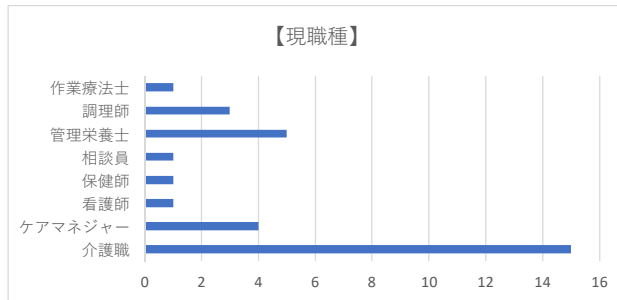


## 介護のための栄養と食事の勉強会アンケート結果

日時 平成30年10月18日（木）  
 会場 メディサポ2階  
 参加者 40人 回答率 78%（31人）

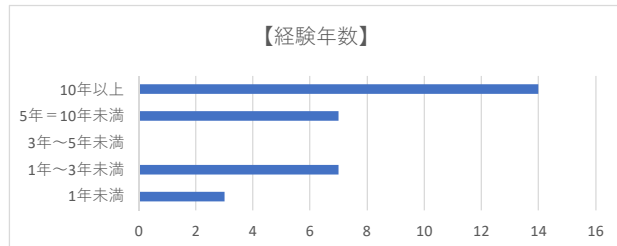
### 1、 現職種

|         |    |
|---------|----|
| 介護職     | 15 |
| ケアマネジャー | 4  |
| 看護師     | 1  |
| 保健師     | 1  |
| 相談員     | 1  |
| 管理栄養士   | 5  |
| 調理師     | 3  |
| 作業療法士   | 1  |



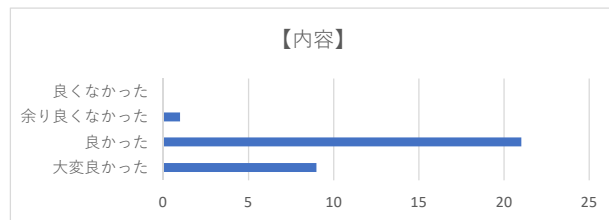
### 2、 経験年数

|          |    |
|----------|----|
| 1年未満     | 3  |
| 1年～3年未満  | 7  |
| 3年～5年未満  | 0  |
| 5年～10年未満 | 7  |
| 10年以上    | 14 |



### 3、 内容

|          |    |
|----------|----|
| 大変良かった   | 9  |
| 良かった     | 21 |
| 余り良くなかった | 1  |
| 良くなかった   | 0  |



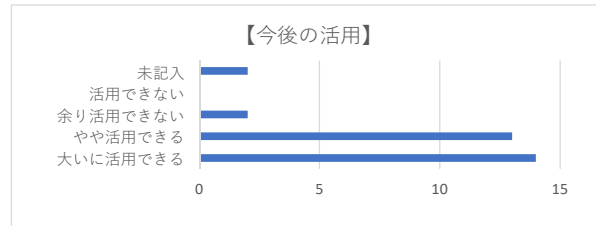
### 研修会の内容 印象に残ったことは

- ・食事のバランス、気づきのポイントを学ばせて頂きありがとうございます。
- ・低栄養
- ・わかりやすいイラストや写真、バナナを使っての実演 スムーズに頭に入ってきた。
- ・「何かが違う？何かがひっかかる」ポイントに、今後仕事に取り組んでいきたい。
- ・運動と栄養の関係が興味深かった。
- ・筋力改善、骨格筋量増加のためには運動だけではなく栄養も加わることで、より効果が出ること。運動後30分後に食事を摂ると効果的であり、時間を合せると良いこと。タンパク質、脂質、炭水化物の血糖の上がり方のちがいが。
- ・嚥下の観察ポイントで、統一したやり方が再度理解できた。
- ・食べない事でなく、上手に食べるという考え方。
- ・とろみの話がわかりやすかったです。
- ・甘いお菓子でも血糖値の上がり方が違うということ。とろみのつけ方について。
- ・食事の組み立て方。高血圧。低血糖、食後低血糖。
- ・資料がわかりやすく、理解できた。
- ・糖尿病の利用者さんにお勧め食事、血糖を高く上げる食べ物。
- ・成人と高齢者での生活習慣病への対応方法のちがいが。
- ・トロミのレベル、トロミのつけ方がよくわかった。飲み物によってトロミのつけ方、つき方が違うことがあり、試行してみることが大切と思った。
- ・高齢者の減塩は知らないうちに減らす工夫、自然な仕方があるのだと思いました。
- ・とろみについて。
- ・高齢者、糖尿病の食事療養について詳しく知れて良かった。
- ・血糖の変化、もっともよく血糖を上げるのは？と実験がよかった。

- ・高齢者に合わせたガイドラインが教えて頂けたこと。血糖値を上げる物、ゆっくり上げるものが分かったこと。
- 栄養と運動の関係性について。
- ・食事メニューを考える時に、副菜はグー2つくらい、主菜は手のひらサイズが良いという事が残りました。
- ・低栄養の不安を感じていない事を理解して、合併症を起こさないように注意して、死亡率を高めない事が大切である。
- ・普段の仕事に役立つ事を教えてくださった。
- ・とろみのところは、とてもよかったです。
- ・糖尿、高血圧のガイドラインに高齢者用のものがあるのを知らなかった。勉強不足の事が多々あった
- ・サルコペニア、フレイルの判断。高齢者の糖尿病。

#### 4、 今後の活用

|          |    |
|----------|----|
| 大いに活用できる | 14 |
| やや活用できる  | 13 |
| 余り活用できない | 2  |
| 活用できない   | 0  |
| 未記入      | 2  |



#### 今後の支援に活用できること（具体的に）

- ・利用者さんにバランスよく調理をしようと思ったし、口腔ケアまでケア出来るよう心がけます。
- ・食事の組み立て方、「あか・き・あお」取り入れたい。
- ・飲み物に応じた表（トロミ）があれば、統一した提供ができると思うので、作成に取り組んでいきたい。
- ・介護者が本人の様子を観察し、食事形態を変えていくことが大切と言われていましたが、中々観察が難しいと感じました。ケキでの血糖の変化で、もなかはあんこに砂糖をたくさん使っているのかなと思いましたが、モンブランが他のケキより高いのはどうしてでしょうか？モンブランはくりを使用しているのに、と思いました。  
(栗は炭水化物(糖質)が多い為、血糖値も上がりやすい  
→チーズや生クリーム等の乳製品は炭水化物が少ないが脂肪分が高い)
- ・食事について知らない人が多い為、見ていくべきポイントができた。
- ・献立作りの参考にします。
- ・利用者さんに栄養のある食事について改めて助言できる。正しいトロミのつけ方。
- ・食事については、今訪問している家でも「パン」「おにぎり」だけと、素早く食べれるものを多く摂られている方が多い。糖尿病の方等は、食事コントロールとして色々制限されているが、「食事」は「楽しみ」とされている方が多いので、医療の方と連携を取って対応していく事も大事。
- ・ヘルパーで活動しているため、食事作りに振り返ることができ、勉強になりました。講義が分かりやすく理解できた。
- ・訪問で調理する支援もあるので、個々の症状にあったバランスのある食事を提供出来るようにしていきたい。中々支援時間内での調理なので、朝昼夕と入っている利用者さんには1日で摂れるように努めていきたいです。そして変化にも気づき対応していきたい。
- ・今後のケアに役立てたいです。
- ・もっと具体的にこんな食品をこれくらい、このように食べるという等のアドバイスがあるとよかった。(便秘の方とか)
- ・とろみを3段階で表す事で、正しく情報を共有する事ができると思いました。また、飲み物に応じた表を作成するとより分かりやすいと思いました。
- ・職場の研修時に活用しようかと思えます。
- ・リハと栄養の関係、食事面の工夫について、食後の低血糖にも気をつけたいです。
- ・食後低血糖に利用者の方々にならないか配慮する。
- ・食事の組み立てに気をつけて「うどん」や「パン」のみの炭水化物だけにならない様、食物繊維やたんぱく質を補うよう心掛ける。
- ・訪問先で調理をする時に今日の事を思い出したいと思えます。
- ・再確認できた。自立支援会議で、より具体的に指導ができるフレイル、高血糖など。リハビリが優先されているが、食が根底にあつてのことで大切と思う。
- ・変更のポイントなどが聴けると思ったのですが？

## 5、感想や意見

- ・栄養の問題から起きる病気、改善の為の運動やバランスのとれた食事の提供等を学び、とても勉強になりました。訪問で学んだ事を実践し、改善に繋がるように支援していきたいです。
- ・サルコペニア、フレイルと初めて聞いた言葉でした。改めて学ばせて頂いたこともあり、明日から頭で思いだしながら介護させていただきます。ありがとうございました。
- ・大変わかりやすく、勉強になりました。
- ・今後も研修会の案内をよろしくお願いします。
- ・本日はお忙しい中ありがとうございました。管理栄養士が私一人の為、不安な事がいっぱいでしたが、学会分類の説明やとろみの統一について工夫を知れよかった。
- ・栄養に関して様々な知識が身に付きました。ありがとうございました。
- ・高齢者の方の食事について学ばせていただき、自分自身の生活も改めて考えることができた。健康で過ごすには食事はとても大事だなと思った。
- ・体力を維持する為には、運動、食事共に大切だと思いました。
- ・栄養士さんに話を聞く機会がないので新鮮でした。透析食、腎臓食、心臓食のレシピや調理ポイントを教えて欲しい。病棟の栄養指導しか利用者さんは情報が入手できないし、繰り返し聞いても同じなので…と悩まれている方がいますので…。肉魚野菜の活用法や摂取した方が良い、悪いなど。
- ・わかりやすいお話でしたが、大まかな話であり、もう少し詳しく聞けるとよかったですかと思えます。
- ・困った食事の形態に組み合わせると良いメニューがもう少し具体的に知れると良かったと思います。
- ・デイの利用者様の困りごとに対応ができてと思います。ありがとうございました。
- ・短時間で栄養と食事の関わりが大事なことがわかりました。BMIを考えながら食事したいです。
- ・分かりやすく勉強になりました。
- ・参加者の氏名を記載しないで欲しいです。進行役の質問は個人的にしてほしい。



～あとがき～

今回のお話の中で、要介護者の40%が低栄養傾向に関わらず、ご家族はそのことに気づかず、その意味も不安も感じていないという現状。また、適切な栄養と運動の相乗効果で筋量・筋力アップに繋がること、血糖が急激に上昇する炭水化物にインスリンが多量に放出しますが残りのインスリンが脂肪をため込むように作用するため同じカロリーでも食品や食べる順序に注意すること等、利用者さんだけでなく、専門職の日常に対しても食への注意喚起になり、大変参考になりました。受講者さまのアンケートの文面からも好評価が得られよかったと思っています。

長浜米原地域医療支援センター