

高齢者の病気は「治療より予防」という意識の高まりを受け、日本栄養士会（東京）は食と栄養についての相談拠点「栄養ケア・ステーション」を全国に拡大している。高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるのを支える「地域包括ケア」の一翼として、行政のほか医療関係者とも連携し、気軽に相談できる窓口づくりを目指す。

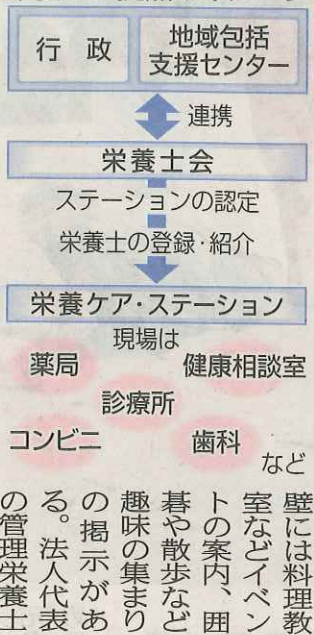
## 広がる栄養ケア拠点

埼玉県和光市の西大和団地は高齢化率38%と、市内有数の高齢者が多い地区。その商店街の一角へ、午前10時にシッターが開くの待ちかねた高齢者が集まってくる。まちかど健康相談室は、年間約4千人が利用する栄養ケア・ステーションだ。

# 高齢者の食 地域で支援

## 行政や医療関係者と連携

### 栄養ケア拠点のイメージ



高齢者らは、スタッフやほかの訪問者とお茶を挟んで談笑を始める。一見サロンのようだがスタッフは管理栄養士、保健師、看護師らで、会話の中から訪問者の体調の変化を察知し、血圧測定も勧め、結果を記録していく。食生活や体調に気掛かりなことがないか、耳を傾ける。

相談室は、和光市が独自に進める「長寿あんしんプラン」に基づく事業で、市内のNPO法人「ぼけっとステーション」に委託して運営している。

でケアマネジャーでもある山口はるみさんは「閉じこもりがちで、相談室でしか他人と話さないという方もいる。とにかく来てもらうことが大切」と話す。高齢者宅を訪問する地域包括支援センターのスタッフとも連絡を取り合う。各地の栄養士会が現場のステーション設置の申請を受けて業務内容を確認の上、日本栄養士会が認定する。現場のステーションから栄養指導や料理教室、介護予防教室、市民

## 本県では2薬局が活動

本県では、管理栄養士が常駐している秋田、潟上両市の2薬局が日本栄養士会の認定を受け、栄養ケア・ステーションとして活動中だ。栄養相談や料理教室を通じ、地域住民の健康づくりのサポート役を担っている。

2薬局は、たんぼ薬局秋田市新屋とオリーブ薬局（潟上市天王）。どちらもピー・アンド・エス秋田市仁井田が運営している。

「大豆に含まれる大豆イソフラボンは、肌の悩みを改善したり更年期の不調を和らげたりする働きがあります」。先月27日、潟上市の追分西西集会所で料理教室が行われた。オリーブ薬局の管理栄養士・鈴木悠さん（26）が講師を務め、地元主婦13人を前に大豆の栄養価を紹介した。

講座などの要請があれば、適した栄養士を紹介、派遣する。地域での栄養指導の場は以前からあったが、病院や学校内での対応や1回だけのイベントがほとんどだった。2008年のスタート当初、各都道府県に1カ所だったステーションは現在、街の診療所や薬局、コンビニなどからの申請を受け、全国で300カ所以上に増えた。今後、全市町村に1カ所以上の設置が目標だという。

## 大豆は老化予防にいいとあって参加者は興味津々

大豆は老化予防にいいとあって参加者は興味津々。この後、大豆をメインにした米国の料理「チリコンカン」の作り方を学び、調理に取り掛かった。料理教室は昨年4月にスタートし、今回で3回目。オリ



大豆をテーマにした料理教室  
〓 潟上市の追分西西集会所

ーブ薬局を利用している木元佐知子さん（42）が、鈴木さんに日頃から食事や体調に関する相談をしていたことができ、これで減塩や間食をテーマに開催してき

た。「身近な薬局に管理栄養士さんがいてくれるので相談しやすい。おいしい減塩料理を家庭で取り入れるようになり、家族が食卓で使うしょうゆの量も減った」と木元さんは語る。教室に参加した永井通子さん（66）は「健康寿命を延ばしたいので食事には気を付けている。食材の栄養価を知った上で意識して食材を選んで調理するようにしている」と話す。

薬局では、健康や栄養に関する相談も受け付けている。相談者の多くは60〜70代の女性。加齢に伴い女性ホルモンが低下し、体の内外に影響が表れやすいという背景がある。とりわけ、コレステロール値の増加や糖尿病に対応した食事の相談が目立つという。

鈴木さんは「日々のちょっとした疑問や心配事を気軽に相談してもらえる場所にした。薬局が健康サポートの場であることをもっと知ってもらえるよう活動していきたい」と話している。

（土田絵美子）