地域とともに ～井上内科クリニックからのおたより～

地域での栄養支援を支える訪問管理栄養士の役割と課題

在宅医療における管理栄養士の活動報告

Report

講演会
報告書

＜在宅医療普及啓発＞

2025

8/29

(Fri)

本事業は、市が推進する在宅医療の普及啓発活動の一環として、医療・介護関係者による地域啓発を目的に実施したものです。管理栄養士の立場として、高齢者の在宅生活を支えるうえで栄養状態の維持は欠かせない要素であり、とりわけフレイルやサルコペニアの予防は、医療・介護双方において喫緊の課題とされています。今回は、地域コミュニティの「お出かけサロン」に参加し、みんくるカフェ形式（グループワーク）で高齢者の方々を対象に、栄養の重要性や日常生活の中で実践できる食事改善の方法について説明しました。主な内容は以下の通りです。

〈管理栄養士の役割〉

- 個別化された食事指導：病状や生活習慣に応じ、食事内容や摂取方法について具体的に助言。
- 栄養管理計画の立案：低栄養やサルコペニア予防のため、必要な栄養素（特にたんぱく質、ビタミンD、カルシウムなど）をどのように摂るかを計画。
- 栄養指導：特定の食品に偏らず、多様な食品から栄養を摂るための知識を提供。
- 栄養ケアマネジメント：継続的な評価と支援に基づき、適切な栄養管理を実施。

〈栄養面でのポイント〉

- たんぱく質：筋肉の維持に不可欠で、体重1kgあたり1.0～1.2gの摂取が目安。肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などを組み合わせて摂取。
- ビタミンD・カルシウム：骨や筋肉の健康を保つために重要。日光浴とともに、食事からの摂取を推奨。
- 低栄養の予防：エネルギーや栄養素不足はフレイルの要因となるため、定期的な栄養指導が必要。

〈食事以外の取り組み〉

- 運動：筋力トレーニングなどの適度な運動はサルコペニア予防に有効。
- 社会参加：交流や趣味活動など、社会的つながりの維持もフレイル予防に寄与。

▲井上内科クリニック　　杉山 管理栄養士

今回の活動を通じて、在宅医療における管理栄養士の役割がまだ十分に認知されていないことを実感しました。医師や看護師の訪問は広く知られている一方で、栄養管理の専門職の関与は理解が進んでいません。栄養支援が「治療の一部」であることを伝える必要性を改めて認識しました。

今後は、医療機関や介護事業所、地域包括支援センターと連携し、在宅医療における栄養支援体制の整備と啓発を継続していきます。高齢者一人ひとりが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、管理栄養士としての専門性を活かし、介護予防と健康寿命の延伸に努めてまいります。

▲訪問管理栄養士が必要になる方

講演会　お問合せ（地域医療介護連携室）
医療法人　翔樹会　井上内科クリニック
〒494-0001 愛知県一宮市開明字東沼85
TEL　0586-64-7410/FAX 0586-64-1752
Email：info@heartgyutto.jp