

# なかま

vol. 32

令和4年2月

(公社)茨城県栄養士会  
地域活動専門研究会  
発行:会長 根本 偉代



## 介護報酬改定による、福祉と地域活動との連携

**地域活動専門研究会会長 根本 偉代**



日頃よりご理解とご協力に感謝申し上げます。

また、コロナ禍において、地域活動専門研究会の研修等の活動も思うように実施出来ず、会員の皆様にはご迷惑をおかけしております。

会員の皆様におかれましても、新型コロナウイルス感染予防対策で大変

なご苦労をされている事と存じます。

令和3年度茨城県栄養士会総会は、例年通りの月、5月20日に無事開催されました。それに伴い、地域活動専門研究会総会も例年通りの月、7月3日に茨城県看護協会会議室に於いて開催することができました。

今回の総会は、初めての試みとして会場とWeb配信(LIVE)での総会でした。会場とWebでの総会に出席して頂き感謝申し上げます。

さて、令和3年度は介護報酬改定がありました。福祉に従事されている栄養士・管理栄養士の皆様は、介護報酬改定に伴い慌ただしく忙しい年になられた事と存じます。

### 総会報告

令和3年7月3日(土)茨城県保健衛生会館4階大研修室にて第10回地域活動専門研究会定期総会が、会員総数105名中17名(Web5名 委任状43通)の出席により開催されました。

議長塙良子会員の進行で審議が行われ、令和2年度事業報告・収支決算報告、令和3年度事業計

地域活動専門研究会総会時に、茨城県栄養士会の入江会長にお越し頂き介護報酬改定と栄養ケア・ステーションについてお話をさせて頂きました。この介護報酬改定は、全県内(福祉施設等)対象となり、私達地域活動も関わる事となります。

介護報酬改定により、福祉に従事されている栄養士・管理栄養士だけでは人材が不足してしまい、地域活動会員の協力が必須となる事が考えられます。

茨城県栄養士会の栄養ケア・ステーションの要請で動き出す予定です。

また、会員の皆様にお力とご協力を願う事となります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

来年度の総会も、会員の皆様のお越しを委員一同お待ちしております。



### 新委員紹介

会長	根本 偉代	(竜ヶ崎保健所管内)
副会長	砂押 啓子	(ひたちなか保健所管内)
副会長	塙 良子	(土浦保健所管内)
委員	渡辺 由美子	(潮来保健所管内)
委員	七字 育子	(水戸市保健所管内)
委員	綿引 真理子	(日立保健所管内)
委員	坂入 美妃	(つくば保健所管内)
委員	峯山 涼子	(土浦保健所管内)
委員	野澤 典子	(竜ヶ崎保健所管内)



文案・ 予算案、役員改選ともに承認されました。

その他として規約改正の提案があり、第6条ブロック別の活動部会を(1)県央・県北・鹿行ブロックと(2)県南・県西ブロックに、第7条(3)運営委員7~10名に改正することが承認されました。

(文責 砂押啓子)

Check!!

## 総会にWebで参加して

潮来保健所管内 久保田 陽子

令和3年の総会はコロナ禍で地活の研修会としては初めての試みのLIVEのWeb配信が行われました。

どうしてWeb出席したのかというと、自宅から参加できる事が大きな理由です。申込みをした後でしたが、総会と同じ日の午前中に、新型コロナワクチンを急に打つことになり、Webの申込みをしていましたが総会にも無事参加できました。

今後、この様な受講方法も増えていくので、参加の流れを簡単にお知らせします。

- 1) 出欠用紙にWeb出席に○をつけ、メールアドレスと連絡先を記入して申込み、参加費を振込む。
- 2) 入金確認後、茨城県栄養士会よりZoomの参加URL、IDとパスコードが記載されたメールが来る。
- 3) 当日、開始時間になったら、メールにある参加URLをクリックする、もしくはZoomアプリからIDとパスコードを入力して参加する。

Web受講の感想は、手続きなど上手くできるか不安はあったのですが手順通りに行えば難しくはなかったです。メールアドレスの間違いがなかったか

心配でしたが、栄養士会から受講案内の連絡と配布資料も送られてきたのでホッとしていました。

良かったのは、何と言っても自宅から参加できたこと。そしてモニター画面越しに見る資料や映像などが見えやすいことは良かったと思いました。

今回、午前中にワクチン接種になったため、当日住んでいる鹿嶋から水戸まで総会に行くことを考えると体調的にも厳しかったと思います。今後もWebで開催されるならば、後日配信もあるとさらに便利だと思いました。開催時間に都合が付かない時やもう一度聴き直したい等、録画配信なら後で見ることのできる安心感が生まれると思います。

また、小さなお子さんがいる方や遠距離での参加となると大変な方などもWebなら自宅から参加できるので、これからもっと増やしていただけるとありがたいです。

栄養士会からのWeb配信は事前準備など大変かと思いますが、今後ともご活用くださいと希望します。



## 「認定栄養ケア・ステーション」

### ●はじめに

茨城県内の認定栄養ケア・ステーションは7拠点（令和3年11月現在）ありますが、個人での開設は私が初めてということで、今回このような機会をいただきました。

開設の経緯や申請の流れなど、今後立ち上げを考えている方の参考になることが少しでもあれば幸いです。

### ●認定栄養ケア・ステーション開設の経緯

令和2年度から厚生労働省健康寿命延伸プランの健康栄養ケア活動支援整備事業として「健康支援型配食サービス」の推進事業に携わってきました。

健康支援型配食サービスとは、配食業者の方に作ってもらったフレイル予防のお弁当を地区の高齢者サロンの集まりなどに届けもらい、共食の場を通じて健康づくりのための教育をすることで、閉じこもり予防、社会参加の促進、低栄養・フレイル予防につなげ、健康づくりにつなげていこうとするものです。

その中で80歳の女性が100歳のお母さんの介護をしていたり、配食のお弁当に1日の食事を頼っているという一人暮らしの男性がいたりと、茨城県での

## それゆく開設にあたり

潮来保健所管内 吉田 順子

高齢化の現状を目の当たりにしたこと、「管理栄養士として地域に密着した仕事がしたい」と思ったことが認定栄養ケア・ステーション開設のきっかけです。

### ●申請の流れ

認定要件を満たしたうえで、必要な書類を整えて、まずは茨城県栄養士会へ申請します。

（日本栄養士会の『認定栄養ケア・ステーション認定申請マニュアル』に詳細が書いてあります）

それらの申請書類をもとに、まずは茨城県栄養士会で審査を受け、その後日本栄養士会での審査を通過できれば認定をいただくことができます。

ちなみに申請は5月と12月の年に2回。（茨城県栄養士会の締め切りは4月末と11月末でした）

私は書類作成に思っていた以上に時間がかかり、締め切り日ギリギリの申請になってしましました。

これから申請をするみなさまは余裕をもつて準備をされることをお勧めします。



## スポーツ栄養の世界

「このチームに栄養士は必要ですか？」

「いてほしい」。

私がアーティスティックスイミング日本代表のHCである井村先生と交わした初めての言葉です。

井村先生は続けて「私は中国で選手たちに食事指導をしてきた。スポーツ栄養の知識はいくらでもある。けど、その知識をどう食事でとったら良いかの点は専門家の方が詳しいやろ？だから力を貸してほしい。同じ量を食べて太る選手もいれば痩せてしまう選手もいる。性格、年齢、胃腸の強さ、練習量も人それぞれだから、花谷さんには、1人1人に合った食べ方を教えてほしい」とおっしゃいました。

経験豊富な井村先生からは「栄養士はいる」と言われる覚悟もあったので、栄養士に対する明確なオーダーにあらためて責任を覚えました。

それから、トレーナーと二人三脚の栄養サポートが始まりました。私の直接的な支援は月数回と限られるので、常にチーム・選手の状態を把握しているトレーナーとの連携は不可欠です。東京五輪でメダル獲得！という目標から逆算しての体づくり、日々10時間を超える練習からの迅速な疲労回復。ある時はコーチから

### ●認定栄養ケア・ステーションとしての メリットや活動内容

フリーランスで仕事をしてきた私にとって、「認定栄養ケア・ステーション」という肩書ができ、私という管理栄養士の居場所を多くの方に知っていただくなきかけになったことは大きなメリットです。

最近は地元鉾田市の地域包括支援センターからの依頼で地域の高齢者サロンに出向いて介護予防の栄養講座や、栄養士会のホームページを見た方から講演の依頼や栄養相談のお電話をいただくようになりました。

また、アスリートサポートやスポーツ栄養のセミナーなども開催しています。さらに、責任者研修会などで栄養士会との情報交換をさせていただく機会が増え、活動の幅が広がったと感じます。

### ●まとめ

県民のみなさんの地元愛が強く、地域の人が家族のようにつながっているというのが茨城の魅力であり、そんな茨城だからこそ「認定栄養ケア・ステーション」は地域の健康相談室として、管理栄養士が活躍できる場になると感じています。

今回の開設にあたり、背中を押してくれた人がいたり、申請の手続きでは茨城県栄養士会のサポートを受けたりと、人とのご縁もたくさんいただきました。これからも人とのつながりを大切にして、感謝の気持ちと自己研鑽を忘れず、地域のみなさんが健康に笑顔でいられるような仕事をしていきたいと思います。

竜ヶ崎保健所管内 花谷 遊雲子



增量と言われていた選手が急に減量を指示されるという変更…。

教科書レベルでは想定できない要望にも、決して無理と言わず、どうすれば栄養面から役に立てるのかを試行錯誤する日々でした。

そのような数年間をへて東京五輪に選手たちを良いコンディションで送りだせたことが栄養サポートの一一番の結果であり、トレーナーと心から安堵しました。

アーティスティックスイミング日本代表では個別栄養相談が主でしたが、私が関わっている他チームでは栄養サポートへの要望が違います。プロバスケットボールチームでは「選手にストレスをかけない栄養アドバイス。寮や遠征先の食事調整」。実業団ラグビー部では「練習日の食事提供の実現。選手および奥さまへの栄養教育」です。日々の食事づくりを一番に求めているチームもあります。

そのため、スポーツ栄養の現場では、栄養士の知識をベースに、チームにあった支援を的確に判断し柔軟に実施していく対応力が必要と感じています。

私の経験上、必要な要素は大きく3つと考えています。

- ①栄養士としての知識&スキル
- ②チーム・選手のキャラクターにあった支援
- ③自分の健康管理です。

①は、大学での学びを習得することです。どの現場でも栄養士の知識は必須です。具体的な食べ方を提案するためには調理の知識・食事づくりのスキルも欠かせません。レポート課題の経験はプレゼン資料づくりに必ず役立ちます。

②は、観察力、コミュニケーション力です。栄養士だけで判断せず、チームの方針、選手の考え方を尊重し支援することが結果よりよい栄養サポートにつながります。

③は、選手のコンディションに関わる仕事なので栄養士自身が健康であることが説得力につながります。寒空の中の練習見学など体力・気力も必要な現場なので、自分の健康管理ができるることは最低条件です。

私自身、公務員時代に「もっと人に近いところで仕事をしたい」と思いフリーランスとなりました。

縁あってスポーツ栄養の世界に入り20数年。保健所時代に多職種の方と仕事をしてきたことなど全ての経験が今の仕事に役立っています。スポーツ栄養でやっていきたい！と思ったら、今の仕事・学問にしっかりと向き合うこと、その上で先述の①～③を意識的に磨き、チャンスがきたら勇気をもってスポーツの世界に飛び込んでほしいと思います。厳しいですが（笑）、楽しくやりがいのある世界にぜひ！



## 受賞おめでとうございます

永年の栄養士活動が認められ、表彰された方々をお知らせいたします。（敬称略）

茨城県保健福祉部長感謝状受賞者  
草間 規子

茨城県保健福祉部長感謝状受賞者  
根本 偉代

茨城県保健福祉部長感謝状受賞者  
仙土 玲子

茨城県栄養士会会長賞受賞者  
石沢 真奈

茨城県栄養士会会長賞受賞者  
伊部 陽子

日本栄養士会表彰受賞者（栄養改善功労賞：萩原賞）  
小室 秀子

令和3年度健康づくり推進事業功労者表彰受賞者  
砂押 啓子

## 栄養士会Q&Aコーナー

### ●拠出金廃止と年会費値上げの理由を教えてください

茨城県栄養士会のホームページにも掲載されていますが、令和2年度の定時総会において、令和3年度からの年会費変更が承認・決定しました。その中で会館運営拠出金40,000円は廃止されることになり、年会費が5,500円から8,500円に値上げとなりました。

理由としては、茨城県栄養士会の年会費は全国でもっとも低額で、県の委託事業や経費節減努力を重ねるとともに拠出金を運営費に使うことで成り立っていましたが、拠出金が高額のため新規入会者獲得の障害となっていることから、拠出金を廃止し、年会費を一本化することで会費収入の安定を確保することとなりました。

### ●無料受講券の使い方が良くわかりません

無料受講券は会員歴20年未満の拠出金を納付済みの方に、納付額と同額の研修会無料受講券として交付しました。1年につき10,000円分となり、有効期限は交付から2年間です。

使用できるのは茨城県栄養士会主催の研修会のみです。使用方法は研修会受講申込書に使用枚数を記入し、参加費は使用分の金額を差し引いて振込みます。使用する無料受講券には研修会名など必要事項を記入し持参しますが、Web受講の場合には栄養士会事務局まで郵送、もしくは持参ください。

「対象なのに受講券が送られてこない」など、不明な点がございましたら栄養士会事務局までお問い合わせください。

### ●研修会のお知らせが少なくなったような気がします

昨年・今年とコロナの影響で研修会の日程調整に手間取りました。急激な社会の変化で、研修会のWeb化が進みました。そこで研修会の案内はホームページとLINE、及びTwitterにて発信しております。

### ●新人ではないが、新任研修会を受講したいのですが。。

新任研修会の対象者として「新入職員として配属となった栄養士・管理栄養士」とありますが、基本的にどなたでも受講可能です。栄養士会事務局までご連絡ください。

## 編集後記

「なかま」の作成方法が変更になり、今回で2年目になりますが、運営委員改選により新たなメンバーで作成となりました。中面は寄稿くださった皆さまの熱い想いをなるべく載せたいので、紙面の枠ギリギリとなりました。読みにくいところがあるかと思いますが、ご了承ください。

紙面についてご意見がありましたら、  
2021chikatsu@gmail.com までお願いいたします。

編集委員  
砂押 啓子  
渡辺 由美子  
七字 育子  
綿引 真理子  
塙 良子

