

村上支部会員活動報告



下越フォーラムと在宅医療普及啓発上映会
に参加して村上地域住民のフレイル調査を
行いました

日時：2023年11月19日（日） 9:15～13:30

開場：村上市民ふれあいセンター

従事者：北林、宮村、中嶋、本間、新潟県立大生2名

下越フォーラムと 在宅医療普及啓発上映会

令和5年度 在宅医療普及啓発上映会

**入場無料
申込不要**

誰もが必ず歳をとり、やがて死を遂げます。あなたはその時どんな最期を迎えたいですか？
自分が迎えたい最期について、上映会を通して学んでみましょう。
そして一人一人が望む最期を実現できるように地域づくりと一緒に考えてみませんか？

日時 令和5年 **11月19日** 日 13:15 ▶ 15:20

会場 村上市民ふれあいセンター 大ホール
〒958-0000 新潟県村上市若船3270

展示ブース
○新潟県看護協会村上支部
○新潟県栄養士会村上支部
○むらかみ地域医療サポートセンターはぐ
詳細はチラシをご覧ください

スケジュール
12:30 受付開始
13:00 むらかみ体操
13:15 開会
13:20 上映「みどりし」(110分)
15:20 上映終了・閉会

高齢化社会が進み、人間関係が薄くなった今、一人ひとりが「如何に死の瞬間をむかえるのか？」という事と向き合わなくてはならない。「みどりし」は、流石と誉れと涙の最期の時間を温かく支える人々の物語。

映画 **みどりし**
彼木幸明 村上勉乃佳 河野匡弘の出演

「看取り士」とは？
誰かに中心になる場所の、香や音や色、目や鼻で人の存在を感じる形で、誰かから死を届かせるために、患者さん、家族さん、サポートし、医師や看護師さん、医師の心と自分の心とを繋ぎあわせる人。

旅立つ人、送る人を支える「看取り士」という仕事を選んだセカンドライフがはじまる。

問い合わせ **村上地域在宅医療推進センター TEL 0254-52-4666**

主催 村上地域在宅医療推進センター・村上市・関川村・犀島瀬村・村上地域医療保健福祉部
共催 村上市船舶部医務会・村上市若船部医務会・村上市若船部医師会・新潟県看護協会村上支部
新潟県栄養士会村上支部・むらかみ地域医療サポートセンターはぐ

展示ブース

むらかみ地域医療サポートセンター
はぐ
10:00 ▶ 15:30

- むらかみ地域医療サポートセンターはぐの活動紹介
- もしバナゲーム紹介と体験会

新潟県看護協会 村上支部 12:30 ▶ 13:30

- 看護職人材確保 アピールパンフレット紹介
- 脈率飽和度測定等

新潟県栄養士会 村上支部 12:30 ▶ 13:30

管理栄養士と一緒にあなたの栄養状態をチェック!

栄養補助食品のおみやげもあります

同会場では **入場無料・申込不要**

下越フォーラム ~地域共生社会の実現に向けて地域に元気+(プラス)~ も開催しています

ステージ発表 (津波潮太鼓、精神障がい当事者グループ紹介等) 10:00~11:00 大ホール
障害福祉サービス事業所による出店 (食品販売、クラフト製品販売、キッチンカー等) 10:00~15:30 ふれあいホール

感染症対策のため、発熱等の体調不良がある方はご来場をお控え下さい

下越フォーラム

地域とつながる・共に生きる 障がい福祉啓発イベント

2023 **入場無料**

11.19 SUN
10:00~15:30
村上市民ふれあいセンター

オープニングセレモニー
① 津波潮太鼓
② 動画の上映
③ トークセッション

キッチンカーも来るよ!

Happy マルシェ
障がい福祉事業所のみなさんによる

フード・ドリンク・野菜・食品など
ハンドメイド雑貨
ワークショップ

主催：下越フォーラム実行委員会
精神保健福祉協会県北支部

地域共生社会の実現に向けて ~地域に元気+~

現在の地域社会では多様な人たちが活躍しており、その輪が広がっていることで、本フォーラムは、多様な価値観を持った地域共生社会の実現に向けて「語り・協働」のあり方を発信します。

プログラム

10:00~11:00 **オープニングセレモニー**
スケール
① 津波潮太鼓
② Hands to hands (精神障がいの当事者グループ) 紹介動画の上映
③ Hands to hands メンバーによるトークセッション

10:00~15:30 **Happy マルシェ**
障がい福祉事業所による製品の販売・ワークショップ等
キッチンカー

障がい福祉事業所のブースはこんな感じです

Happy マルシェ

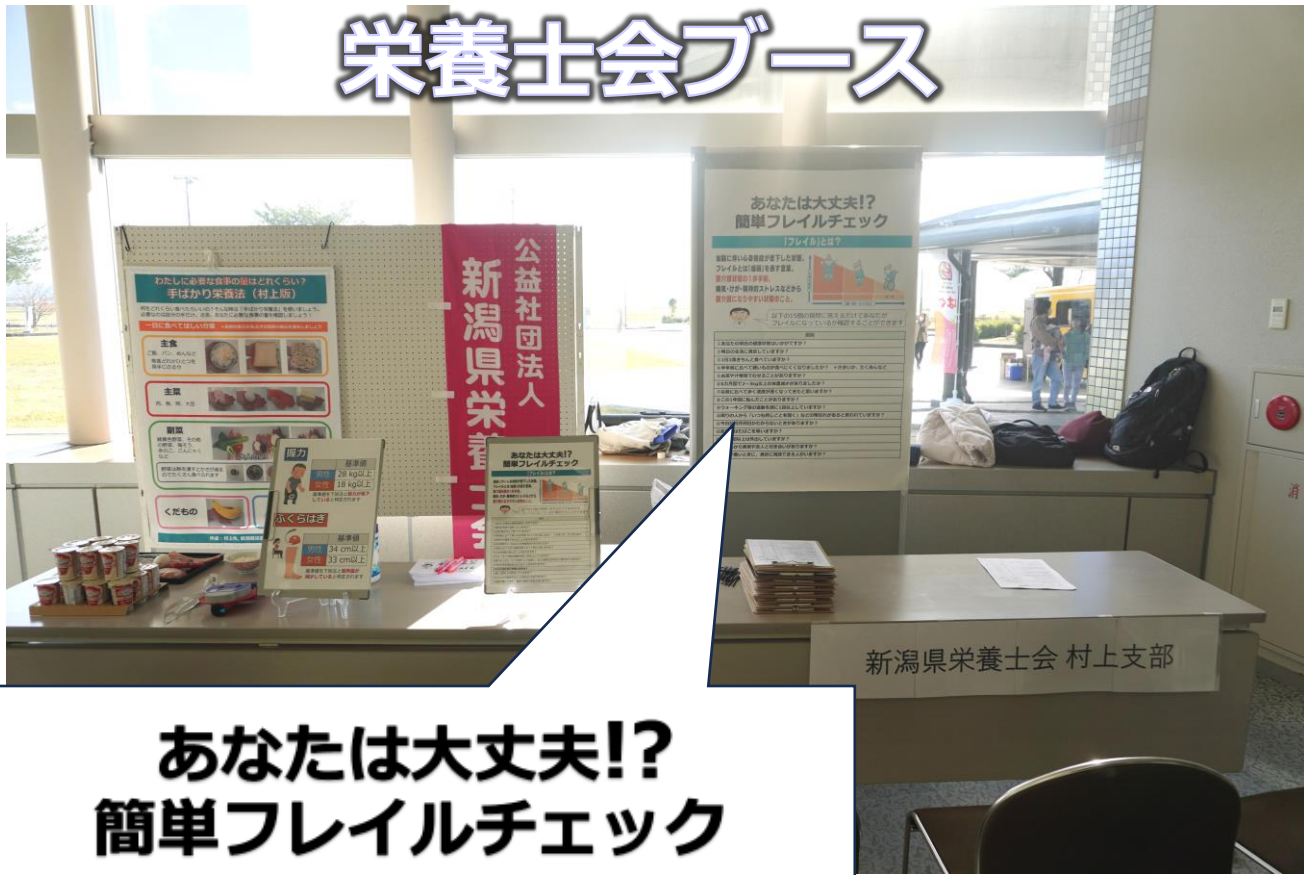
にこふるビーム おからクッキー、おぼろ餅、ドリンク、体験教室	関川村 社会福祉協議会 たいやき	オーリーブの里 パン、焼き菓子、ドリンクパック、雑貨	製菓工房ドリーム本店 (社会福祉協議会委託販売 障がい福祉センター5F) 5よき焼酎アメン
永東ワークサポート おさかまち 焼き菓子、乾燥野菜	みどりの家 いただけ、野菜、米、焼き菓子、乾燥野菜	カレイド スクエアパーク熱内 お茶、オリジナル雑貨	さくら工房 ハーバリウム教室 布雑貨、アクセサリー等
やまやの里 足ふきマット	村上ほなます病院 日用品雑貨、健康雑貨	自立生活センター 新発田 さきり切り製品、ネコ雑貨	ワークショップ さくら工房 ハーバリウム教室 1回 5000
朝日なごみ 革製品、ビーズ小物	玉こんにやくチーム (実行委員会) 玉こんにやく	CROSSWALK 木工、クラフト雑貨	代筆 漢字・カタカナの ワーキングショップ 1回 5200

下越フォーラム2023 シンボルアート

カネメロンは、障がい者、住居3600、見失ふ権利の
のびる
はぐはぐ
この作品を
個人の特性
じたいしたい

お問い合わせ：新発田地域振興局 0254-53-8369

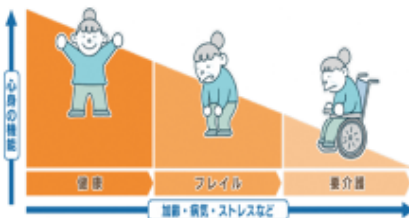
栄養士会ブース



あなたは大丈夫!? 簡単フレイルチェック

「フレイル」とは?

加齢に伴い心身機能が低下した状態。
フレイルとは「虚弱」を表す言葉。
要介護状態の1歩手前。
病気・けが・精神的ストレスなどから
要介護になりやすい状態のこと。



以下の15個の質問に答えるだけであなたが
フレイルになっているか確認することができます

15個の質問で
フレイルを
判定できる
ツールです

質問
①あなたの現在の健康状態はいかがですか？
②毎日の生活に満足していますか？
③1日3食きちんと食べていますか？
④半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？ *さきいか、たくあんなど
⑤お茶や汁物等でむせることがありますか？
⑥6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか？
⑦以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？
⑧この1年間に転んだことがありますか？
⑨ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？
⑩周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか？
⑪今日が何月何日かわからないときがありますか？
⑫あなたはたばこを吸いますか？
⑬週に1回以上は外出していますか？
⑭ふだんから家族や友人と付き合いがありますか？
⑮体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？





フレイルチェックのあとは、一日に食べて欲しい食品の量について説明

わたしに必要な食事の量はどれくらい？ 手ばかり栄養法（村上版）

何をどれくらい食べたいの？ そんな時は「手ばかり栄養法」を使いましょう。必要なのは自分の手だけ。さあ、あなたに必要な食事の量を確認しましょう！

一日に食べてほしい分量 * 医師の指示がある方は医師の指示を優先しましょう



主食

ご飯、パン、めんなど
毎食どれかひとつを
両手にのる分



主菜

肉、魚、卵、大豆



副菜

緑黄色野菜、その他
の野菜、海そう、
きのこ、こんにやく
など



野菜は熱を通すとかさが減る
のでたくさん食べられます



くだもの



牛乳 乳製品



作成：村上市, 新潟県栄養士会村上支部

最後に、明治さんから
提供していただいた
栄養補助食品をおみやげに
配布しました



予想以上に来場者が多く、
250名分用意していた
配布物も足りませんでした



その中で、86名の方に
フレイルチェックを
行いました

結果①

n=86

性別 (%)		
男性 / 女性 / 未回答		8 / 72 / 20
年代 (%)		
30～49歳 / 50～64歳 / 65～74歳 / 75歳以上 / 未回答		5 / 15 / 29 / 36 / 15
1. あなたの現在の健康状態はいかがですか？ (%)		
よい / まあよい / ふつう / あまりよくない / よくない		34 / 16 / 35 / 12 / 4
2. 毎日の生活に満足していますか？ (%)		
満足 / やや満足 / やや不満 / 不満		44 / 44 / 11 / 1
3. 1日3食きちんと食べていますか？ (%)		
はい / いいえ		87 / 13
4. 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか？ (%)		
はい / いいえ / 両方に○		28 / 71 / 1
5. お茶や汁物等でむせることがありますか？ (%)		
はい / いいえ / 未回答 / 両方に○		12 / 85 / 2 / 1
6. 6カ月間で2～3 kg以上の体重減少がありましたか？ (%)		
はい / いいえ / 未回答		15 / 85 / 1
7. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？ (%)		
はい / いいえ / 両方に○		51 / 48 / 1
8. この1年間に転んだことがありますか？ (%)		
はい / いいえ / 未回答		22 / 77 / 1
9. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？ (%)		
はい / いいえ		58 / 42
10. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか？ (%)		
はい / いいえ / 両方に○		21 / 78 / 1
11. 今日が何月何日かわからないときがありますか？ (%)		
はい / いいえ		26 / 72 / 2
12. あなたはたばこを吸いますか？ (%)		
吸っている / 吸っていない / やめた / 未回答		2 / 90 / 7 / 1
13. 週に1回以上は外出していますか？ (%)		
はい / いいえ		99 / 1
14. ふだんから家族や友人と付き合いがありますか？ (%)		
はい / いいえ		98 / 2
15. 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？ (%)		
はい / いいえ		93 / 7
合計点 (平均点±標準偏差)		3±2
フレイル判定 (%)		
非フレイル / プレフレイル / フレイル		51 / 17 / 31

各質問に赤字の回答をした場合を1点とし、3点はプレフレイル、4点以上をフレイルと判定*

結果②

	非フレイル (n=41)	プレフレイル (n=15)	フレイル (n=24)	χ^2 test <i>p</i> -value	Trend test <i>p</i> -value
性別 (%)					
男性	7	0	15		
女性	73	67	74		
未記載	21	33	11	0.26	0.24
年代 (%)					
30~49歳	5	7	4		
50~64歳	11	13	22		
65~74歳	34	20	26		
75歳以上	30	40	44		
未記載	21	20	4	0.55	0.31
各質問で加点となる回答した者の割合 (%)					
①	2	7	41	<0.01	<0.01
②	2	7	30	<0.01	<0.01
③	5	20	22	0.06	0.03
④	7	53	48	<0.01	<0.01
⑤	9	7	19	0.39	0.26
⑥	5	7	33	<0.01	<0.01
⑦	32	53	82	<0.01	<0.01
⑧	14	33	30	0.15	0.09
⑨	18	60	70	<0.01	<0.01
⑩	14	7	41	<0.01	0.01
⑪	11	40	41	<0.01	<0.01
⑫	0	0	4	0.33	0.18
⑬	0	7	0	0.09	0.82
⑭	0	0	7	0.11	0.06
⑮	7	0	11	0.40	0.57

今回の調査では①, ②, ④, ⑥, ⑦, ⑨, ⑩, ⑪の質問とフレイル重症度との間に有意な関連を認めました。また、フレイルの重症化により、①, ②, ③, ④, ⑥, ⑦, ⑧, ⑩, ⑪の質問に加点となる回答した者の割合が有意に増加する傾向を認めました。

調査を終えて

本調査にご協力いただきました地域住民の皆様ご協力ありがとうございました。今まで村上地域におけるフレイルの保有率は不明でしたが、今回の調査により、少数サンプルではありますが、村上地域のフレイルの実態を明らかにすることができました。本調査で得られたデータは、行政や多職種とも共有し、村上地域におけるフレイル対策のために活用していきます。

新潟県栄養士会村上支部では、村上地域住民のための活動を積極的に行っております。栄養士資格をお持ちの方は、私達と一緒に村上地域で活動しませんか？対象は赤ちゃんから高齢者、また、疾患をお持ちの方や介護が必要な方の栄養管理、健康の維持増進のための食事まで幅広く活動しております。「私も参加してみたい！」と思った栄養士の皆様は、まずは新潟県栄養士会事務局にご相談下さい。皆さんと活動できることを楽しみにしております。



新潟県栄養士会ホームページ <http://eiyou-niigata.jp/>

TEL 025-224-5966 FAX 025-224-0510

