

(公社) 熊本県栄養士会からのお知らせ

(公社) 熊本県栄養士会は、創立 70 周年

(公社) 熊本県栄養士会は、創立 70 周年を迎え、令和元年 10 月 12 日(土)に熊本県立大学大ホールで記念研修会を開催しました。

午前中は、「多職種でささえる超高齢社会」という演題で様々な専門職種によるシンポジウムを開催しました。

午後からは、名古屋大学大学院医学系研究科 教授の葛谷雅文先生より「フレイルと栄養の関係～超高齢社会と栄養問題～」という演題でお話を頂きました。

その後、熊本テルサにおいて 70 周年の祝賀会を開催しました。多職種と管理栄養士の横の繋がり一つのきっかけになったのではないかと思います。

記念研修会、祝賀会にご参加頂きありがとうございました。



8月4日は栄養の日 栄養フェスティバル 2019



今年のテーマは「食生活でフレイル予防！」

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

今回で3回目の開催となる「栄養フェスティバル」。今年は8月4日(日)、イオン熊本中央店1階中央広場で開催しました。食育 SAT システム体験や体組成・骨密度測定会に加え、今年は新たに「やってみよう！フレイル予防」として「いきいき 100 歳体操とフレイル予防栄養クイズ」を取り入れたイベントを開催しました。

今年もたくさんの地域の皆さんにご参加いただきありがとうございました。これからも地域の皆さんの近くに寄り添い、アドバイスができればと考えています。

管理栄養士・栄養士をご活用ください

「地域には栄養課題が多いけど、どんなサポート内容にしたらよいかわからない。」「リハビリは一生懸命やっているけど、筋肉がつかない」「どこに栄養士はいるの?」・・・こんな困りごとありませんか? 地域ケア会議でこんなご要望にお応えします。

最期まで地域の人々が幸せに暮らすために、疾病や介護度が重度化しないように、ぜひ一度、**食と栄養の専門職である管理栄養士・栄養士**にお声かけください。

受賞おめでとうございます

【厚生労働大臣表彰】
栄養改善事業功労者
橋本 浄子



食と健康に関する情報が盛りだくさん!!

熊本県栄養士会 検索
<http://www.kuma-eiyoushikai.com/>

編集後記

今回は、最近注目の「フレイル」をテーマにまとめてみました。フレイルは、食事や運動で健康な状態に戻ります。今年熊本県栄養士会は 70 周年を迎え、さらに多くの「食と栄養」についての情報を発信していきますのでご活用ください。

発行：(公社) 熊本県栄養士会

〒862-0901 熊本県熊本市東区東町4丁目11番1号 TEL096-368-3526 FAX096-368-4619



… 栄養士からの食と健康だより …

熊本県栄養士会は 70 周年を迎えました。

- * 熊本県栄養士会設立 70 周年によせて (1P)
- * フレイル予防 (2・3P)
- * 熊本県栄養士会からのお知らせ (4P)

特集「フレイル予防」

熊本県栄養士会設立 70 周年によせて

(公社) 熊本県栄養士会
会長 南 久則

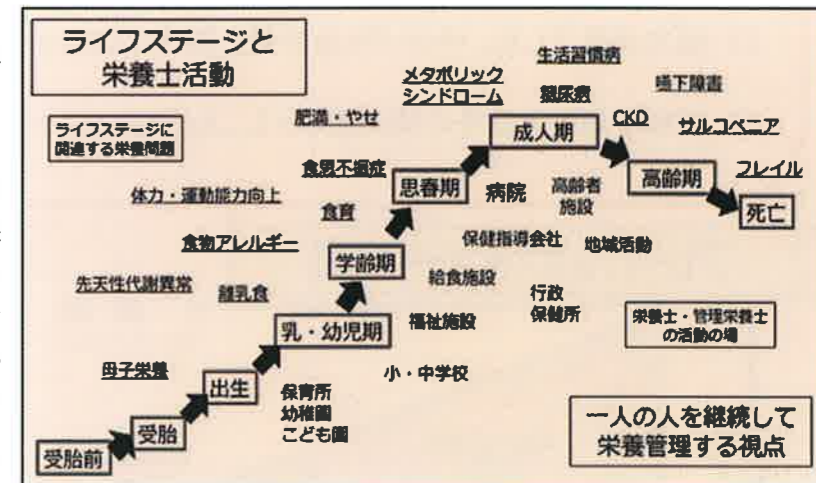
○熊本県栄養士会設立 70 周年

今年度は、熊本県栄養士会の設立 70 周年にあたる記念すべき年となりました。昭和 24 年に日本栄養士会熊本県支部が結成され、その後、昭和 51 年には社団法人熊本県栄養士会設立、平成 26 年には公益社団法人熊本県栄養士会設立され今日に至っています。栄養士会は、「栄養・食を通して、人々の健康と幸福に貢献すること」を使命とし、その実現のために「栄養・食の専門職」である管理栄養士・栄養士が連携し活動して来ました。この機会に、管理栄養士・栄養士と栄養士会の活動を紹介します。

○管理栄養士・栄養士の活動について

私たちの「栄養に関連する問題」と、それに対応する「管理栄養士・栄養士の活動の場」をまとめました。

ライフステージの各段階で栄養に関連する多数の問題が存在しています。たとえば、保育所・幼稚園・小中学校等では、小児・学童・生徒の栄養と健康(食育)が重要な課題ですが、それはその人の生涯を通じた健康の土台になります。病院では患者の栄養管理を行いますが、それは入院中のみならず、退院後、地域・在宅で適切な栄養管理を行うことを念頭に栄養指導を行っています。



(公社) 熊本県栄養士会の職域事業部

職域事業部	主な勤務の施設
医療	医療機関や保険薬局・在宅医療
学校健康教育	幼稚園、小・中学校(特別支援学校含む)、夜間定時制高校
勤労支援	健康づくり支援(特定保健指導、スポーツ栄養) 産業保健、食関連企業、矯正施設
研究教育	管理栄養士・栄養士養成施設、その他の教育機関、企業等の研究部門
公衆衛生	公衆衛生、保健衛生等に関する行政機関
地域活動	地域住民を対象とし、自営または非常勤で活動
福祉	児童福祉施設、社会福祉施設、介護保健施設等、保育園等

(公社) 熊本県栄養士会は、様々な栄養に関する問題に取り組むため、勤務する施設ごとに職域事業部に所属し様々な活動を行っています。さらに、より地域に密着した活動ができるように、熊本市、有明、山鹿、菊地、阿蘇、御船、宇城、八代、水俣、人吉、天草の地域事業部を設置し活動しています。

(公社) 熊本県栄養士会は「栄養・食」を通して地域住民の方の健康づくりに取り組んでいます。「栄養・食」に関わる疑問や不安がありましたら、お気軽にご相談ください。また(公社) 熊本県栄養士会の活動に多くの方のご支援、ご協力をお願いいたします。

あなたは…大丈夫？「食」から始めるフレイル予防

フレイルとは、低栄養などによって生じる「虚弱」のこと
年を取ることで筋力や認知機能などが低下し、介護が必要になる可能性や死に至る危険性が高くなった状態のことです。



フレイルセルフチェック

3つ以上で要注意！！

- 6ヶ月間で体重が2~3kg減少した
- 以前より疲れやすくなった
- 外出しなくなった
人との交流が少なくなった
- 握力が低下した、ペットボトルの蓋を開けにくくなった
- 横断歩道を青信号の間に渡りきることが難しくなった



フレイルのイメージ図



厚労省 中長期的視点に立った社会保障政策の展開参考

フレイルにかかる3つの要素

★ **身体的要素**
動作が遅くなる
転倒しやすくなる



★ **社会的要素**
孤独
閉じこもり



★ **精神的要素**
うつ
認知症



フレイル予防の3つの柱

フレイルを予防する食事

- ①肉か魚を1日2品、卵か豆腐(大豆製品)を1日1品
たんぱく質や鉄分が多く、筋肉量を増やし貧血予防になります
- ②牛乳やヨーグルトを1日コップ1杯
たんぱく質やカルシウムが多く、骨の健康や筋肉量の維持に有効です
- ③ご飯は毎食1杯、食パンなら1枚
炭水化物(糖質)が多く、活動に必要なエネルギー源になります
- ④野菜、きのこ、海藻をたくさん！
果物は1日に1個
ビタミンやミネラル、食物繊維が多く、体の調子を整え、排便を促してくれます



- ⑤1日3食しっかりと！
食事を抜くと1日に必要な栄養素が不足します時間を決めて食事を摂りましょう
- ⑥1回の食事が少ない時は間食を活用！
牛乳やヨーグルトなどの乳製品や果物、栄養補助食品も有効です
- ⑦噛みやすく飲み込みやすい工夫を
煮るや蒸すなどの調理方法や切り方で食べやすくしましょう。とろみやあんをかけると飲み込みやすくなります
- ⑧常備しておく役立つ食品
魚や肉の缶詰、マッシュポテトのもと、シリアル、レトルト食品、冷凍食品、プロテインパウダーなどがおすすめです



フレイルを予防する運動

- ①ラジオ体操
☞ 手軽に始められて運動効果が高い
立っても座ってもでき、自分の体力や体調に合わせて調整することができます
- ②スクワット
☞ 転倒予防に有効
5~6回を1日3回程度
椅子に腰掛けるようにゆっくり足を曲げ、軽くお尻を下す程度で。最大でもひざを90度以上は曲げないようにしましょう
- ③ペットボトルダンベル
☞ 握力・腕力の強化に有効
500mlのボトルに水1/3から始めて、徐々に水の量を増やしていきましょう
椅子に座っても行えます



社会参加

外出や交流を楽しみましょう！！
・趣味活動、ボランティア、町内会会合に参加など…



栄養

フレイル予防の3つの柱

運動

社会参加

もしフレイルとなっても、**3つの柱**に取り組むことで、**改善**ができることがわかっています

大事なことは続けること！初めから頑張りすぎずに、自分のペースで楽しんでやってみましょう！！