

上土幌町 『高齢者食生活改善事業 男性主役の料理教室』

1 自治体の概要

人口	5,125人	高齢者数	1,639人	(高齢化率)	31.9%
要介護認定者数	259人		(要介護認定率)	15.8%	
二次予防事業対象者数	204人				
担当部局名	保健福祉課介護支援担当		電話	01564-2-5555	

2 事業の背景

人口の高齢化により、ますます独居世帯や高齢者夫婦世帯の増加が見込まれること、実態調査訪問活動の中で、配偶者を亡くし独居となった男性や妻を介護することになった男性が、毎日の食事の準備に非常に苦勞している状況を目の当たりにし、調理体験が少ない男性高齢者を対象とした調理を学ぶ場が必要と考え、教室を企画した。

3 事業内容

<実施場所> 上土幌町健康増進センター（ふれあいプラザ）

<年間開催数> 年に1クール 全5回

<年間延べ参加者数> 44人（実人数12名）

<一回平均参加者数> 8人

<スタッフ> 町保健師 1名 管理栄養士 1名 女性ボランティア 2名

<主な実施内容・プログラムの構成>

- ・事前に調理体験の有無や現病歴を確認し、参加者の状況を把握。
- ・1回目は、包丁の持ち方や食材の切り方、米のとぎ方など調理の基本技術を学んだあと炊飯、味噌汁、焼き魚、お浸しなど、バランスがよい簡単な食事を作り試食。
- ・2回目は、煮物に挑戦。塩分の過剰摂取を認識してもらい、低塩の工夫法を伝える。又、事前に聞き取った現病歴から、参加者に共通する健康問題をテーマにした講話を行い、調理だけでなく、栄養バランスに関する理解も促す。
- ・3回目は、丼物や麺類など、簡単だけれども栄養バランスを意識した一品料理を作り、色々な食材を上手に盛り込む方法を伝える。揚げ物や中華を希望される方もおり、その時には、できるだけ参加者が「やってみたい」と思うものを取り上げていくようにしている。
- ・4回目は、保健師と管理栄養士による栄養講話を行い、調理は実施しない。4・5回目は前年度までの修了生の再学習の場にもしており、参加を促している。
- ・5回目は応用編。参加者の要望にこたえたメニューで調理を行う。普段は妻に任せっきりの人も、教室で学んだことを思い返し、調理の大変さや妻への感謝、皆で調理や食事をする楽しさについて語り合い終了する。

4 事業を実施する際の工夫やアイデア

「男性主役の」や、「・・・教室」というように、遊びを中心としたサロン活動等に馴染みにくい男性高齢者が参加しやすいよう宣伝に配慮した。また、内容を初心者向けにしたことで、「これくらいなら・・・」とハードルを低くしたことが参加につながっている。調理体験がある方も、対象者の興味のあることに照準を合わせてメニューや講話を行うため、興味深く楽しく参加できたと好評である。何より、男性同士の交流が回数を追うごとに深まることも、楽しい理由となっている。

実施スタッフである保健師や管理栄養士に加え、調理場面を支援する主婦ボランティア（高齢者）の活用も工夫している点である。調理経験が長く知識豊富なボランティアが入ることで、職員が伝えるのとは違う一般主婦の視点での調理技術や知恵が学べるのも利点である。

主婦ボランティアには、地域支援事業の介護予防活動支援事業で実施した「食生活改善支援ボランティア養成講座」の修了者も含まれており、職員と共通の認識で教室を進めることができている。

5 事業の成果（効果）

調理体験の少ない男性高齢者に対し、調理技術の習得を支援することが目的の教室だが、参加高齢者の現病歴を確認し、食改善に向けた健康教育も行っている。その結果、教室終了時には、自分の今までの食生活を見直す言葉や、減塩の必要性や工夫の仕方、食バランスのとり方等について、自分の言葉で語れる人もおり、効果的に実施できている。又、男性は他の予防教室への参加が少ないが、この事業に関しては男同士という安心感もあり、男性の外出機会や交流の場としても有効である。

教室修了者の有志が中心となり、自主サークル「男性料理の会」を発足しており、年4回活動している。職員は、定例会で調理する献立内容への助言やミニ講話を入れるなどしてつながりを持ち、継続学習支援の場として活用している。



<自主サークルの運営方法> (会の運営に関する話し合い結果から抜粋)

1. 会の名称 「男の料理の会」
2. 活動目的 栄養・調理技術に関する学習の継続と交流
3. 活動頻度 ・年4回（4月 7月 10月 1月）実施
各回、事前に打ち合わせを行い、メニュー等を決め、買出しする。
4. 活動内容 男性同士が協力し合いながら調理を行い、会食・交流する。
事前の準備等はすべて役員及び会員で分担しながら行う。
献立作成や栄養バランスに関する助言等について、職員の助言を受け健康的な食生活に関する学習の機会とする。
5. 会員登録 ・男性主役の料理教室修了者で、参加希望の者（現在16名程度）を登録し、名簿を作成する。
6. 会費 連絡、資料等作成のための事務経費を一人年1000円支払うこととする。
毎回の調理に必要な調味料や食材に関しての費用は、参加者の人数で均等割とする。（ボランティアは謝礼として無料とする。）
6. 事前の連絡について 連絡網を作成し、開催日のお知らせや参加確認に使用する。
7. 役員 会長 Aさん
副会長 Bさん
事務局 Cさん
8. 保健師・栄養士のかかわり方
 - 健康的な食事（栄養）に関する学習の継続を支援する。
 - 事前の打ち合わせを重視し、必要時献立の立て方等について助言する。
 - 当日は、職員は必要時支援することとし、基本的に事務所待機とする。
 - 希望がある時には、栄養講話等行う。

<男性料理の会 事前準備で決めること>

(※本来、会員の当番制が理想だが、役員が実施)

- 実施日時の決定
- メニューを決める ※バランス・カロリー・塩分の確認
主食は？・・・ご飯・麺類・パン類
主菜は？・・・肉類・魚類・豆製品
副菜は？・・・野菜のおかずを小鉢2杯分
- 献立表とレシピ（作り方）の準備
- 買出しの食材・調味料について
一人分の材料 × 人数分（サポーター人数含む） =
買い出し日の日取り
- お手伝いして下さる方への依頼
- 当日のタイムスケジュールを決める
- 当日の班分けを決める

いざというとき困らない・趣味がひとつ増える・栄養バランスが良くなる

第6期

男性主役の料理教室 参加者募集!

町では、『介護を受けずにいつまでも自立した生活を続けていくこと』を目的に高齢男性を対象にした初心者向けの料理教室を開催します。

日ごろ料理をする機会が少ない方も同年代の方たちと一緒に楽しく簡単にできる料理に挑戦しませんか？



■ 日程と内容

回数	実施日時	内 容	初心者	経験者
1	6月25日(月)	基本技術を学ぼう①(調理実習)	○	/
	9時30分~13時	※包丁使、ご飯・みそ汁作りに挑戦しよう!		
2	7月9日(月)	基本技術を学ぼう②(調理実習)	○	/
	9時30分~13時	※簡単な家庭料理に挑戦しよう!		
3	7月23日(月)	基本技術を学ぼう③(調理実習)	○	/
	9時30分~13時	※作りたい料理は何?チャレンジしてみよう!		
4	7月30日(月)	栄養の基礎を学ぼう	○	○
	9時30分~11時30分	※この日調理実習はお休みです		
5	8月6日(月)	健康料理応用編(調理実習)・修了式	○	○
	9時30分~13時	※栄養バランスに配慮した献立をたててみよう!		

- 対象者 65歳以上の男性の方 (参加無料)
- 会場 ふれあいプラザ 栄養指導室
- 持ち物 エプロン・三角巾又はタオル(お持ちでない方はお貸しします)・筆記用具
- 申込み 6月17日(月)まで(経験者コースの方は7月23日(月)まで)
※定員になり次第締め切ります。



【申込み・お問合せ先】 **2-5555** (ふれあいプラザ)