

## ～佐渡市高齢期の食支援事業～

# 在宅高齢者の低栄養予防のための支援のポイント

佐渡市は高齢化率が40%を超えており、要介護者の増加は老老介護や孤立化、経済への影響など地域生活に問題が出てきます。高齢者がいつまでも元気に過ごすことが、住み慣れた地域で自分らしく暮らすために重要です。

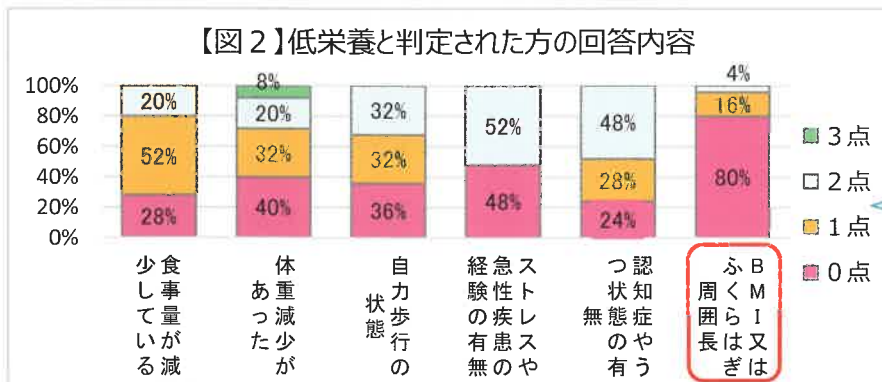
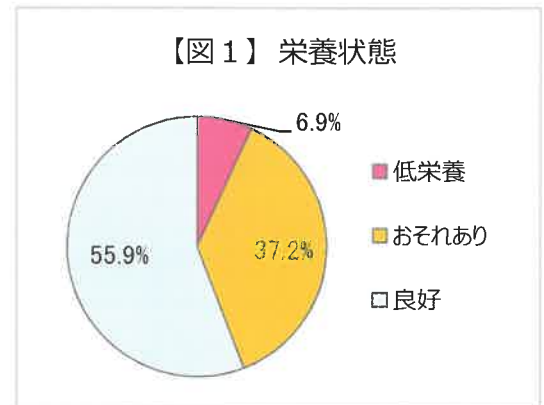
地域の在宅高齢者に関わる方が低栄養を早期発見し、多職種が連携して適切な支援を行うことができるよう、確認して欲しい事項をまとめました。



### はじめに・・・【佐渡市の低栄養の現状】

平成30年度に、佐渡市の在宅高齢者363人を対象に実施した、栄養状態の評価ツールである簡易栄養状態評価表（MNA-SF）による調査結果から

- 「低栄養」が6.9%、「低栄養のおそれあり」が37.2%で、約4割の高齢者が低栄養のリスクがあるという結果でした。（図1）
- また、低栄養と判定された方は、「BMI19未満」又は「ふくらはぎ周囲長31cm未満」等、実際の体重や体格を把握する項目で点数が低い割合が高くなっています。（図2）

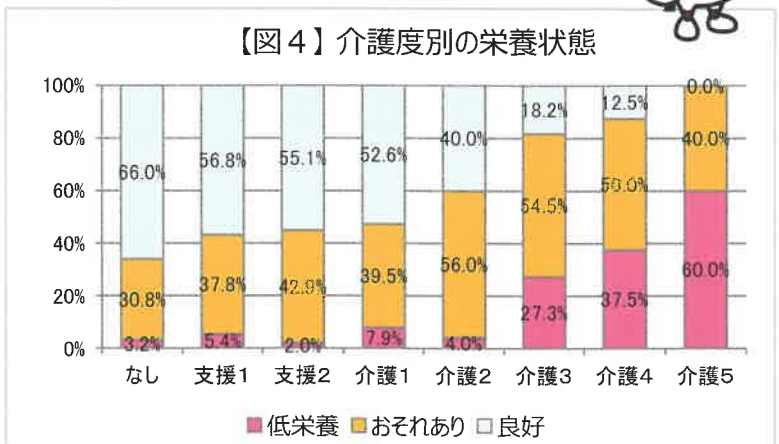
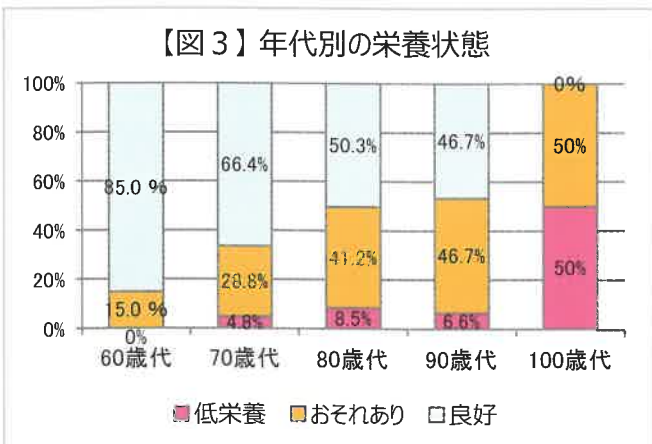


MNA-SFでは、各項目の点数が低いほど、低栄養のリスクが高くなります。

⇒ **体重やふくらはぎ周囲長のチェックが重要です！**

- 年齢や介護度が高くなるにつれて、低栄養の割合も高くなります。（図3、4）

⇒年齢では80歳代から、介護度では要介護3から「低栄養」の割合が高くなるため、**それ以前の70歳代及び要介護認定を受ける前からの低栄養対策が重要です。**



対象者の方が「低栄養かな？」と思ったら、まずは『BMIの計算（体格の確認）』や『筋肉量の減少のチェック（ふくらはぎの指輪っかテスト）』を行ってみましょう。  
←確認方法の詳細は最終ページをご覧ください。

**【低栄養の課題別、相談先等】**

厚生労働省作成の基本チェックリストでは、栄養に限らず、暮らしぶりや運動機能、口腔状態、こころの状態等についてチェックできます。基本チェックリストから、食に関する課題を整理し、その原因の解決策を専門機関へ相談、検討しましょう。

No	質問事項	回答	点数	判定	
1	バスや電車で、一人で外出していますか	0.はい 1.いいえ	/5		
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい 1.いいえ			
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい 1.いいえ			
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい 1.いいえ			
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい 1.いいえ			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい 1.いいえ	/5	3点~該当	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい 1.いいえ			
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい 1.いいえ			
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい 0.いいえ			
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい 0.いいえ			
11	6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい 0.いいえ	/2	2点~該当	
12	身長(cm)と体重(kg)およびBMI BMI18.5未満	1.はい 0.いいえ			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい 0.いいえ	/3	2点~該当	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい 0.いいえ			
15	口の渇きが気になりますか	1.はい 0.いいえ			
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい 1.いいえ	/2	16が「いいえ」で該当	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい 0.いいえ			
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるとされますか	1.はい 0.いいえ	/3	1点~該当	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい 1.いいえ			
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい 0.いいえ			
				/20	10点~該当
21	毎日の生活に充実感がない	1.はい 0.いいえ	/5	2点~該当	
22	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい 0.いいえ			
23	以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	1.はい 0.いいえ			
24	自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい 0.いいえ			
25	わけもなく疲れたような感じがする	1.はい 0.いいえ			
				/25	

**食に関する課題として考えられること**

★:相談すべき専門職、( ):専門職のいるところ

**■運動器関係**

- 食事姿勢が保てない。
- 食器が不適切。箸やスプーンがうまく使えない。

⇒★:作業療法士、言語聴覚士 (病院や介護福祉施設等)

**△運動器関係と合わせて確認**

**■食環境関係**

- 食材を揃えられない。(買物が難しい環境、認知機能低下、経済的困難)
- 調理ができない。(台所の環境、認知機能低下、調理技術がない)

⇒★:介護支援専門員(介護支援事業所等) 作業療法士(病院、介護福祉施設等) 生活支援コーディネーター(市高齢福祉課)

**■栄養関係**

- 食事の量、回数が減ってきた。
- 食べ方が偏っている。(偏食、インスタントばかり等)

⇒★:栄養士 (利用している高齢福祉施設や市役所支所等) ※2

⇒★:医師等(かかりつけ医、病院の相談窓口の活用等)

**△栄養関係と合わせて確認**

**■薬剤管理等の確認**

- 食欲低下、嚥下障害、味覚異常等がある。
- 多剤(6種類以上)を使用している。
- 処方通りに服薬ができていない。

⇒★:薬剤師(かかりつけ薬局等)

**■口腔機能関係**

- 食事時間が長い。
- 義歯が合っていない。(外れる、痛い等)
- うまく飲み込めない。むせやすい。食後に咳き込む。
- 口の中の渇き
- 水分摂取が少ない。

⇒★:歯科医師・歯科衛生士(在宅歯科医療連携室、かかりつけ歯科医等) 言語聴覚士(病院、介護福祉施設等) 栄養士(利用している高齢福祉施設や市役所支所等) ※2

**■うつ関係**

- 生活や人的環境(家族構成も含む)の変化があった。
- 食欲低下がある。
- 不眠がある。

⇒★:保健師(包括支援センター、市役所) 精神保健福祉相談員等(保健所、市役所) 医師(かかりつけ医等)



こんな事例あり

こんな事例あり

こんな事例あり

『MNA』『10食品群チェック』※1でも確認できます。

「こころの健康」をチェックする『K6質問票』※1も活用できます。

**【佐渡地域であった事例とその支援のポイント等】**

本人の楽しみや目標、希望する生活を、本人と支援者が共有することが大切です。また、本人の状況に合わせて必要な専門職へ相談することで、適切な支援につながります。

口腔機能と食環境の改善が必要な事例	ADLの機能低下から低栄養になった事例
<p><b>【概要】</b> 女性、息子と二人暮らし、BMI16で低栄養状態、きざみ食でむせあり、義歯の痛みあり、食事に時間がかかる。</p> <p><b>【支援のポイント】</b> ●連携先: 歯科衛生士・歯科医師(在宅歯科医療連携室) ○脱水が原因となり義歯の不具合、食量低下、むせにつながっていた。 ○義歯の調整や食器(マグカップ等)を整えたことで、食事状況が改善した。 ○場面を変えてアセスメントすることで解決へのヒントが見えることがある。 ○デイサービスの利用で社会的つながりもでき本人も前向きになった。</p>	<p><b>【概要】</b> 女性、息子と二人暮らしでADLの機能低下、食事が減少している。</p> <p><b>【支援のポイント】</b> ●連携先: 包括支援センター、デイサービス、市高齢福祉課、栄養士等 ○市事業(訪問型サービスC)の活用を検討 ○本人の楽しみや目標を支援者と共有することで、本人も目標に向けて行動しやすくなる。 ○デイサービスの利用により楽しみを持ち、食量も増加した。 ○市栄養士の訪問により、食事の具体的なアドバイスを伝えることができる。</p>
<p><b>薬の副作用で食欲が低下している事例</b></p> <p><b>【概要】</b> 女性、抗がん剤の副作用で食欲が低下している。</p> <p><b>【支援のポイント】</b> ●連携先等: 佐渡総合病院がん相談支援センター、主治医、かかりつけ薬剤師等 ○病状については、主治医に相談を。また、薬の副作用等が心配であれば薬剤師へ相談することも可能</p>	<p><b>支援や治療を拒否する慢性腎不全の事例</b></p> <p><b>【概要】</b> 男性、一人暮らし、慢性腎不全、包括支援センターの支援や透析(治療)を拒否、自分で調理ができず、食事に困っている。</p> <p><b>【支援のポイント】</b> ●連絡先等: 病院ケースワーカー、家族等 ○病院ケースワーカーと病状等について情報共有する。 ○本人の望む生活、家族の意向を聴き、病院(ケースワーカー)と共有する。 ○本人が困っていること、気をつけたいと思っていることを把握し、対応方法等を提供する。例: 特別食や調理・献立について等</p>
<p><b>精神的要因で食が進まずフレイル状態になっていた事例</b></p> <p><b>【概要】</b> 男性、要介護の妻と二人暮らし、BMI16で低栄養状態、身内や友人の死をきっかけに、様々な不調を訴え、体重が減少している。</p> <p><b>【支援のポイント】</b> ●連携先等: 包括支援センター、精神科訪問看護、ケースワーカー等 ○意欲低下、不眠症状があり、身近な方の死から高齢者うつが考えられるため、「K6質問票」等を活用し、現状を把握してから、精神科看護師、ケースワーカー等に連絡し、受診につなげる。 ○栄養状態改善のため、できる範囲での食事(補助食品の利用等)の工夫をする。</p>	<p><b>「やせ」ではないが、食生活が整わない事例</b></p> <p><b>【概要】</b> 男性、一人暮らし、脳梗塞後遺症、むせあり、早食い、アルコールの過剰摂取が心配される。</p> <p><b>【支援のポイント】</b> ●連携先等: 歯科衛生士(在宅歯科医療連携室)、言語聴覚士、栄養士(病院、介護福祉施設等) ○現在フレイルの危険がなくても、今後脳梗塞再発からフレイルにつながる可能性があり、今の生活のリスクを伝え、生活習慣を改善する必要がある。 ○むせがある場合は、言語聴覚士、歯科衛生士へ相談し、状態を確認してもらう。 ○栄養士は調理やメニューの提案ができる。 ○家事能力の低い場合、家事支援も必要</p>

※1: 調査票の項目、詳細等は『MNA』、『10食品群チェック』、『K6質問票』で検索してみてください。  
 ※2: 市の栄養士は、高齢福祉施設を利用していない方で要介護認定を受けていない又は要支援の方に対応します。

## 【低栄養等のスクリーニング方法】

「低栄養かな?」と思ったら、まずは確認してみましょう。

定期的に体重を確認することが大切です!

### 《BMIの計算》

- BMIは体格指数のことで、健康を維持するには、BMI=22が最も理想とされています。BMIを計算し、体格を確認してみましょう。

【BMIの判定】(65歳以上)

やせ	目標値	肥満
21.5未満	21.5以上 25未満	25以上

※日本人の食事摂取基準(2020年版)より

(例) 体重50kg、身長163cm  
 BMI = (50)kg ÷ (1.63)m ÷ (1.63)m = **(18.8)**  
 ⇒ やせ!

### BMIの計算方法

BMI = 体重( )kg ÷ ( . )m ÷ ( . )m = ( )

### 身長が分からない方は...

【参考】膝高からの身長推定計算方法(宮澤式)

- ① 膝高を測定します。
- ② 男女別で下記の計算式に当てはめます。
  - 男性:  $64.02 + (\text{膝高cm} \times 2.12) - (\text{年齢} \times 0.07)$
  - 女性:  $77.88 + (\text{膝高cm} \times 1.77) - (\text{年齢} \times 0.10)$

膝関節と足関節を90度に曲げ、踵の真下の足裏から膝の真上までの高さを測定します。



### 《筋肉量の減少をチェック》

- 「指輪っかテスト」で筋肉量の減少(サルコペニア)をチェックしてみましょう。

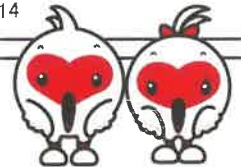
両手の親指と人さし指で輪っかを作り、非利き足のふくらはぎの最も太い部分を囲んでみましょう。

低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



【困めない】 【ちょうど困める】 【隙間ができる】

飯島勝矢 サルコペニア危険度の簡易評価表「指輪っかテスト」  
 臨床栄養125(7):788-789,2014



## 【介護予防事業一覧】

介護予防事業も活用し、低栄養を予防しましょう。

	地域の茶の間・サロン	一般介護予防教室	総合事業 通所型サービスC	総合事業 訪問型サービスC
対象者	地域住民	65歳以上高齢者	要支援認定者または基本チェックリストの判定により認定された事業該当者	
実施回数	月1回～年数回程度	週1回～年数回程度	1クール10～12回 おおむね週1回	おおむね3か月 2～4週に1回
内容	体操、脳トレ、レクリエーション、茶話会等	運動、ストレッチ、脳トレ、手芸等	体力測定、運動の実践、講話(栄養・口腔等)	市の保健師・栄養士の閉じこもりや認知症予防等に関する訪問指導
会場	地域の集落センター等	市内体育館、集会施設、地域の集落センター等	保健センター、集会施設、介護保険施設	対象者自宅
その他	送迎なし	原則送迎なし	送迎あり、ケアプランが必要	ケアプランが必要
問合せ先	社会福祉協議会 TEL: 81-1155	高齢福祉課 TEL: 63-3790	東地域包括支援センター(両津) 西地域包括支援センター(相川・佐和田・金井) 中地域包括支援センター(新穂・畑野・真野) 南地域包括支援センター(小木・羽茂・赤泊) 高齢福祉課	TEL: 23-5515 TEL: 57-8152 TEL: 58-7173 TEL: 88-3844 TEL: 63-3790

【作成】令和3年3月

【協力】高齢期の食支援事業「フレイル対策」検討メンバー

【問合せ】佐渡市高齢福祉課 TEL: 63-3790、新潟県佐渡地域振興局健康福祉環境部 地域保健課 TEL: 74-3403