

介護予防教室・フレイル予防（栄養編）についてのご案内

栄養サポートネットワーク合同会社

1 弊社が介護予防教室・フレイル予防で大切にしている事

- ・エビデンスに基づく情報提供を心がけることはもとより、その情報を弊社作成資料等で、より理解しやすく、実生活で取り入れやすい情報に変換し、提供します。
- ・参加者に介護予防の栄養以外の領域（運動機能向上、口腔機能向上、閉じこもり予防、認知症予防、うつ予防）も自分のこととして考えていただくことができるよう働きかけます。
- ・調理実習、試食等の参加型プログラムを参加者が通いなれた、ご指定の会場で実施します。
- ・参加者が気楽に、楽しく、意義を感じていただける教室づくりを心がけます。
- ・自己チェックしやすい指標を用いた食生活チェックを行い、栄養状態の悪化につながる方の早期発見と改善に努めます。
- ・介護予防、フレイル予防に関する知識、経験を積み重ねた管理栄養士が責任を持って担当し、任せて安心の教室運営を心がけます。

2 弊社が提案する介護予防プログラム

弊社では、20分程度の講話と、4つのプログラムから1つの参加型プログラムをご依頼者に選択していただく標準プログラムを用意しています。標準プログラムに限らず、教室開催の目的、参加者の状態、会場の条件、実施時間等、ご依頼主の意向を反映した教室を提案、実施いたします。

教室に関するお問い合わせ・ご相談は

[メール info@nutrisupport.ca.jp](mailto:info@nutrisupport.ca.jp) へお願い致します。

(標準プログラム)

(1) 教室前半：基本的な内容を講話（教室の前半 約20分間）

- ① 介護予防は、関連する6領域「運動器機能」、「口腔機能」「栄養」、「認知症予防」、「閉じこもり予防」、「うつ予防」の概要と相互作用、不具合の早期発見について
- ② 3年、5年先の自分の健康を見据えた栄養・食事の留意点について（バランスを考えた1食にそろえたい食事の内容 他）
- ③ 栄養状態と健康の関連および栄養状態の評価について
- ④ 介護予防の10食品「食べ物頻度チェック」の実施
- ⑤ いつまでもいきいきと暮らす秘訣

(2) 教室後半：4パターンから1つ選択していただきます（後半の残り時間）

① グループワーク

「栄養状態を落とさないための食事（例）」など、テーマはご依頼主ご相談のうえ決定し、参加者が実物大の料理カードを用いて、講話で得られた情報をもとにグループで1日分または1食分の献立を考えます。グループワーク終了後は、各グループが考えた献立内容を参加者で一緒

3 弊社が提案するフレイル予防事業

弊社ではフレイル予防事業の一環として、フレイル予防教室の運営企画を承ります。

フレイルは「加齢により心身が老い衰えた状態」を言いますが、その経過は加齢に伴う変化や慢性的な疾患によってサルコペニア（筋肉量・筋力の減少）により活動量が減少、やがてそれは食欲低下、食事摂取量の減少から低栄養に、さらに進行すると身体機能の低下、認知機能の低下など精神的な面の低下も加わり、活動量が益々低下し、社会的な側面も障害され、日常生活に支障をきたすようになります。

【弊社のフレイル予防教室でのこだわり】

弊社フレイル予防教室では、栄養、身体活動、社会参加の側面でかわり、不具合の状態、従来からあるフレイルチェックに加えて、買い物、調理、会食、食習慣等、食行動を中心とした自己チェックにより、管理栄養士の目線で、早期にフレイルリスクの発見と改善に寄与します。

【ご提案プログラム】

教室は、介護予防教室同様の、講話と体験型プログラムで構成します。弊社で実施している介護予防教室の内容に加え、

- ①エネルギーや栄養素の確保ができる食べ方
- ②野菜摂取からタンパク質摂取に重きを置いた食事スタイルの提案
- ③会食の意義などを講話、グループワークや試食、調理実習

などを通じてお伝えし、日ごろの生活に取り入れていただけるよう働きかけを行っていきます。



お問い合わせ・ご相談について

教室の内容につきましてはご依頼主様の意向を踏まえ、企画・提案させていただきます。教室についてのご相談・ご依頼は下記メールアドレスまでご連絡ください。

info@nutrisupport.co.jp