

# 広げよう在宅訪問栄養食事指導 2024

## 地域に寄りそう管理栄養士をめざして

---

出雲キャンパス 健康栄養学科

健康栄養学科学生 6名

健康栄養学科教員 川谷真由美 直良博之

# はじめに

---

超高齢化社会を迎え、65歳以上の単独世帯や夫婦のみの世帯が増える中、住み慣れた地域で最後までその人らしく生活していくためには、食の存在は欠かせません。

今後ますます必要とされる在宅ケアのひとつとして、在宅訪問栄養食事指導があります。私たちは、地域の中で活躍している管理栄養士に着目し、在宅で療養しながら生活している方の支援をしている様子を学び、地域のためになにができるか、何が必要なのかを考えました。

# 在宅訪問栄養食事指導とは

---

通院などが困難な方のために、管理栄養士がご家庭に訪問し、療養上必要な食事の管理及び指導を行います。

在宅訪問では、医師の診療に基づいて、療養者の方の状態合わせた食事内容、食事形態などの指導や食事摂取量と栄養状態のチェック、調理指導、とろみ調整食品の使い方、栄養補助食品・介護用食品の提案などを行います。医師や訪問看護師、訪問歯科、薬剤師、ケアマネジャーなど多職種と連携をとりながら、療養者の生活を支援していきます。医療保険又は介護保険を使用して、月2回まで、時間は30分～1時間程度を上限に実施します。

# 活動内容

---

- ◆ 在宅訪問を行っている施設で、在宅訪問の同行
  - ・すぎうら医院にて実施(10/18:学生3名、10/25:学生3名)
- ◆ 季節に合わせたリーフレットを作成し、在宅で療養中の方やすぎうら医院にて配布
  - ・夏のリーフレット(8.9月号)
  - ・秋のリーフレット(10.11月号)
  - ・冬のリーフレット(2.3月号)
- ◆ 在宅訪問栄養食事指導について学びを深める(学内)
  - ・嚥下調整食についての勉強会(7/1、7/8、7/17、1/25)
  - ・すぎうら医院管理栄養士との調理実習や研修会(7/17、1/25)

## 在宅訪問を通して 学生の感想

- 実際に上腕周囲長などの計測をさせていただき、講義や実習で学生同士で行うものとは違い、緊張感や声掛けの際の声を大きくするなど、やってみて初めてわかることがいくつもあった。
- ご本人だけでなく、介助者の頑張りも認めて言葉にすることで、介助者のモチベーションや意欲の維持・向上につながるのだと思った。
- 在宅では、食事だけでなく買い物環境や経済面など生活全般も含めてみた上で栄養指導やアドバイスを行うことが大切だと感じた。
- 食べられない原因やむせる原因を考える際、とろみ等の食形態だけでなく、食事の姿勢なども考慮することを学んだ。
- 患者さんと接する時間が限られているため、普段の様子など知りたい情報を、多職種と連絡ノートで共有するなどの連携が大切であることを実感した。
- ただ一方的に栄養に関する知識を提供するのではなく、患者さんが大切にしているものは何か、何を望まれているのかを汲み取り、どのタイミングでどう伝えたらいいかに重きをおかれ、患者さんに寄りそった栄養指導をされていることを学んだ。
- まず、患者さんとそのご家族、施設の方々と信頼関係を気づくことの重要性が分かった。
- 栄養剤など実際に使用してみることで、患者さんの苦労や不安を理解し、一緒に解決策を見つける姿勢が大切だと感じた。栄養剤に関する新しい情報や製品が常に出てくるため、継続的に学び続けることの重要性を再認識した。

# 活動の様子 \* リーフレット作成 \*



季節に合わせて3種類のリーフレットを作成

**8月9日** テーマ:水分補給

おすすめメニュー:  
暑い季節に食べやすいアイスクリーム

**10月11日** テーマ:寒暖差

おすすめメニュー:  
簡単、エネルギーやたんぱく質が  
摂りやすいフレンチトースト

**2月3日** テーマ:風邪予防

おすすめメニュー:  
バレンタインにおすすめココアムース

# 活動の様子 ＊ 調理実習 ＊



7月  
テーマは、**間食**  
少量でもエネルギーやタンパク質が摂れる  
間食を考えました

1月  
テーマは、**簡単でおいしい！食べやすい！食事**  
食材や調味料、切り方を工夫しながら、  
食べやすくバランスのよい食事を考えました

# 簡単おすすめメニュー＊間食＊

---



# 簡単おすすめメニュー紹介 \* 食事 \*



## 豆腐とアボカドのサラダ 4人分

- 充填豆腐(木綿や絹ごし豆腐でもオッケー)300g
- アボカド 1個
- 焼きのり お好み
- めんつゆ(2倍濃縮)大さじ2
- チューブわさび 小さじ1/2

- ①アボカドは、2センチ角程度に切り、めんつゆ、わさびと和える
- ②食べる前に、一口大に切った豆腐と焼きのりと混ぜ合わせる



## もずくと卵のスープ 4人分

- 味付きもずく(三杯酢) 70g
- 長ネギ1/2本
- 卵 3個
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 水 600ml

- ①長ネギはみじん切りにする
- ②鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらもずく、長ネギ、鶏がらスープの素、しょうゆを入れる
- ③煮立ったら、溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそっと混ぜる

ふれあいの赤いエプロンプロジェクト  
ありがとうレシピ集 参照

## 活動を終えて

在宅訪問栄養食事指導を知ることから始めて、自身で考え、学びを深めるということを目標に活動していきました。

活動をしていく中で、在宅訪問では、相手を知ること、知りたいという気持ちで接すること、そのためには、聞くことが大切であり、聞く姿勢の中にも目線や声、話す速さや間に心がけておられ、相手に寄り添うことの大切さを学びました。

知識の中だけでは学べない、緊張感やプロとしての意識がとても伝わってきました。また、学び続けることの大切さも教えていただき、その中には大変なこともあるけれど、自分自身も人として成長していくことが大切だと感じました。

今回の活動で、在宅訪問でお会いした方々、おたよりを手に取ってくださった方々、ありがとうございました。日々の生活に、少しでも彩りを送ることができていれば幸いです。