



通信

第 30 号

令和 8 年 7 月 発行
燕市吉田地区地域包括支援センター
〒959-0242 燕市吉田大保町 25 番 15 号
☎ 0256-94-7676

令和 8 年度 第 1 回 吉田地区地域ケア会議の報告

令和 8 年 5 月 28 日、今年度第 1 回吉田地区地域ケア会議を開催しました。当日は、55 名の方からご参加いただきました。会議の内容を報告いたします。



1. 今回の地域ケア会議

「老化」で片付けない。いつまでも「おいしく・たのしく」食べて、心も体も元気な吉田地区をつくる

直近 1 年間（令和 7 年 4 月～令和 8 年 3 月）のデータだけでも、栄養や食生活に深刻な課題を抱える高齢者の相談が、吉田地区だけで【合計 66 件】もありました。その具体的な内訳は以下の通りです。※複数重複あり

身体機能の低下（調理が難しい等）：38 件（57%） 認知機能の低下（調理手順の混乱等）：24 件（36%）
買い出し困難などの移動の課題：21 件（31%） 孤食や無関心による意欲の低下：13 件（20%）

一見「足腰の衰え」や「物忘れ」といった加齢のせいに見えても、その奥には「お店が閉まって買い物に行けない（環境の変化）」→「作る意欲がわからない（心の変化）」→「手軽なものだけで済ませて栄養不足になる（体の変化）」という、個人の努力だけでは解決できない『ドミノ倒し』のような悪循環が潜んでいます。

誰もが最期まで食べる楽しみを諦めずに、自分に合った食の選択ができることが必要と考え、今回のテーマを選定しました。



今回のテーマについて
参加者のみなさんの思いを
共有したりそれぞれの立場で
できることは何かを
真剣に話し合いました☆



【グループワークで出た課題】

① 移動・買い出し・調理の壁（お買い物の負担）

- ・近くのお店が閉まり、車や自転車に乗れなくなると一気に買い出しが困難になる。
- ・「きららん号」があっても手続きが手間に感じるが、「自分の目で見て選びたい」という強い思いがある。
- ・足腰の痛みでキッチンに立ち続けることが負担になり、食べる量や回数が減ってしまう。

② 意欲の低下と単身男性の孤立（見えない食生活）

- ・配偶者との死別などをきっかけに食欲や気力が落ち、菓子パンやカップ麺などの手軽な食事で済ませることで、急激に低栄養が進行する。
- ・高齢男性は料理のハードルが高い。一人暮らしだと実際にどんな食事をしているか周囲から見えにくい。

③ 認知機能の低下による調理・食事の壁

- ・炊飯の手順が混乱する、冷蔵庫の食材を認識できない、目の前に食事があっても食べるのを忘れる。

④ 病気への理解不足・金銭的な壁

- ・食事を抜いたのに糖尿病の薬を飲んで低血糖で救急搬送など、「1 日 3 食が当たり前ではない」が前提。
- ・配食サービスなどを利用したくても、経済的な負担がネックとなり導入できない。

① 情報発信ときっかけづくりの強化

- ・自宅へ配達してくれる商店のリストやチラシを作成し、包括、薬局、病院、市役所、集会所、サロン等に設置して協力の輪を広げる。
- ・当事者だけでなく、離れて暮らす家族や若い世代に対しても、元気うち（早い段階）から情報提供を。
- ・楽しいイベントや行事食を行っている魅力的な既存事業所（デイサービス等）の特徴を、地域やケアマネ間で共有、情報発信していく。

② 「食べる・集まる」場の創出(食を通じた多世代交流)

- ・シニア食堂と子ども食堂をミックスした居場所の設置や、ご飯を持ち寄ってみんなでおいごりを作る会を企画
- ・地域の一斉草取りや清掃など住民が集まる機会に商店の協力を得て、屋外での体験型催し（朝市やお祭りの屋台のようなイベント）を開催し、買ってその場で楽しく食べる。

③ 冷凍弁当・既存お惣菜など多様な活用による工夫や負担軽減

- ・配食弁当だけでなく、「冷凍弁当」や惣菜の活用で食事を偏らせない。
- ・集まって食べるサロンを開催する際、調理から片付けまで行うのは地域の負担が大きいため、「スーパー等でお弁当をあらかじめ用意して、集まって食べるだけ」にすれば、負担が少なく継続しやすい。

④ 移動販売やキッチンカーの活用と周知

- ・移動販売車やキッチンカーがサロンや公民館に来る時間を地域に広く周知する。
- ・曜日や時間を忘れがちな高齢者のために、昔ながらの豆腐屋のように音を鳴らして訪問したり、頻繁な声かけで孤立を防ぐ工夫をする。
- ・認知症高齢者に対する「買いすぎ」「押し売り」の二次被害を防ぐ見守りも合わせて行う。

⑤ その他

- ・「男のクッキング」「うまい男メシ」の開催。初級・中級・上級のコースを分けたり、「鍋一つで作れるもの」など、レシピを持ち帰ってもらい自宅でも再現できるようにする。
- ・薬剤師がお薬を渡すときに、「3食食べているか」等の声かけをする。
- ・スーパーのレジ係や郵便局の配達員、地域の商店などにも必要性を周知して、日頃の関わりの中で気にかけてくれたり、できることを一緒に考え、やさしい社会づくりを進める。

2. 今後の取り組み

会議で挙げられた課題や意見をもとに、地域みなさま・関係機関・包括が協力し合い、右記のような取り組みを進めていきたいと思います。



3. まとめ

一人で食べることや、買ってきたもので済ませることが悪いわけではありません。「もう歳だから」と諦めてしまうのではなく、誰もがその人にとっての「おいしい・たのしい」を最期まで選び続けられることが大切です。これからも地域みなで少しずつ声をかけ合いながら、そんな温かい吉田地区と一緒に作っていきましょう☆

 課題	 取り組み
みんなで食事ができる場が少ない 	● 地区・自治会単位の食事会等のサポート（多世代交流ができる場を目指して!） ● 老人会等で開催している食関連の内容の把握
食事に対する意識が低い 	● チラシの作成と配布 ● 実態把握で周知
ケアマネの栄養に関するアセスメント強化 	● 勉強会の実施
買い物支援情報の周知不足 	● とくし丸の説明会実施 ● 食に関する社会資源の把握

