



全国老施協と高知県老施協は「平成29年度 他、様々な分野に分かれて現場からの実践発表を行い、課題・解決策の共有に取り組みま

全国老人福祉施設研究会議（高知会議）を開催。全国から2千2百人を超える関係者が参加しました。

主催者代表の全国老施協石川憲会長は、「我が国の介護の未来をいかに我々が切り開いていくか、この研究会議には、そのヒントがある。当法人は、「地域社会に開かれた施設になるための研究『わくわくキッチン』が通して直面している問題への取り組み発表の

表の場である第五分科会では、「地域とつながる軽費老人ホーム・ケアハウスの取り組み」がテーマ。軽費老人ホームとケアハウスの取り組み発表の場である第五分科会では、「地域とつながる軽費老人ホーム・ケアハウスの取り組み」がテーマ。当法人は、「地域社会に開かれた施設になるための研究『わくわくキッチン』が通して直面している問題への取り組み発表の

軽費老人ホームとケアハウスの取り組み発表の場である第五分科会では、「地域とつながる軽費老人ホーム・ケアハウスの取り組み」がテーマ。当法人は、「地域社会に開かれた施設になるための研究『わくわくキッチン』が通して直面している問題への取り組み発表の

## 全国老人福祉施設研究会議 最優秀賞受賞 「わくわくキッチン」

楽友会は日々の取り組みの発表の場として、全国老人福祉施設研究会議に参加しています。このたび、ご利用者をはじめ、地域の方々の温かいご支援のお陰です。ありがとうございました。ここでは発表の様の声をご紹介します。※この研究発表は全国老人福祉施設協議会広報誌「月刊老施協」11月号に掲載されている

## がつなぐ地域との架け橋

偕楽荘管理栄養士の研究発表が最優秀賞を受賞しました。内容、取り組みに参加している職員、ご利用者、地域の皆か、来年度の「月刊老施協」で特集を組まれる予定です。

を対象とした施設。今でこそどの施設でも介護予防や健康寿命についての取り組みが増え、偕楽荘は開設以来50年、ずっとご利用者の自立支援（介護予防）に取り組んでいます。長年培ったノウハウや知識を地域の方に役立てていただきたい、もっと地域全体を元気にしたい、そんな思いから、施設クラブ活動の地域開放、介護予防体操の地域開放を積極的に行ってきました。その集大成として平成29年1月開催の全国老施協会議（長崎会議）で、「みんなでめざせ！いつまでも元気づける高齢者」を発表。地域高齢者と施設ご利用者の共通の悩みである「転倒への不安」に対する取り組みを題材に、最優秀賞を受賞しました。そして今回、高知会議では「食」をテーマにした介護予防の取り組み『わくわくキッチン』が「がつなぐ地域との架け橋」を発表。通算二度目の最優秀賞を受賞しました。

### 発表内容の概要

#### 1 施設と地域の課題

軽費老人ホームでも近年入居者の高齢化が進み、自立から要介護の方まで幅広い層が生活しています。従来偕楽荘では主に身体を動かす介護予防に力を入れてきました。一方、

施設周辺地域でも高齢者が増加し、施設近隣の地域包括支援センターによる調査では、「家族や自分がいつか要介護者になるのではないかと不安」「身体機能・栄養状態の低下への不安」「独居高齢者の緊急時の対応への不安」等が課題として挙がりました。

#### 2 課題解決への取り組み

偕楽荘では、今まで培ってきた自立支援を活かし、「食」を通しての課題解決ができないかと検討し、以下の4点を考えました。

- ・高齢者施設の管理栄養士が料理教室を通じて栄養バランスのとれた食事と知識を伝える。
- ・簡単にできる栄養価の高い食事を紹介し、ご家庭で料理をするきっかけ作りをする。
- ・施設ご利用者と地域の方が一緒に料理をすることで交流の場をつくる。
- ・施設と地域のつながりを深めることで、不安な事などを気軽に相談できるような信頼関係を構築する。

#### 3 料理教室「わくわくキッチン」

施設管理栄養士による「料理をしたことがない方でも簡単にできる栄養価の高い食事」をテーマにした料理教室を定期的に開催。

バランスの良い食事は生活習慣病を予防し、料理をすることは認知症の予防になることなどを伝える。

・5、6人のグループになり、一緒に料理や食事をしながら会話を楽しむ。(各グループに職員がサポートで入る)

・レシピはご自宅でも作れるよう、多くの項目を写真で紹介。食材の効能や栄養価、食生活の大切さを記載し、日常の食事の参考になるように作成。

・参加費は材料費500円のみ。

・施設機能の地域還元を図り、気軽に施設に来られるよう施設内で実施。  
・料理教室終了後参加者にアンケートを実施。ご意見をいただくことで今後の活動に活かす。

#### 4期待する効果

ご利用者、地域高齢者が料理教室を通じて、認知症予防や健康状態の維持を促進し、地域交流の場としても施設を利用していただくことを期待しています。この活動が「地域と施設をつなぐ架け橋」となり、その結果、地域高齢者の生活、介護に対する不安の軽減や、地域と施設の信頼関係の構築、地域全体の介護予防につながると考えています。

#### 職員インタビュー

「わくわくキッチン」を中心となって企画、実施した職員に地域の方の反応や料理教室の効果について話を聞きました。

はじめは地域参加者が少なく、他部署と連携して地域の方へ声掛けやポスター掲示などを行っていた「わくわくキッチン」。「今回5回目を実施し、徐々に地域の方に浸透してきたように感じます。」(栄養士飯田)

というように、今では口コミやリピーターが増え、定員いっぱい集まるようになりました。

「今までは体を動かす介護予防を中心に行っていました。ご利用者の平均居住年数も7年を超え、一定の効果を感じていましたが、食に視点を当てることで更に地域の方との交流が広がったように思います。」(主任堀内)「初対面の方たちが話をするのに食というテーマはとても身近でいいと思います。みんなが楽しく日常のことなどを話しながら料理をし、笑顔で帰っていかれる。」(副施設長岡)という職員の声からも、食という切り口が交流を豊かなものに行っていることが感じられます。

また、料理に電子レンジを積極的に取り入れた事も功を奏しています。「今まで電子レンジをあまり使わなかった方が、この教室をきっかけにご家庭で電子レンジ料理をするようになったと聞きました。火を使わないため安全です。栄養価やうまみを逃さないという利点もあります。」(栄養士飯田)

最後に、今回の最優秀賞受賞のポイントについて聞きました。「社会福祉法人としての重要な役割である地域貢献を自然な形で活動に取り入れ、地域と施設をつなぐ機能を実践できたことではないでしょうか。」(副施設長岡)

受賞を機に、高知会議の審査員でもあった東洋大学ライフデザイン学部生活支援学科准教授の早坂先生が、先日行われた「わくわくキッチン」を視察されました。「地域の営みが制度化されている社会福祉法人。今まで通りのやり方ではなく、新しい動き、芽を見たいと思います、新しい試みをされている法人を訪問しています。この企画では、ただ料理をするだけではなく、皆さんが栄養の事を知ったり、お友達が増えたりと、プラスの何かを持って帰るところが素晴らしいですね。今後の更なる可能性に期待しています。」(早坂先生)との感想をいただきました。



わくわくキッチンのレシピ。ご自宅でも簡単に作っていただけるよう、写真をたくさん掲載しています。食材の効能や栄養価、カロリーや塩分もご参考にさせていただきます。

東洋大学の早坂先生。活動に興味を持ってくださいました。



※ごぼうを水に長くつけ過ぎたり、水を取り替えると、栄養分やうまみまで抜けてしまうので気を付けましょう。

#### 参加者の声 (アンケートより抜粋)

- ・これからも参加したい。
- ・外の様子が肌で感じられる。
- ・地域の方が若々しく、楽しい。
- ・料理が美味しかった。献立もよかった。
- ・レンジをもっと使っていきたい。
- ・皆さんとお話できてうれしかった。
- ・手軽に出来る、冷蔵庫にあるもので出来るのがいい。
- ・アレンジがきくので、料理の幅が広がるのが嬉しい。
- ・グループの方たちの日常を聞くことができ、今後の生活に役立てたいと思った。
- ・楽しい時間をありがとうございました。
- ・高齢者に優しい献立と作り方でとても参考になった。
- ・みんなで和気あいあいと料理できたのでとても楽しかった。次回も待ちたいです。

他にもたくさんのご意見、ご感想をいただいています。レシピのリクエストなどもあり、皆さんの声に職員もやりがいを感じます。今後も更なるサービ向上に向けて励んでいきたいと思えます。これからもよろしくお願いたします。



堀内 麻衣子  
軽費老人ホーム偕楽荘主任。特養での経験年数も長く、介護予防体操の企画「GOGO体操」の研究発表で平成28年度最優秀賞を受賞。

飯田 佳世  
軽費老人ホーム偕楽荘管理栄養士。「わくわくキッチン」では中心となって企画を進め、今回の研究発表で最優秀賞を受賞。

岡 靖晃  
軽費老人ホーム偕楽荘副施設長。責任者として地域活動や研究発表を積極的に企画・実施している。