

## 認定栄養ケア・ステーションやすおか 開設1周年のご報告

### — 地域とともに歩み、実践と学びを重ねた一年 —

認定栄養ケア・ステーションやすおかは、皆さまの温かいご支援により開設から1年を迎えました。この一年、地域に根ざした活動を重ねるなかで、健康・栄養講話を通じて地域住民の皆さまと交流を深め、新たに実践活動の取り組みを開始いたしました。

ここに、新事業の取り組みと最近開催した健康・栄養講話の一部をご紹介します。

認定栄養ケア・ステーションやすおかは、公益社団法人日本栄養士会から認定された地域連携・栄養支援の推進拠点となる事業組織です。法人内の各部門が協働し、多職種が一体となって地域の健康づくりに取り組むことが求められています。

### 1. 地域実践活動の新展開

#### — フレイル予防！健康づくりプロジェクト in 下関 開始—

フレイルとは、加齢に伴って体や心、社会的つながりが少しずつ弱まる状態のことをいいます。ただし、生活習慣や食事、運動などの工夫で改善できる“予防可能な段階”でもあります。

下関市内安岡・吉見・蓋井島・彦島・六連島をフィールドとして、地域にお住いの65歳以上の方に参加していただく「フレイル予防実践活動（ポスター参照）」を開始しました。

本活動は、法人全体で継続的に取り組むプロジェクトとして推進しています。

健康寿命の延伸を目指して栄養支援を主に実践と評価を2年間継続して行います。

現在、地域の皆さま、法人内のご協力をいただきながら、調査を開始し、介入プログラムの準備を進めています。

今後の活動の進捗については随時ホームページでお知らせいたします。

お問い合わせ先：

認定栄養ケア・ステーションやすおか

☎ 080-2933-9459



現地事前訪問：六連島（2025年9月11日）、（蓋井島 10月18日）

### 2. 「栄養つなプロ」×Zespri による健康・栄養講話

#### — キウイを通じた健康・栄養講話を開催しました —

日本栄養実践科学戦略機構の「栄養つなプロ（栄養の力でつながるプロジェクト）」第1弾として、公益社団法人日本栄養士会の協力とZespri インターナショナル・ジャパンの協賛を受け、

地域住民の皆さまや系列施設の入居者の方々を対象に、健康・栄養講話を7月から9月にわたり全6回実施しました。

講話では、キウイフルーツを教材として、「元気でいきいき過ごすための食事の工夫(さあにぎやかにいただく:魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・いも・卵・大豆・果物)」、「栄養バランスのよい食事(主食+主菜+副菜)」、「果物の有用性」など、毎日の食事に活用していただく話題をお伝えしました。

たくさんの方々にご参加いただき、地域の皆さまと「食を通じた健康づくり」について楽しく交流する時間となりました。

また、本講話のほか9件の健康・栄養講話を地域において開催させていただきました。

ご参加・ご協力くださいました皆さまに心より感謝申し上げます。

「栄養つなプロ」×Zespri 健康・栄養講話一覧

回	開催日	テーマ	会場・実施場所
1	2025.7.23	「健康長寿」をめざした食生活Ⅱ	浄土真宗本願寺派ビハーク豊浦組総会 当法人交流ホーム
2	2025.7.27	「健康長寿」をめざした食生活	フロイデ彦島 ケアハウス彦島
3	2025.8.6	「健康長寿」をめざした食生活	ケアハウスオリーブ
4	2025.8.20	「健康長寿」をめざした食生活	ケアタウン山の田, オレンジカフェ
5	2025.9.10	いきいきと元気に過ごすための食事・栄養	地域包括支援センター連携 蓋井島自治会 漁村センター
6	2025.9.25	バランスのとれた食事とは?	彦島内科, 江の浦ケアタウン



浄土真宗本願寺派ビハーク豊浦組 (2025 年 7 月 23 日)



フロイデ彦島 ケアハウス (2025 年 7 月 27 日)



ケアハウスオリーブ (2025 年 8 月 6 日)



ケアタウン山の田 (2025 年 8 月 20 日)



蓋井島 漁村センター (2025 年 9 月 10 日)



彦島内科 江の浦ケアタウン (2025 年 9 月 25 日)

「ご協力いただいた参加者の皆さまと記念撮影(※掲載写真は同意を得ています)」「同意済み」

## —今後に向けて—

今後も、地域の皆さまとともに「学び・実践し・つながる」活動を続け、健康で活力ある地域づくりに貢献してまいります。

どうぞ引き続きご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。