



まちの保健室 報告書 No.3



栃木県栄養士会 県南支部

1 活動内容

栃木県看護協会栃木地区支部が実施する「まちの保健室」に参加し、泉寿園利用者に対し、栄養・食生活等に係る相談対応を行った。

※栃木県看護協会栃木地区支部の看護師・保健師が、血管年齢測定、体重、血圧、握力、体脂肪率を測定し、栄養、食生活等に係る課題がある方について、栃木県栄養士会県南支部の管理栄養士が個別相談を実施した。

2 実施日時

令和6年10月5日(土) 13:00~16:00

3 会場

栃木市老人福祉センター 泉寿園(栃木市今泉町 1-2-7)

4 実績

5名に対し個別栄養・食生活等の相談対応を実施(神子谷・篠崎)
(相談対応の概要)



	項目	内容
1	住所地	栃木市内在住者 5名
2	性別	男:2名 女:3名
3	年代	60歳代:1名 70歳代:3名 80歳代:1名
4	相談内容	心不全 :1名(70代:前回は参加) その他 :4名 (栄養バランス、自分に合った食事量、体重増加、生活リズム、献立について知りたい等)

5 状況及び感想等

今回は「まちの保健室」で看護協会が年2回実施する血管年齢測定会があり、全体で約20名の参加がありました。栄養相談では、毎回参加されている方が1名来られ、「2か月前にも来た。2か月後の次回も来る。」と話されていました。また、施設内のお風呂に入った後に参加された方もいました。

相談者のほとんどの方は独居で、料理をしない方や料理を作っても食べきれないこともあると話されている方もいました。そのような方に対しては、前回同様に活用しやすい市販品の紹介、常備菜のレシピやコンビニエンスストアで購入できる食材を使ったバランスのよい献立例等の資料の検討をしていけるとよいと思いました。また、ご自身で料理をする方には、季節の野菜を使用した簡単に出来るレシピがお渡しできるとよいと思いました。

今後も、地域の皆様に食事に関する事等について気軽に管理栄養士に相談できる場として、また、多職種と連携し、管理栄養士の職能をアピールすると共に、食の専門家として地域に貢献できるよう活動を継続していけるとよいと思いました。

