

(公社)岐阜県理学療法士会・(一社)岐阜県作業療法士会・岐阜県言語聴覚士会・(公社)岐阜県栄養士会  
**第2回研修会「食と運動」の多職種連携**  
**～食と運動によるフレイルからの健康づくり～**

岐阜県より、PT・OT・ST（リハビリ職）による多職種連携の推進を図ることを目的とした調査研究事業を受託し、四士会が協同してプロジェクトを展開しております。この活動は、四つのステップによる調査報告事業です。第一段階は、第1回研修会にて「フレイル」を学び、第二段階は「多職種連携調査アンケート」により調べ、第三段階は、この研修会「食と運動によるフレイルからの健康づくり」は調査結果による課題を解決します。今後、第四段階は報告書により岐阜県・関係機関に報告します。

研修会は第三段階で、この調査結果から西嶋力氏（中部学院大）による「リハビリテーションにおける多職種連携調査研究事業報告」がありました。リハビリ職と栄養士会の連携実態と課題では、STと栄養士は連携頻度が多く、PTとOTはニーズがあるがSTに比べて少ないことを報告しました。経験年数10年以下のリハ職は特にその傾向が強いのですが、管理栄養士や栄養士の職種の範囲や役割認識も低いことが報告されました。特に在宅サービス系のリハ職において困っている実態が明らかになり、そこでこの講演を企画した経緯として報告しました。

最初の講演は、小久保晃氏（岐阜保健短期大学）により「よい嚥下機能を促すための摂食姿勢」について学びました。食事を摂る目的はエネルギーの補給であり、食事によって摂取されること、食事を摂る行為そのものは咀嚼と嚥下運動により遂行されることが説明されました。嚥下運動は、嚥下によって学習されますから過負荷の原則が必要です。栄養を摂取すると元気になり、やる気が復活され運動を開始し健康な体へと変容しますが、栄養摂取不良は負のスパイラルに展開するそうです。食事そのものが活動であり、食事姿勢が坐位の場合には安静時の1.5倍、立位では2.0倍活動します。ゆっくり咀嚼すると消費カロリーも2倍になるなどの説明がありました。

次に登壇いただいた森範子氏（管理栄養士、岐阜県栄養士会会長）には、「リハビリテーション栄養～栄養管理の必要性～」について学びました。栄養士会の活動範囲と内容について説明があり、管理栄養士と栄養士資格の相違について説明がありました。管理栄養士は国家資格、活動対象は傷病者と健康者であること、栄養士は都道府県の認定資格、対象者は健康者に限られることが主たる相違点です。栄養士会は県内5圏域に「栄養ケアステーション」を設置し、個人向けの相談、保健指導、講師派遣、料理教室、栄養食事指導が可能です。相談窓口が岐阜県栄養士会となりますから事務局に連絡ください。栄養補給について5味（甘味、苦味、旨味、塩味、酸味）によって食欲が促されますが、高齢になると塩味の感覚が鈍くなり濃い味付けを好みます。さらに肉から魚へと食習慣が変化し蛋白不足に陥ります。その補給には、BCAA（分岐鎖アミノ酸）を摂取することで、たんぱく質の合成が促進されます。さらに栄養補給のタイミングについて、運動直後に補給すると効率よく吸収できるため、補助食品として「リハたいむゼリー」や「へパス」などのBCAA配合栄養補助飲料による摂取について説明がありました。

PT・OT・ST・栄養士、医師、看護師、ケアマネージャー、学生計88名の参加がありました。（文責：西嶋力 中部学院大）

