

第14号

南部箕蚊屋広域連合



まめ・カフェ通信

～第14回まめ・カフェ開催報告～

- 令和4年6月16日（木）14時～15時30分〔オンライン開催〕
- 参加者 14名（医師、薬剤師、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員、福祉用具専門相談員 他）

内容

元気に長生き

～高齢期における食事と栄養、フレイルについて～

講師 南部町役場 健康福祉課

管理栄養士 村上 康恵 さん

《参加者の感想》

- ・低栄養について色々な面から考えていく良い機会になり大変参考になりました。これから対応が必要になる脱水の対策も聞けて良かったです。
- ・薬による口渇から味覚異常、食欲減退がおきているということがわかって良かったです。患者さんへの細かい副作用チェックも薬剤師として大切な業務であると改めて感じました。
- ・高齢者の栄養も重要と思いつつ、それよりも好きなものを好きなだけ食べてもいいのではと誤ってしまいがちである。今日のお話を聞いて3食栄養のあるものを摂取していくことが重要と再確認できた。重要なことは個別性は確保しそれぞれの栄養の取り方が工夫できると思った。
- ・各町村のフレイル予防の取り組みを知ることができた。南部町の資料はわかりやすくこれから活用したい。低栄養の高齢者に対してどのようにかかわっていくか皆さんから具体的なアイデアをいろいろ聞くことができた。季節柄脱水や熱中症が起こりやすい時期なので今日学んだことを利用者さんやご家族に還元しようと思う。
- ❖アンケート結果の一部をご紹介します。ご協力ありがとうございました。次回も、皆さまのご参加をお待ちしております！

まめ・カフェとは??

医療や介護、地域に関わる私たちの仕事ってまめでなければつとまらない。

「まめなかや?（元気ですか）」と、こまめな声かけが関係づくりの第一歩!…多職種が気軽に集ってまめに話せる場所が欲しい☆という声からできたのが、まめ・カフェです♪

第14回のまめ・カフェは講師に南部町役場の管理栄養士の村上さんをお招きして高齢期における食事と栄養、フレイルについてお話をいただきました。

低栄養の状態になったら身体はどうなるのか?低栄養を予防する食事と水分について、イラストを用いたわかりやすい資料をもとに説明してくださり、参加者の皆さんもイメージできたと思います。



これから本格的な夏の時期を迎えます。塩分・水分補給をしっかりと行い熱中症に備えましょう!

