



2025年度
ひがしく区民協議会

札幌保健医療大学 地域交流祭

地域住民へのアプローチの実際

～地域連携ケア論Ⅰ～Ⅳを履修しての地域貢献活動～

地域連携委員会 委員長 河崎和子

札幌保健医療大学は、**保健医療学部**に「**看護学科**」と「**栄養学科**」の2学科を設置しており、新カリキュラムとして1年次から4年次まで連続した合同科目「地域連携ケア論Ⅰ～Ⅳ」を学修します。今年度初めて「地域連携ケア論Ⅳ」において、学部生140名が地域の健康課題に対して24の企画を計画し、各種活動に取り組みましたので、その活動の一部をご紹介します。

9G テーマ「食べて防ごうフレイル！今こそ見える“栄養管理”」

川村梨乃(2212012) 奈良美優利(2212036) 江戸愛乃(2211010) 坂根有紗(2211038) 筒井萌絵(2211067) 松田沙南(2211096)

1. 目的・目標

目的

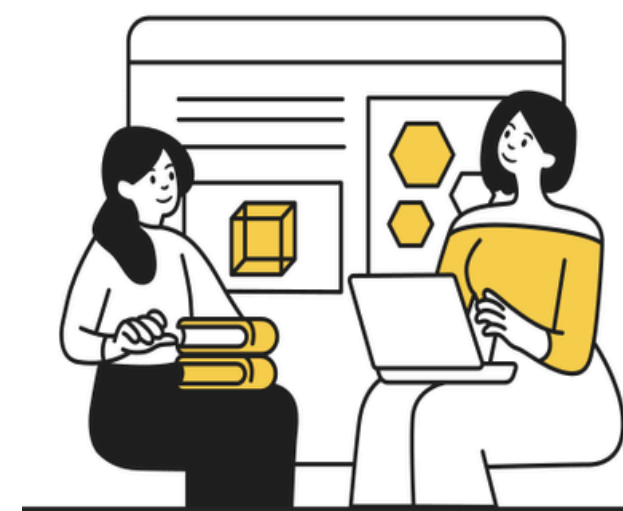
：食生活の改善によって「フレイルの予防と対策・健康寿命の延進・疾患に関連したリスクの減少」を目指すこと

目標

- ① 食生活や健康への関心が高まる
- ② 具体的な改善策を考えることができる

理由・根拠

中沼地域において、高齢者割合が高く、一般的な高齢者の健康課題に「フレイル」が挙げられるため、必要性が高いと考えたため。
中でも、短時間での介入のしやすさと継続性にアプローチできるテーマ且つ、専門性を活かせる点で「食生活」を選択した。



2-1. 企画内容と使用した媒体

企画内容と媒体

1. 座席に「配布資料/情報収集用紙/アンケート用紙」を配布し、記載後提出



食べて防ごうフレイル！

今日からできる3つのコツ

- 1 毎食“主菜”を入れる
肉・魚・卵・豆のどれかを手のひら1枚
 - 2 “3+1”をそろえる
主食/主菜/副菜(汁物 or 乳製品・果物)
 - 3 こまめに水分
起床後・食事時・入浴前後・就寝前に
ひと口～コップ半分ずつ
- 目安に絶対な目安です。高齢者の方は医師等に相談してください！
①たんぱく質：体重1kgあたり1.0g/日を目標
(例：体重60kg⇒60g/日)
②たんぱく質・糖質・脂質をそれぞれ10g/日を目標
(例：体重60kg⇒60g/日)
③水分：体重1kgあたり20ml/日を目標(例：体重60kg⇒約1200ml/日)
お茶・味噌汁だけでなく水も！利尿薬・心腎疾患のある方は医師指導優先
④BMI：体重(kg)÷身長(m)²
→22前後が目安(高齢者は適せず注意)

すぐできる改善アイデア(例)

朝：牛乳1杯+卵1個 /納豆や豆腐を1品追加 やゆで卵を足す	昼：主菜がない日はサラダ やゆで卵を足す
夕：具だくさん味噌汁 (豆腐・野菜・きのこ)で野菜 と水分を一掃に	間食：ヨーグルトやデザートでたんぱく質補給
水分：マイボトルを置いて 1日8～10回こまめに水分補給	

注意：飲み込みが不安、むせる、嚥下が困難、強いむくみや息切れがある場合は早めに医療受へ

シートのご案内

皆さんの必要な摂取量を計算するの大切な数値になります！
抵抗がある場合は“大体”でも大丈夫です！
(例) 〇歳代 約60kg

朝食・昼食・夕食のうち
どれかに丸をつけてください！

上の欄に示している【記入例】に沿って記入してください！
「1杯」「1切れ」などの分量は、無理に記入しなくても大丈夫です！

3-2. アンケート結果

アンケート用紙：記述欄

【記述式】

- ① 改善点の記載 (※回答率56%)
 - ・蛋白質をプラスで取ろうと思いました
 - ・減塩
 - ・発酵食品の摂取
 - ・野菜の摂取量が少ないとよく言われているので野菜をもう少し食べたいです
 - ・汁物に気を遣う
- ② 感想の記載
 - ・フレイルから戻れるので気をつけようと思いました
 - ・なかなか振り返ることのない食事の内容について知ることができて良かった
 - ・フレイルにならないための注意事項が大切だと思いました
 - ・並んでいるときにこちらの紙をいただいたので最初に来ました。わかりやすくてとてもためになりました
 - ・会場が少しざわわっているし、高齢者もいるので少し声を大きめにした方がいいと思いました



4-2. 評価(目標の達成度)

✓ 目標は達成できたか

- ① 食生活や健康への関心が高まる
 - ・積極的な質問や相談があった
 - ・感想で「知れたこと」や「大切なこと」「気をつけたいこと」について記載されていた

→達成できた

- ② 具体的な改善策を考えることができる

- ・改善策についての解答率が約56%
- ・記載のあった内容では、説明のポイントを捉え、具体的に書かれていることが多かった

→概ね達成

【理由】設問③④の評価は高く、イベントを理由に時間的拘束に批判的な対象者が多かったから。



2-1. 企画内容と使用した媒体

企画内容

2. 情報収集用紙から、Excelを用いて以下項目を数値化

参考元：ビジュアル食品成分表2020年版

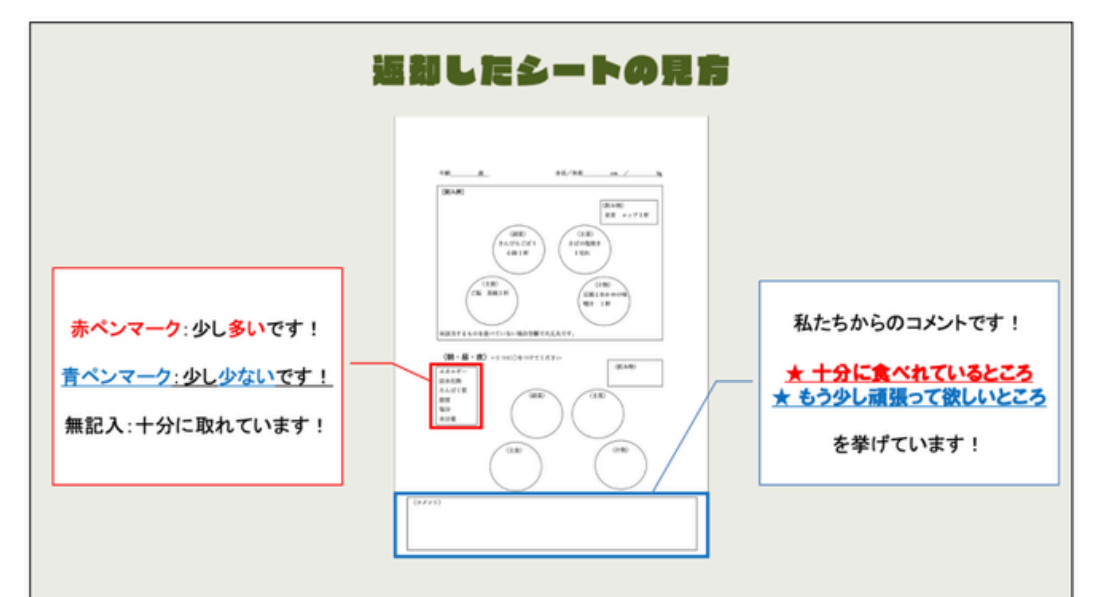
「カロリー-Slism」https://calorie.slism.jp/#google_vignette

- ・BMI
- ・摂取エネルギー量(kcal)
- ・水分摂取量
- ・蛋白質
- ・脂質
- ・炭水化物
- ・食塩

3. 計算中にPPT(右)を利用して説明

4. 情報収集用紙にフィードバックをつけて、口頭で簡易的な説明をしながら返却

5. アンケート回収して終了

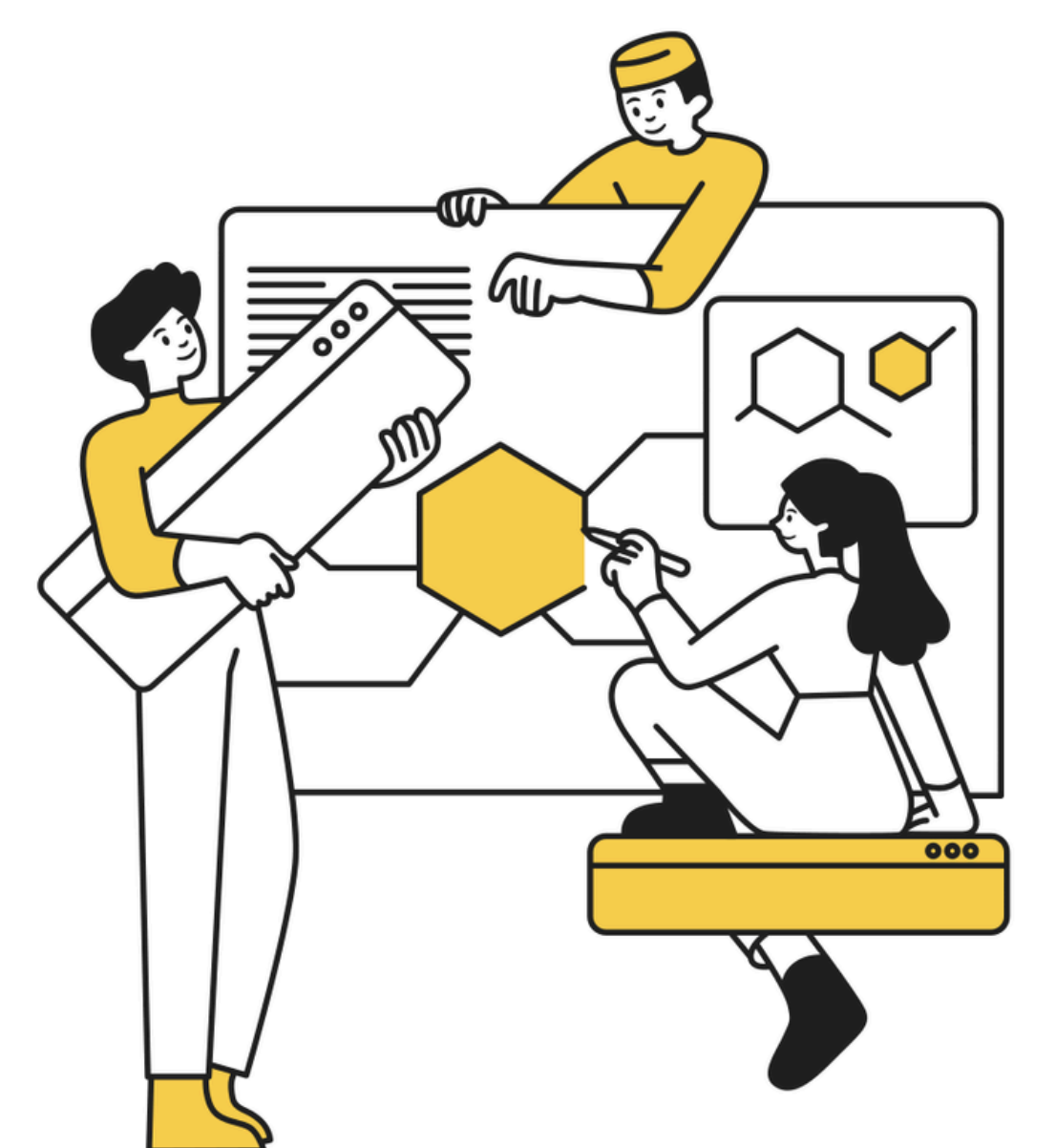


3-1. アンケート結果

アンケート用紙：4段階評価の平均値

1：全くそう思わない ～ 4：そう思う

- | | |
|---------------------|--------|
| ① 内容は分かりやすかったか | ：3.5/4 |
| ② フレイル予防の理解が深まったか | ：3.6/4 |
| ③ 自身の食生活の特徴や課題をしたらか | ：3.6/4 |
| ④ 食生活を見直そうと思ったか | ：3.4/4 |
| ⑤ 時間配分・進行は適切だったか | ：3.4/4 |
| ⑥ 満足できたか | ：3.4/4 |



4-1. 評価(目標の達成度)

✓ テーマは適切であったか

- ◆ 高齢者のみならず子どもや壮年期など幅広い層に共通する課題であり、家族単位での学びや気づきにもつながった。
- ◆ 食生活改善とフレイル予防の両面から健康を考えるきっかけを提供でき、地域の健康増進イベントの趣旨とも合致していた。
- ◆ 実際に食事例を基に栄養価を見える化し、具体的な改善策を提示できた点でテーマ設定は適切だった。

→適切なテーマだったと評価する

5. 実施してみての感想



- ◆ 人の入り具合や客層、ニーズ、測定値など想定外なことが多く対応に困ったが、メンバー間で臨機応変に対応し最善のものにできた。
- ◆ 限られた時間の中でいかに印象に残る説明をするかが大切だと感じました。
- ◆ もっと意識して声を張り、明るい雰囲気をつくることを心がけたい。
- ◆ 一人ひとりの食事内容から栄養価を算出する作業はやや時間がかかりましたが、高齢者だけでなく子どもや壮年期世代など、幅広い年齢層の方が立ち寄ってくださったのが嬉しかった。
- ◆ 今回の経験を通して、地域の方に直接栄養の大切さを伝えることの難しさとやりがいの両方を感じた。



札幌保健医療大学
Sapporo University of Health Sciences