

## 平成 29 年度 新潟県栄養士会上越支部公益 1 研修会 実施報告

日時：平成 29 年 8 月 19 日（土） 9 時 00 分～11 時 15 分

会場：上越市市民プラザ

内容：寝たきりにならないための食事と運動

### 講演 1 「寝たきりにならないための食事」

講師 株式会社クリニコ 坂井沙耶花先生

### 講演 2 「寝たきりにならないための運動」

講師 上越地域医療センター病院 副リハビリテーションセンター長 理学療法士 大竹朗先生

高齢化と少子化により、2060 年では 1 人/2.5 人が高齢者になると共に、要介護度認定者も多くなると推測されている。このことから、自らの食生活・運動を改めて見直し、健康寿命を延ばす必要があると考えた。そこで今回のテーマは「寝たきりにならないための食事と運動」とし、市民 17 名、会員 24 名で研修会を行った。

食事面においては、低栄養による摂食嚥下障害の出現頻度や褥瘡発症が高まること、必要カロリーが足りているのにタンパク質やミネラル・ビタミン類が不足している状態の「新型栄養失調」があることも学んだ。体を動かすにはエネルギーが必要不可欠だが、筋肉や骨、血液などの体を作るタンパク質の摂取も意識して頂きたい。また、高齢者では筋タンパクの合成作用が鈍く、成人と比べて多く摂取するほうが良い。さらに、運動やリハビリを実施している方はより必要量が多いため、1 日に必要なタンパク質量をバランス良く摂取する方法（リハビリの合間や前後等に）の説明がなされた。

運動においては、メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームといった生活習慣病から高齢者特有のサルコペニア・フレイルや認知症等の症状説明があった。しかし、この全ての症状において、早期段階で運動をしなくてはならないという「気づき」が重要だと語った。「食べて、飲んで、吸って、寝て何が悪い」と言う方もいると思うが、病と付き合う時間が長くなることを後から気づいても遅いのだ。実際に椅子に座った状態での運動として、「手と足を動かしながらジャンケン」をするといい、体と頭のトレーニングも教わった。

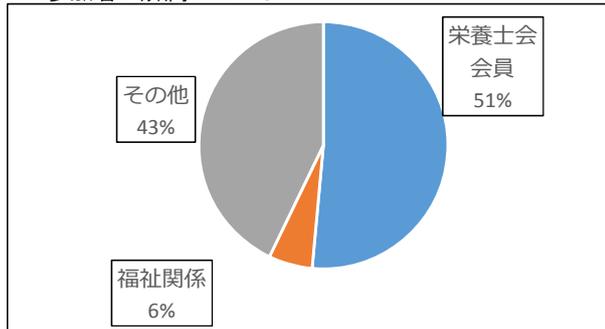
この研修会を通して、我々栄養士が「気づいて、行動に移せる」という「ギアチェンジ」のきっかけを提供することで、市民の行動（運動）に繋げていけると感じた研修会であった。



平成29年度 新潟県栄養士会上越支部 公益1事業  
「寝たきりにならないための食事と運動」 アンケート結果

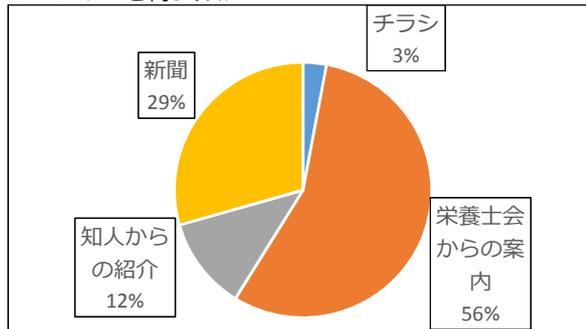
H29.8.19実施 参加者41名中35名回答

1. 参加者の所属について



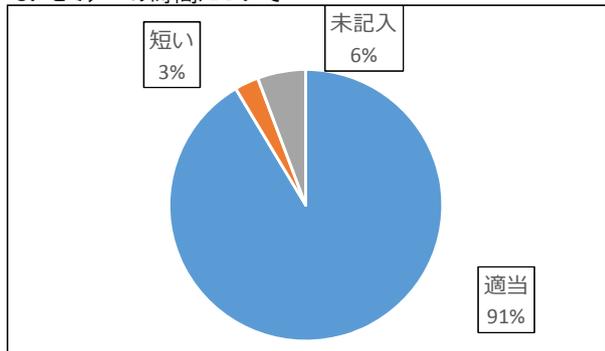
○ 会員以外の参加者が半数近くあり、その他(一般市民)の参加者が多かった。

2. セミナーを何より知ったか



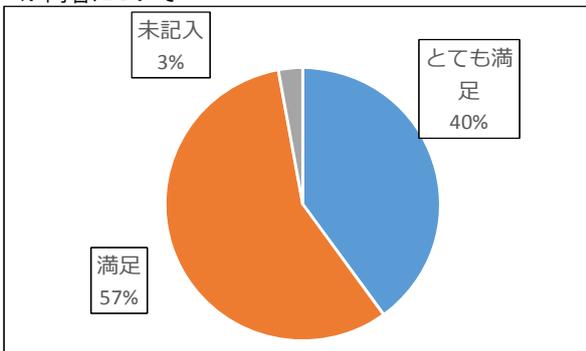
○ 栄養士会会員以外の参加者は「新聞」により知ったという方が多かった。

3. セミナーの時間について



○ セミナーの時間は90%以上の方が適当との回答だった。「短い」という方は2時間を希望していた。

4. 内容について



○ 「とても満足」「満足」と答えている方がほとんどだった。会員以外の参加者では「とても満足」が約67%だった。

5. 意見感想

- 大変良いお話でした。「適当」「気づき」が大事な言葉として心に止めておきます。
- きづき、がんばります。
- 講師の先生のお話が大変わかりやすい内容で勉強になりました。 ○ どちらの講演もわかりやすかったです。
- 分かりやすくディサービス利用の方へ伝えやすい内容でした。
- 大変参考になりました。 ○ 興味深い内容であった。
- 大変有意義なお話でありありがとうございました。今すぐにも始めたいと思います。ピンピンコロリをめざします。
- 今60歳代ですが、80すぎまでゴルフをやりたい夢の実現に大変勉強しました。ありがとうございました。
- この催しに感謝しています。今後も実施してほしい。 ○ また、このようなお話をききたいと思います。
- 運動の話があって良かった。 ○ 軽体操を教えてもらえていただけで良かったです。