

## 第2回地域連携研修会 ～フレイルと低栄養について～

令和元年7月1日発行

今年度2回目の研修会が6月20日（木）に開催されました。高齢者の栄養についての講義・栄養価の高い食品の試食等の時間もあり、18施設より35名の方が参加してくださいました。高齢者の低栄養の原因や及ぼす影響、フレイル（虚弱）・サルコペニア（筋肉の減少）を予防するためには①栄養②運動③社会参加の3本柱が大切なることを学びました。低栄養予防のため、必要な栄養素（炭水化物・たんぱく質・ビタミンD・カルシウム）を摂取できるよう利用者さんに合わせた食べ方の工夫をしていくことが大事になります。



試食・展示品コーナー



～アンケートより～

アンケート回収 33 枚

- |                                |  |           |
|--------------------------------|--|-----------|
| 1) 研修の時期適切でしたか？                | 適切 33 名                                  | 不適切 0 名   |
|                                | 適切理由（季節的に気温の差が激しく食欲低下もみられるためちょうどよかったと思う） |           |
| 2) 研修の所要時間は適切でしたか？             | 適切 32 名                                  | 不適切 0 名   |
|                                | 適切理由（集中してできる適切な時間だった）                    |           |
| 3) フレイルやサルコペニアと栄養について理解できましたか？ | できた 32 名                                 | 無回答 1 名   |
|                                | できた理由（重点をまとめてくださりよかった）                   |           |
| 4) 今後の業務に活かせそうですか？             | 活かせそう 33 名                               | わからない 0 名 |

《感想・意見》

- ・専門職の方にわかりやすく説明してもらい有難かった。調理の工夫についても利用者様に助言できそうです。
- ・GHですが、利用者様に呼吸器疾患+貧血+腎臓病の方がいてもう少し食事を工夫しようと思いました。今日の情報は職員で共有しようと思います。

試食やサンプル品のプレゼントなどもあり、参加者のみなさんから好評でした。当院での栄養指導も行なっておりますのでお問い合わせください。次回は7月20日（土）午前半日のリハビリ研修となります。たくさんの方の参加をお待ちしております。

