

## ① <おつゆの会>

### 1・参加者のご主人（88歳）が階段から転倒したことを「おつゆの会」で聞く

- ・「おつゆの会」に参加していた PT が階段の手すりの様子を聞き取り、今ある手すりの反対側に縦の手すりを付けるとよいとアドバイス
- ・とらいあんぐるがご自宅に行って、縦の手すりをつけることで安全を確保できると確認し設置
- ・冬場になり夜中にご主人がトイレに2回以上行く（2階に寝ていてトイレなし）
- ・布団に寝ているため最近起き上がりに問題があり、ふすまに手をつき穴ができた
- ・「おつゆの会」参加の奥さんは、心配であると話す
- ・「おつゆの会」参加者や架け橋もみんなで心配
- ・「おつゆの会」参加のあしたほっくり・ケアマネが出張訪問することに
- ・参加者のご主人は、どこにもつながっておらず、1階にベッドで寝る、デイに行く、全てを拒否していた
- ・Bチャレ参加のあしたほっくり・ケアマネが「おつゆの会」の延長として出張し、ご主人と話したことで、全てのサービスを承諾することに
- ・要支援1のため、地域包括にあしたほっくり・ケアマネがつなぐ
- ・包括職員と連携し、1階にベッドで就寝。好きな麻雀ができるデイに週1回通所することになった
- ・とらいあんぐる・健康運動指導士から  
安全のために夜中の階段の上り下りはない生活を選んだが、日中は階段の上り下りを積極的に続けてほしい（やらなくなると機能は落ちるため）ことを伝える

\*「おつゆの会」参加の奥さん

「普通の運動教室に通っていたら、こんな風にサポートしてもらうことはなかった！  
モーリンのところに行っていてよかった！」

### 2・「おつゆの会」参加で膝痛がある方

- ・日常取組んでほしい予防の運動を PT から痛みコーチング
- ・とらいあんぐるが伴走支援（Line 活用）
- ・生活の中に予防の動きを取り入れ習慣化する支援ができた

\*「こんなことどこ行っても教えてもらったことなかった！ありがとう！」

- 3
- ・独居高齢男性で股関節に疾患がある参加者が「おつゆの会」でPTとおしゃべり
  - ・痛みコーチングを行い、生活の中で痛みが出にくくする動作の確認ができた
  - ・その後の治療もあり、「おつゆの会」3回目には杖なしでいらっしゃり、みんなで拍手喝采をしてお迎えした

\*「おかげで毎回楽しい！」

- 4
- ・「おつゆの会」参加時の動きをPTが見て、痛みのある方へのアドバイスができた
  - ・生活の中に予防の動きを取り入れ習慣化する支援ができた

\*「ちょっとしたことに気を付けるといいんだね～。知らなかった。ありがとう！」

- 5
- ・痛みコーチング後、報告書をとらいあんぐるに提出してもらい、とらいあんぐるがPTに参加者の声を届ける。このことがPTにとって地域で活動する喜びや楽しさ、やりがいを育んでいったと感じている

\*「そんな風に感じてもらえて嬉しいです！」(PT)

- 6
- ・管理栄養士による簡単なレシピによって料理することが習慣となった
  - ・骨粗鬆症予防の食習慣の正しい情報を得ることができた
  - ・普段の調理方法にプラスでできる工夫を知ることができた

\*「もっとレパートリーを増やしたいと思っています！」

- 7
- ・架け橋・とらいあんぐる・社協コーディネーターとのグループ Line があり、「おつゆの会」のレシピを作ってみた！という画像の投稿があり、「おつゆの会」時だけではない住民同士の交流が盛んになっていた。その状況を、とらいあんぐるが管理栄養士に報告。管理栄養士が地域で活動する喜びや楽しさ、やりがいを育んでいったと感じている

\*「うわ～すごい！美味しそう！奥さん幸せね～」

\*「みなさん、また作ってくれたんですね。嬉しい！」(管理栄養士)

- 8
- ・地域包括の職員、社協の職員に対してマイナスイメージを持つ体験をした住民が「おつゆの会」に参加して各職員たちと交流し、イメージを払拭することができた
  - ・その後の関係性を良好にし、サービスにつながる良い流れや、コーディネーターとの信頼回復によりサロンの立ち上げにつながった

\*「見守り訪問していただいて、ほっとしました。ありがとうございます」

\*「社協のみなさんはがんばっているんですね。印象が変わりました！」

## ② <みんなでねっと>

- 1 \*「医療機関では、こんなに話をきいてもらえない。今日は来てよかった」  
(理学療法士・歯科医師)
- 2 ・運動の時間内に、他の参加者と同じ動きができない方々へ PT が聞き取りをして、代替の動きの提案ができた  
  
・その後の回からは、対象の参加者が、その提案を取り入れて効果のある動きができるようになっていた  
  
\*「これなら痛くなくできます！」
- 3 ・「痛みコーチング」に参加する人たちは、痛みのある部位にそれぞれ違いがあるが、みんなでおしゃべりする中で、参加者本人のみではなく自分の身近な人たちを想像しながら聞くことができ「人とのつながり」で情報を得られていると感じた  
\*「お友だちの〇〇さんに伝えたい！」
- 4 ・ケアマネ参加時は、  
\*「そもそもどんな職業なの?」「文京区内にどれぐらいいるの?」  
「どうやってケアマネになるの?」「仕事上の問題点はどんなことがあるの?」など、普段聞けないようなことを聞いた  
\*「こんなことが疑問だったんだ～！楽しかった～！聞けてよかった！」(ケアマネ)
- 5 ・オンラインとオンサイトで違う専門職で参加した時に、両方に質問がある方が参加 (PT、ケアマネ)  
・喉頭がんで声が出しにくくなっている参加者は、Line のチャットを活用してみんなでねっとの時間外でもつながり支援することができた  
・病院からケアマネをみつけておいてといわれた  
・あしたほっくりとの関りで、こんな場合は医療にも強いケアマネをご紹介します方が良くいと知ることができ、看護師でケアマネの方をご紹介します  
  
\*「区からの案内で住所ごとの事業所が印刷されたものが手元にあるが、何も分からずどうしたものか悩んでいました」  
\*「人と出会うのが怖くなっていました。モーリンさん、沢山の方々いらっしゃるのに丁寧にご返事いただき、優しい言葉只々ありがとうございます」  
\*「理学療法士のしもちゃんのご丁寧な説明ありがたいです。よろしくお伝えください」

- 6 \*「歯医者さんとこんなにしっかりお話しできたことないです！」  
\*「かかりつけ医にそんなに気を使わず、ちゃんと伝えてみよう！」

### ③ <地域につながる専門職の人材育成>

#### ●龍岡会

- \*「地域で活動する人を探すのは難しい。そして任せられるようにまでするのはもっと難しい！でも探し続けますね」
- \*「実際にやってみると、自立して地域で暮らす高齢者との関わり方が分からない人たちが多い」
- \*「そもそもの姿勢として、何かひとつの食品で健康になれることはないので、食品を紹介する際に注意が必要であることを理解してほしい」
- \*「調理の際は段取りを頭に入れて、進み具合と全体を見て、できるだけ何もできずにいる人つくらないようにしたい」
- \*「安全面の注意は、スタッフ参加者と一緒に徹底して実行してほしい」

#### ○地域活動をスタートした理栄養士

- \*「楽しいです！でも、まだまだです！吉田さんのすごさが分かりました！」
- \*「分からないことだらけなので、なんでも言ってください」

#### △とらいあんぐる

- \*「特定の参加者とねっとりとした関係性を作り出す傾向があります。それをはじめると全体が見えなくなり作業が止まります。この点注意してね。」
- \*「亜麻仁油がいい！と発言してしまうと、帰り道に亜麻仁油を買いに行った参加者がいました。何か特定の食品で健康を得られるという誤解を生むような言葉選びをしないようにしてください」
- \*「専門職だからなんでも返事をしなければならないということはないです。あいまいなことは、次回まで調べてくるでもいいし、前回は、看護師がいたので、看護師に話してもらってよかったと感じました。多職種で連携して、住民にとってより良い環境にしていきたいですね」



## ●東京都理学療法士会 文京区支部

- ・参加 PT が交流中はとても良い感じだったが、1 人ずつの発言する場面で気になることがあったため、本人と文京区支部にフィードバックをした
  - \*「一人のことではなく、関係者すべてに関わることだと認識しました。改善を図りたいと思います。
- ただ、率直に申し上げて自分は、認識していたとしても不適切なことをしていると思います。とらいあんぐるや社協メンバーが培ってきた当たり前のこととの差があるのかもしれませんが。引き続き教えて頂いたり、周知方法についてご相談させてください。」(PT)

## ●あしたほっくり

- ・事前に関わり方についてポイントを参加者に伝えていた
  - \*「楽しかった〜！」
  - \*「もっと地域とつながりたいと感じました」
  - \*「とらいあんぐるのように、もっと地域住民の方と一緒に取り組んでいくことで何かできるように感じました」

## ④ <地域住民と専門職の「架け橋・つなぎ役」となる人材育成>

- ・こんなことをやってほしいと話しているが、明確に「架け橋」として活動してほしいと伝えていない
- ・結果として自然に「架け橋」の役割を 1 部担っている方々が対象者である
  - \*「こんなんでいいのかな〜？」
  - \*「まあ、みんな楽しければいいか〜？」

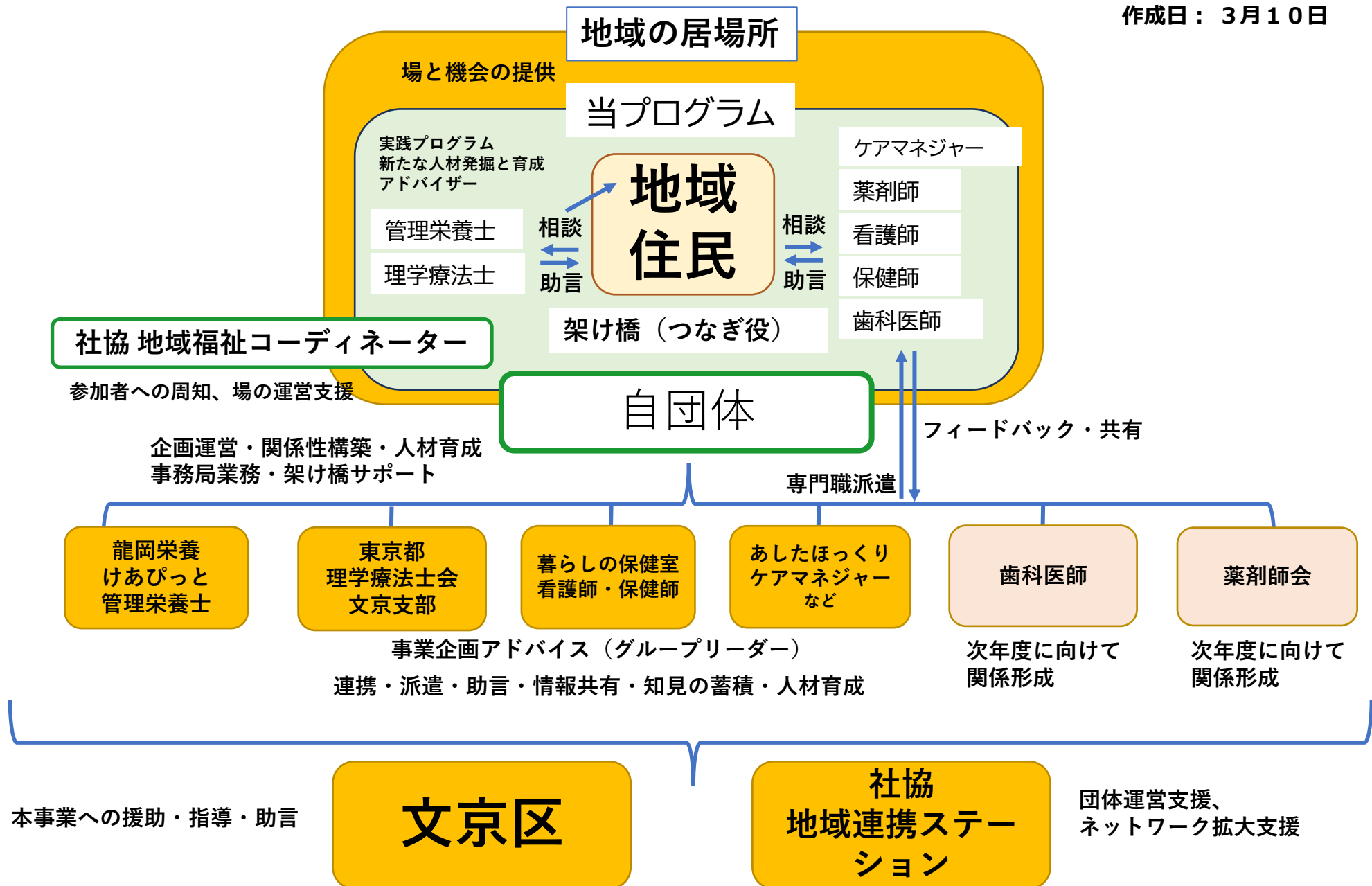
## △とらいあんぐる

- ・とらいあんぐるが行っている「架け橋」を、各居場所では何人かで分担して担ってもらうようにする

## 別紙3：関係者マップ

団体名：特定非営利活動法人地域ネットワークとらいあんぐる

作成日：3月10日



みなさんと  
安全に楽しく調理できるように  
ご準備ご協力をお願いします。

## 出席確認時

発熱や下痢はありません。

※体調不良の症状がある方は  
本日は残念ですが、ご自宅で静養いただくようお願いいたします。

爪は短く整えました。

手に傷があったり、ばんそうこう、マニキュアをしている場合はゴム手袋を着用します。

エプロン、三角巾、マスクを着用します。

丁寧に手洗いをします。

安全へのご注意（開始前に読み上げて確認）

## 調理中

お手洗いに行くときは、エプロンと三角巾を外し、調理に戻るときは再度手洗いをする。

包丁は人に向けない。

包丁を持って移動するときは、必ず「通ります」と声をかける。

1つのまな板は1人で使う。

使用後はテーブルの中央に置く。

床に落とした食材は使わない。器具は必ず洗う。

肉・魚・卵を扱うとき

①ゴム手袋をする。②手袋で他のものを触らない。

③終わったらゴム手袋は捨てる。

生ものを触った箸と盛りつけの箸は分ける。

火傷に注意する。無理しない。

生で食べる食材はゴム手袋をして扱う。

# スタッフ向け

## 調理前

清潔な台ふきやタオル・ペーパーを用意する。

調理、食事スペースの清掃とアルコール消毒。

- ・ お手洗いのドアノブ
- ・ 冷蔵庫の取っ手
- ・ 手洗い場の蛇口

食材料の鮮度と賞味期限の確認

冷蔵保存が必要な食材を冷蔵庫に入れる

※肉魚は他の食材に触れないように保管する。

調理器具も分ける。

使用する食器と器具を洗って拭く。

野菜を洗う。汚れや雑菌をよく取り除く（根やヘタの部分はとくに注意する）

取り分けた食材や調味料は、ラップをして保管する。

# スタッフ向け

## 調理後

残った料理を処分する・食材は残さない。

食器と器具を洗って完全に拭きあげる。  
元の位置に片づける。

テーブル、床、シンクなどの片づけ、ごみや水分を  
残さないように掃除する。

日にち、曜日

確認時の特記事項○をつける  
なし・あり（ありの場合は記入）

確認時の特記事項○をつける  
なし・あり（ありの場合は記入）

# かぼちゃポタージュ

材料 **4** 人分

かぼちゃ	1/4 個 (400g くらい)
長ねぎ	1 本
バター	10g
顆粒コンソメ	大さじ 1
水	2〜3 カップ
牛乳	1 カップ
塩、こしょう	少々

## 作り方

- ① かぼちゃは種とわたをとる。2〜3 cm 角に切って皮をむく。  
(ラップに包み電子レンジで 4〜5 分加熱すると切りやすくなります。)
  - ② 長ねぎは小口切りにする。
  - ③ ②鍋にバターを入れて弱火で長ねぎを炒める。長ねぎがしんなりしたら、かぼちゃを加えて炒める。
  - ④ ③顆粒コンソメと水を入れ、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
  - ⑤ ④鍋の中でかぼちゃをつぶす。牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ☆冷やしてもおいしくいただけます。



# ゴーヤのお浸し

材料 **4** 人分

ゴーヤ	1 本
みょうが	2 個
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
みりん	大さじ 1 と 1/2
ごま油	小さじ 1
かつおけずり節	1 パック

## 作り方

- ①ゴーヤは縦に半分に切って白いわたの部分をスプーンでとり、薄切りにする。
- ②みょうがも縦半分に切ってから薄切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、ゴーヤをさっと茹でる。ざるにとり、少し冷めたら水気をしぼる。
- ④ボールにゴーヤとみょうが、しょうゆ、みりん、ごま油を合わせて入れて和える。
- ⑤冷蔵庫でよく冷やす。食べるときにかつおけずり節をかける。

# ツナと舞茸のたきこみごはん

材料米 2 合分

米	2 合
ツナ缶	1 缶 (70g)
舞茸	1 袋 (100g)
水	適量
小ねぎ	少々
みりん	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	少々
しょうゆ	大さじ 2

## 作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、水けをきる。
- ②舞茸は小房に分ける。小ねぎは小口切りにする。
- ③炊飯器の内釜に米、みりん、酒、塩を入れ、2 合の目盛まで水を加えて混ぜ、米を平らにならす。
- ④ツナ缶を汁ごと入れてさっと混ぜ、舞茸をのせて平らにして炊く。
- ⑤炊き上がったら、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥茶碗に盛り、小ねぎをかける。

●借りるもの	チェック	●社協準備	チェック	●加寿多ねっと	チェック	食材		12人分（参加人数により 量の調整願います）		チェック
・手洗い石鹸		・付箋		ペーパータオル		鶏もも肉（小間切れカット）		180g		
・スポンジ		・ペン		キッチンペーパー（途中で足り なくならないように）		大根		200g	上1/2本	
・アルコール				ラップ（大）		にんじん		200g	中1本	
・食器洗い用洗剤				スーパーの薄いポリ袋（多めに）		さつま芋		400g	中2本	
・ごみとりネット						ごぼう		200g	1本	
・ざる・ボール				食事用の茶碗		生しいたけ		12枚		
・まな板				食事用の汁椀		こんにゃく		180g		
・バット				食事用の箸		生揚げ		180g	大1枚	
・鍋				ウエットティッシュ		ごま油		90ml		
炊飯器				計量カップ		みそ		200g		
包丁				ペティナイフ		七味唐辛子		少々		
菜箸				計量スプーン大と小 1組以上		万能ねぎ		3束		
（電子レンジ）				使い捨て手袋		貝割れ大根		2パック		
キッチンはさみ				スプーン（こんにゃくを切る）×2		白すりごま		大さじ1		
おたま						ポン酢		50ml		
						かつおけずり節		3パック		

●各自  
エプロン  
三角巾（バンダナ）  
手拭タオル

※調味料は最低限の量です。多めにご用意をお願いします。  
人数や野菜の大きさ等により使用量が変わるため。

無料

# 「みんなでねっと」 モーリンと一緒にフレイル予防体操！



文京区フレイルトレーナーのモーリン(大和田裕美)です  
「みんなでねっと」は、「つながるオンライン”加寿多ねっと”」  
から生まれたサークルで、オンラインと対面の両方で楽しく  
活動しています

●日時:毎月第1・第3金曜日(祝日除く)  
10時20分～11時(約40分間)

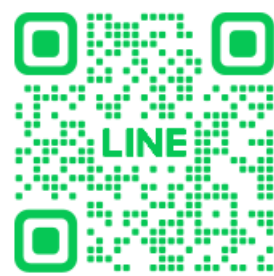
ご準備してネ!  
・動きやすい服装  
・タオル  
・水分補給の飲物

●場所:大塚地域活動センター(茗荷谷駅徒歩3分)

●スタッフ:モーリンとフレイルサポーターたち



「加寿多ねっと」にも  
ぜひご登録ください♪



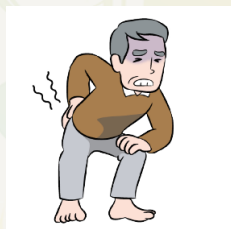
みんなで体操した後は…

\* 11時5分～11時45分 出入り自由・予約不要・参加無料



## ◆スマホ使い方相談

モーリンやサポーター、時には学生さんにスマホの使い方を  
楽しくおしゃべりしながら教えてもらえます



## ◆痛みコーチング

モーリンの友だちの理学療法士が時おり遊びにきます  
生活の中でご自分で取り入れられる予防法のアドバイスがも  
らえるかも♪

\*理学療法士のアドバイス等は個人の責任でご活用ください



# おつゆの会



文京区フレイルトレーナーのモーリン（大和田裕美）です  
ササっと作れる“具だくさんのおつゆ”をお友だちの管理栄養士  
さんたちに教えてもらいます

栄養のこと調理の工夫を知り、日々の食生活に生かしてフレイル  
予防をしましょう！

モーリンのお友だちの理学療法士さんも時おり遊びに来ます  
生活の中で自分で予防できる「痛みコーチング」のお話も聞け  
ちゃうかも♪

（理学療法士のアドバイス等は個人の責任でご活用ください）

## 当日の流れ

①みんなで  
おつゆを作る

②みんなで  
“お口の体操”

③好きな  
飲み物で乾杯

④美味しく  
食べて

⑤楽しく  
おしゃべり



●場 所： 氷川下 つゆくさ荘（文京区千石3-3-7）

●日 時： 毎月最終水曜日（原則）16時～18時頃

●教えてくれる人： きんちゃん・やっこさん・他

（医療法人社団 龍岡会 龍岡栄養けあびっと）

●持ち物： エプロン・頭に巻くモノ（タオル・バンダナなど）

手拭きタオル・ご自分の飲み物

●参加費： 無 料

主催：NPO法人 地域ネットワークとらいあんぐる ☎090-2747-5717（大和田）

















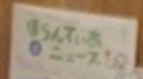
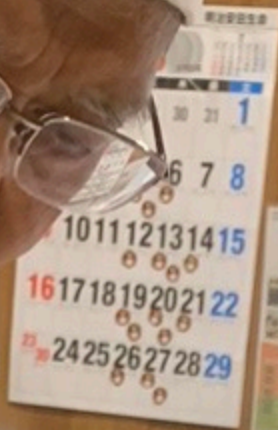














お口の  
からだ

ご存知ですか？「  
いつまでもイ

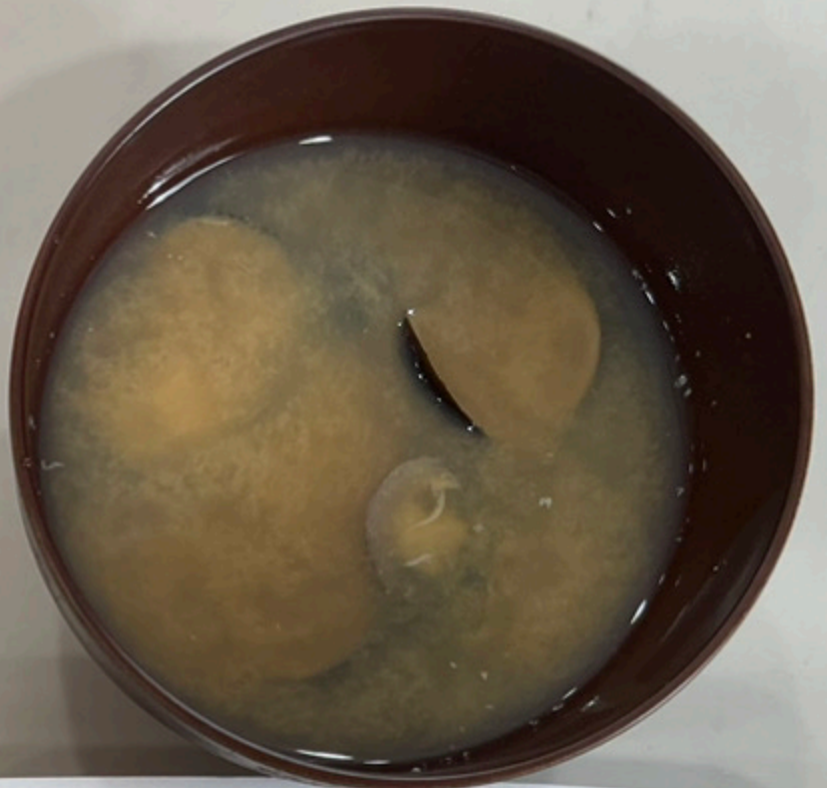
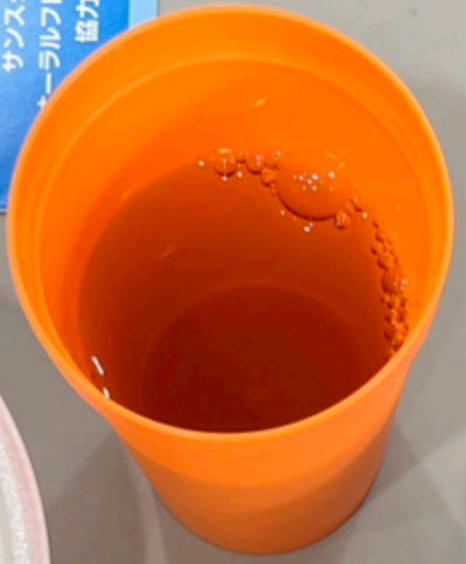
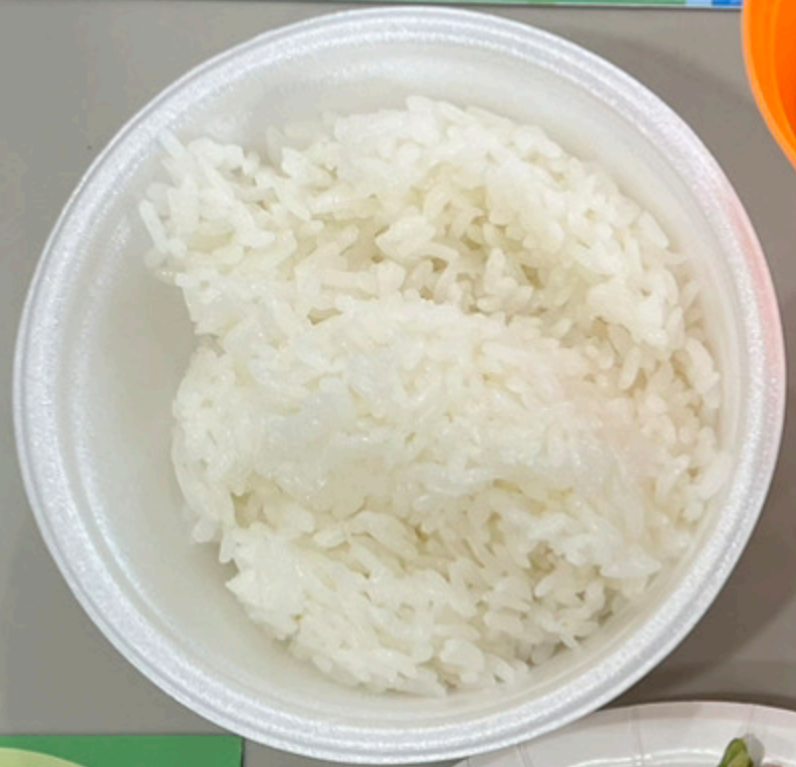


自分の歯が  
少ない

お口の渇きが  
気になる

サンスター  
オーラルフレイル

協力し



お口の  
からだ  
ご存知で



自分の歯が  
少ない

固いものが  
食べにくくなった

お茶や汁物で  
むせることがある

お口の渇きが  
気になる

滑舌が  
悪くなった

サンスター株式会社は  
オーラルフレイルの概念普及に  
協力しています。



