初めてで緊張しましたが、楽しかったです。
- ・また参加したいです。明日から頑張ります。
- ・とても楽しく、勉強になりました。
- ・いつも企画・運営ありがとうございます。



閉会挨拶で、ケア・カフェのゆるい感じが好きだと、来年度の開催を期待する、ケアマネ連協の中神会長

