

1. フレイル予防・健康づくり出前講座 <栄養>

東葛北部在宅栄養士会が行いました。

4か所のサロン申し込みのうち1か所のみ開催。26名

食の大切さを忘れず、バランスよく、健康でいられるよう頑張りますという前向きな方のご感想でしたが、食事への関心・健康への意識アップ・フレイルの予防には何度も聞いていただき、一緒に考えたいと思います。

2. フレイル予防応援プログラム（フレイルハイリスク者支援）<栄養>

東葛北部認定栄養ケア・ステーションが対象者の支援を行いました。

北部 2名 中央 6名 南部 6名 計14名

包括作成の支援計画に基づき、アセスメント、支援を実施いたしました。

3つの専門職種が関わりましたが、本人の希望で全ての職種が関わらない方もいたのは、残念です。やはり、食べれる口を作り、栄養を摂り、運動で体力・筋力・バランスを作ることがフレイルのハイリスクを改善するということを実感していただけたと思います。

来年度からもフレイルハイリスク者を拾い上げ、専門職で支援していくことをもっと、大勢の方に広げていければと思います。

3. 来年度に向けた取り組み

認定栄養ケア・ステーション柏市連絡協議会

フレイル予防・健康づくり出前講座共通の資料作成

4. かしわフレイル予防サポーターの方への講座 2回

・フレイル予防の献立作りにチャレンジ基礎編

・フレイル予防の献立作りにチャレンジ実践編

5. フェイスブック開始

東葛北部認定栄養ケア・ステーションフェイスブック

地域住民のための食生活支援活動の拠点です。住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けていくために私達栄養士がお手伝いをしたいと思っております。

順次、介護予防、低栄養、フレイルなどを発信していきたいと思っています。