

つなげよう！

おとな食堂

と

フレイル予防



## 🔍 おとな食堂とは 🔍

どなたでも気軽に参加できる、食を通じた交流の場のひとつです



おとな食堂の特徴

- 居場所づくり
- 情緒的交流
- 食を通じたフレイル予防
- 民間団体や企業、施設と行政による運営



ただ食べに来ればいいという感じで気軽に参加できました

普段は、一人暮らしで食事内容が偏りがち  
誰とも喋らない日もあるんですが、ここに来れば  
孤食が一食減らせて、食事するのが楽しいと感じます



夜は特に孤独でお酒で紛らわせてますが  
食堂の開催日はしっかり身だしなみも  
整えて楽しく食事できてます

一人暮らしの方や  
男性も参加しやすい

### • 外出や社会参加の機会になります

おとな食堂にでかけることは、歩行や食事、会話に必要な筋肉を使う機会です。おとな食堂で誰かと会うことは、身だしなみに気をつけたり、社会参加のきっかけにもなります。

### • 孤独感の軽減できます

ひとりでの食事が続くと孤独感が強まっていきます。誰かと一緒に食事（共食）することは、孤独感の軽減につながります。

### • 栄養状態を改善できる可能性があります

ひとり暮らしや同居者に合わせた食事で栄養が偏りがちな方にも、おとな食堂ではバランスの整った食事が提供されることが多く、栄養の偏りに気づく機会になります。

### • お口の健康状態を保つことにつながります

柔らかいものを食べる習慣が知らず知らずのうちにしている方も、噛み応えのある食材をつかった食事で、咀嚼力を鍛える機会になります。また、参加者同士のおしゃべりは、お口周りの筋肉を刺激します！

## 🔍 フレイルとは？フレイル予防のポイント 🔍

フレイルとは、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態のことです

フレイルを予防するためには、栄養、運動、社会参加を含む総合的な対策が必要です

**あなた自身のフレイル度に気づき、必要な対策を知ることが必要！**

## 🔍 おとな食堂とフレイル予防をつなげる意義 🔍

### ✓ フレイル予防の総合的な対策ができる

おとな食堂はどなたでも気軽に参加しやすい場のため、社会的つながりが薄れている方が、社会参加するきっかけになります。栄養面の整った食事ができ、口腔や栄養面でフレイル予防への関心を高めてもらう機会にもなります。

フレイルについての情報を伝えることで、予防に向けた新たな関心や知識獲得の機会になります。

### ✓ 専門職とのつながりができる

おとな食堂はリピーター率が高く、継続的な見守りにより、参加者と顔見知りになれます。

フレイル度を随時チェックしておけば、支援が必要になったときには、包括支援センターにつなげやすいです。栄養の専門職として管理栄養士さんともつながれます。



### ✓ 地域の民間企業や福祉施設のことを知り、つながることができる



おとな食堂で使われているお野菜や食品は、地元の民間企業や福祉施設の方のご協力・ご支援で提供されていることが多く、参加者が近隣の環境により興味を持てるようになります。

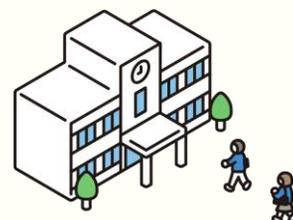
また、フレイル予防の運動、栄養（口腔）、社会参加を軸とした様々なサービスや商品、事業とコラボレーションする機会としても有用です。

参加者が自分に合ったフレイル予防対策を検討する場にもなり得ます。

## 🔍 実りあるおとな食堂を運営するためのヒント 🔍

### ヒント① 行政と一緒に取り組もう！

おとな食堂に限らず、地域における居場所は常連さんが定着し、新しい方が入りやすく感じる場合があります。また、客層がお元気な方に偏る可能性も否めません。より多様なお客様にお声掛けするには、行政の方の力が不可欠です。アプローチするのは少しハードルが高いかもしれませんが、広報や運営の仕方について是非ご相談してみてください。



### ヒント② 少額でも参加費を集めよう

お代を頂かずに食事をしてもらいたいとお考えかもしれませんが、少額であっても参加費を集めた方がお客様が気兼ねしないことが、これまでの事例からも分かっています。例えば、ワンコイン(500円)で、お食事を提供している事例もあります。

### ヒント③ 季節感のある、飽きさせないメニューを考えよう

定食メニューも栄養バランスが取れて健康的ですが、季節を感じることができるメニューがあると、味が良いだけでなく、お客様との会話にも繋がります。また、お一人ではなかなか作らない品を出すのも飽きさせないコツです。寒い時期だと豚汁やおでん、暑い時期だと揚げ物でしょうか。



## 🔍 実りあるおとな食堂を運営するためのヒント 🔍

### ヒント④

#### 定期的に開催し、スケジュールを明確に示そう



お食事を終わられた帰り際に、次回のご都合をお伺いし、予約を取るようにすると、リピート率が上がります。「次回もお待ちしていますね」とお声かけができると、楽しみにもつながります。運営している最中のみならず、お見送りの瞬間も大切にしてみましょう。

### ヒント⑤ 栄養士などの専門職にもサポートをしてもらおう

おとな食堂はお客様の健康状態を確認できる良い機会です。栄養士などの専門職に協力をしてもらい、健康状態のモニタリングの機会にするのも、おとな食堂の特徴となります。おとな食堂では食べるご様子を見させていただき、気になる症状の方がいらしたらお声かけしてみるのも良いかもしれません。なお、普段のご様子はおとな食堂の場だけでは分からないものです。次回までにご自宅で記入していただける栄養バランスシートなどをお配りするのも良いかもしれません。



### ヒント⑥ おとな食堂とフレイル予防活動とつなげよう

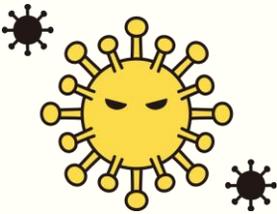


フレイル予防の活動の場（ご当地体操など）と同じ場所で開催してみましょう。移動が少なく、参加率が上がる可能性があります。おとな食堂の運営者がフレイル予防について知り、食に関するフレイル予防（パタカラ体操、口腔ケア等）の内容を参加者と一緒に行ってみましょう。フレイル予防活動の情報提供を行い、サロンや健診への参加予定者を募ってみましょう。

## 🔍 感染をしっかりと予防しながら集まろう 🔍

### ・コロナによる心身の健康への影響

新型コロナウイルスの影響で外出を控えることが多くなった結果、運動不足になったり、人とのかわり合いが減っている人が増加しています。活動量の減少やストレスから心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じています。



免疫力低下



ストレスによる気分の低下・うつ



筋力低下による転倒・骨折



認知機能の低下

### ・健康を維持するための工夫

食事はできなくてもイベント開催で集まって、人とのつながりを途絶えないことが大切です。

#### ①集まるきっかけのイベントを開催

##### ・音楽鑑賞

ボランティアや高齢者の団体の演奏会による癒しの機会



##### ・映画鑑賞、

人形劇、季節の催しなど



②イベントが終わった後に、パタカラ体操やストレッチを行うことでフレイル予防にもつながります。

#### ③帰りにお土産

お弁当やサンドイッチ、たんぱく質豊富な食べ物や季節を感じる果物など職に関するお土産と次回の予告チラシを渡すことでつながりが持てます。



#### ④オンラインでつながる

##### ・集まる上での基本的な注意

- 手洗い・手指消毒
- マスク着用
- こまめに喚起
- 三密の回避
- 体温測定

## 🔍 事例紹介 🔍

### 東京都豊島区

東京都豊島区の東池袋フレイル予防センターでは、フレイルチェックとおとな食堂が同じ場所で開かれています。フレイルサポーターとおとな食堂スタッフを兼任している方がいたり、フレイルチェックの後におとな食堂の開催日時をお知らせしたり。ふたつの活動をつなげる取り組みが行われています。



ご参考ホームページ（Facebook）

<https://www.facebook.com/frailty.itoko/>

## 🔍 お役立ち情報 🔍

### こども食堂

おとな食堂をつくるには、こども食堂の取り組みが参考になります。こども食堂は、子どもが一人でも安心して来られる無料または低額の食堂です。地域のさまざまな人をつなぐ居場所にもなっています。

### お金のこと

おとな食堂を運営するにはお金がかかります。こども食堂の場合、年間の運営資金は30万円未満の団体が多く、個人や法人からの寄付、社会福祉協議会や市区町村などからの助成金、会費などで賄っているようです。1食の料金は様々ですが、利用しやすさや活動の継続性を考えながら設定する必要があります。

#### □ こども食堂関連本

- むすびえのこども食堂白書  
湯浅誠（編）本の種出版 2,500円＋税
- つながり続けるこども食堂  
湯浅誠 中央公論社 1,600円＋税
- 地域で愛されるこども食堂 づくり方・続け方  
飯沼直樹 翔泳社 1,600円＋税
- こども食堂をつくろう！人がつながる地域の居場所づくり  
NPO法人豊島子どもWAKUWAKUネットワーク  
明石書店 1,400円＋税



## つなげよう！おとな食堂とフレイル予防

このハンドブックは、JSPS科研費の助成を受けて、研究課題「フレイルの早期発見と地域に根ざした食支援の一体的実施を目指した産学官民連携研究（JP19K21579）」の成果品の一つとして作成したものです。ハンドブックの内容は著者自らの見解等に基づくものであり、所属研究機関、資金配布機関及び国の見解等を反映するものではありません。