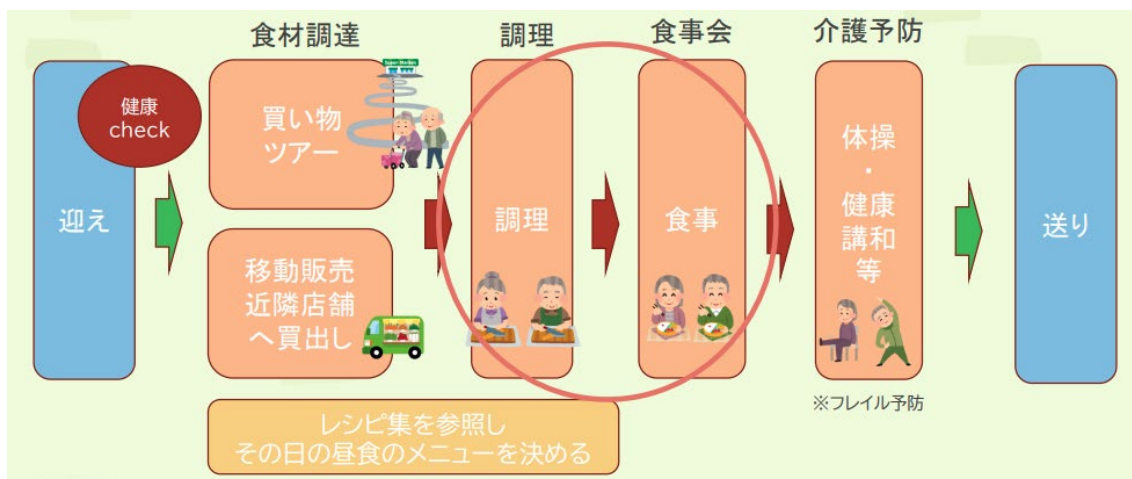


ご近所食事会基本プログラム

この事業はコロナ禍の外出自粛等でフレイルの進行が心配される高齢者を対象として行う介護予防事業で、特に「食」をキーワードとしています。その概要は、「多職種監修ご近所食事会レシピ集」を作成し、それに基づいて感染対策に留意しながら、連れ立って食材を買い出し、共に調理し、一緒に食べ、食後には介護予防体操等を行うご近所食事会を、ご近所サポーターが企画・実施するものです。近所付き合いの中で行うご近所食事会によって、社会参加、孤食解消、バランスのとれたフレイル予防が期待されます。この基本プログラムでは企画・実施の流れを記載しました。おおよそ下図のようになります。場所、季節、社会情勢により実施内容は異なると思われますが、ガイドとしてご利用ください。



1. 準備

○メンバー

ご近所食事会には複数のサポーターが協力して行ってください。

基本は対象となる高齢者 4 名とサポーター 4 名ですが、必ずしもこれにこだわる必要はありません。実施場所の状況に合わせて決定してください。

対象者とサポーターの数が同数である必要ありませんが、複数のサポーターとなるようにしてください。

○開催場所

調理スペースがあること、かつ計画した人数が十分な距離（2m 程度）を保って食事できる広さがあることが条件となります。地域の集会所などを利用することができれば推奨されます。地域の事情によっては個人宅となる場合もあり得ます。その場合はご迷惑にならないよう留意してください。

手指消毒用のアルコール等も準備してください。

○献立

多職種監修ご近所食事会レシピ集を参考に決めることを推奨します。ただし、必ずしもレシピ集からすべて選ぶ必要はありません。地域色豊かな献立も楽しいものです。

○費用

基本的には参加した利用者とサポーターに負担していただきます。（令和 4 年度事業として行う場合に限り会場使用料は事業費から支出可能です）。

2. 送迎

利用者の歩行能力や、自宅から開催場所までの間の距離や交通状況の考慮が必要です。サポーターが迎えに行き、連れ立って散歩がてら、あるいは乗用車で、共に開催場所に向かい自宅に帰る、ことを基本としてください。

会場に入る際には全員に体温測定などの健康チェックをお願いします。

3. 食材調達

この事業では買い物ツアーがもう一つの柱となっております。午前中は買い物ツアーに出向いて新鮮な食材を購入し、帰着後に調理と食事会まで行うのが理想ですが、利用者の疲労を考えると買い物ツアーと食事会を分けた方が良いという考えもあります。ここでは必ずしも買い物ツアーとの同日実施は求めないこととします。参加メンバーの状況をみながら企画段階で食材の調達法を検討してください。サポーターだけであらかじめ調達しておくことも可能です。

4. 調理

参加者でワイワイと調理することも楽しいですが、できる限り調理中の会話は控えてください。利用者には休んでいてもらい、サポーターが調理する方法もあります。その場合は食後に行う予定の介護予防を前倒しして食事前に行うことも考えられます。企画段階で検討してください。

5. 食事会

本事業のメインイベントです。美味しくいただきましょう。ただし、距離を保ち、換気をして、黙食でおねがいします。席の並べ方などは実施場所の状況も合わせて検討してください。食事の前でも介護予防の時でも構いませんが、献立内容の特色や多職種によるアドバイスを説明するようにお願いします。

6. 介護予防

集まった機会を利用して介護予防活動を組み込んでください。運動、健康講話、あるいはご近所サポーターのリーフレットの説明などが考えられます。但し、運動を行う場合は食後の休憩時間をしっかりとることと、午前中に買い物ツアーを行った場合は利用者の疲労度を考慮してください。

7. アンケート

解散前に利用者とサポーター双方にアンケートをお願いします。

8. その他

メインイベントは食事会ですので、それ以外は地域や利用者の状況に応じて様々なバリエーションが可能です。ひとつの例を下図に示します。買い物ツアーから帰着後、食事会の基本はお弁当として、その他の一品だけ試食としてレシピ集から選択し、サポーターが調理するという組み立てです。

