



「栄養の日」事業を開催して

佐世保支部 地域活動協議会

藤木 みどり

令和2年度、佐世保・北松支部が「栄養の日」の担当となり、支部長はじめ各運営委員は緊張感が漂いました。令和元年1月中旬、「栄養の日」の実施に向けた検討会を実施し、令和2年3月・4月には集合型のイベントを目指しテーマや日程調整、会場の借り上げ等の作業を実施しました。その頃、コロナが益々拡大し日本栄養士会の事業も次々にオンラインでの開催となりました。7月には、オンラインでの開催が決定されました。オンラインの開催は経験者が少なく、運営委員の中で実践チームを組み、各担当で動き始めました。



打ち合わせ風景



絵の作業風景

県民公開イベントは、「野菜の絵を描こう」と題し、野菜の必要性についての啓蒙と摂取量の増加を目的に絵の募集を実施しました。これは、長崎県民は野菜摂取量が不足しているとの観点から、野菜をもっと食べるための啓蒙をテーマとしたからです。

県民公開講座は高齢者が健康で過ごすための知識に、感染症に負けないとの文言を加え「はつらつ人生・美しく・たくましく感染症にも負けない!」～高齢期までを健康で過ごすためのヒント～と題し講師の長崎国際大学准教授 林 俊介先生にご講演いただきました。また、家庭では市販の惣菜を利用する高齢者が多く、単品のみに食べる場合もあることから、タンパク質を補い、野菜を加えた食材の組合せを示しました。講師は佐世保支部管理栄養士2名が担当し、担当支部内ですべての講師を確保しました。

展示部分はオープニングとし会長挨拶と「野菜をもっと食べよう!」と地域で馴染みの野菜に短いコメントを加え、地域での栄養士活動の紹介を行いました。未経験で多くの修正等もあり、講演以外は静止画像となりました。制作作業は佐世保・北松支部合同のため会場は駐車場があり、作業用パソコンを自由に使えることが必須でしたが、T病院の職員食堂をお借りでき長時間の作業が可能となりました。作業用パソコンの確保・オンラインの知識も必須でした。さらに放映に関しまして三役はじめ理事会・委員会の皆様にご協力いただき無事に終了することができ感謝いたしております。



調理風景

▶▶▶ このコーナーは最前線で働く栄養士のコーナーです。

(公社) 長崎県栄養士会医療協議会代表

富工 由貴さん

「医療の現場から」～感染症対策の取り組み～

新型コロナウイルス感染症が確認されて1年以上が経過しました。医療施設では、これまでも様々な感染症に対して対策が行われてきましたが、これほど長期に渡り厳重に感染対策に取り組むことは初めてで、それは現在も継続されています。まだ終息が見えない状況を踏まえ、多くの医療施設でも行われている、新型コロナウイルス感染症対策の一例を医療代表の立場から、少しご紹介いたします。

医療施設は、感染症が疑われる患者さんが受診される可能性もゼロではなく、市中で行われている感染対策以上に厳重なチェックが行われます。実際に発熱等の症状がある患者さんに対して「発熱外来」等が設置され、マニュアルに沿って対応されます。栄養士・管理栄養士が罹患又は疑われる患者さんに直接対応することは殆どありませんが、知識としてマニュアルを把握しておくことは必要です。そしてこれまで以上に「手洗い」と作業後の「除菌・消毒」が徹底されています。栄養指導も、換気やソーシャルディスタンスを考慮しながら実施しています。



給食業務に関しては従来のHACCPに則った作業の上に、コロナ対策として食品等の搬入業者さんにもマスクは勿論、体温チェックやアルコール消毒の徹底をしています。実際に罹患された患者さんを受け入れている医療施設にとっては、配膳作業で様々な工夫がされています。ディスプレイの使用、トレイの工夫、病棟での受け渡し等、色々苦慮しながらも患者さん唯一の楽しみのお食事を美味しく食べて頂くよう努めています。また、患者さんとの直接対応が困難な中、食欲低下時など看護スタッフとの連携は特に重要となっています。これまで予想もなかった新型コロナウイルス感染症対策を経験した栄養士・管理栄養士は専門職としての知恵を出しあいながら、なんとかこの苦境と立ち向かっています。



最後に、長崎県栄養士会医療協議会の取り組みをご紹介します。医療協議会では毎年、2～3の研修会を計画・実施してきましたが、コロナ渦で全て中止を余儀なくされ、日本栄養士会主催のWEB研修会を積極的に参加勧奨し受講して頂きました。日本列島の一番西側に位置する長崎県は、例年、中央で開催される研修会に参加するにも時間と費用がかかる為、参加者も毎年限られる状況でしたが、今年度は日本中どこでも同じ条件で受講できることもあり、これまで以上に多くの方に参加して頂きました。但しWEB環境が整っていない方々への対応も必要です。次年度の研修会では、集合型とWEBを合わせたハイブリッド型の研修会を計画していますので、また多くの方のご参加をお待ちしています。



新型コロナウイルス感染症が完全に終息し、これまで通りの生活ができる日が一日も早く訪れることを心から願っています。

令和2年度

第3回栄養学術研修会を開催しました!

講演 「管理栄養士・栄養士が業務上不可欠な対人コミュニケーションについて
～目の前の相手のことを、どのくらい理解し、どの様な言葉をかけていますか?～」

講師 長崎大学病院 糖尿病診療支援センター 鎌田 昭江 先生

令和2年1月23日(土)、令和2年度第3回栄養学術研修会が長崎県栄養士会事務局よりZOOMによる遠隔配信で開催され、74名の方にご参加いただきました。

鎌田先生の講演の内容は、人が行動変容しない理由を考えるとところから始まり、行動変化ステージやコーチングの基礎的知識、コーチングのスキルのポイントと成人学習理論、最終的に個人に対してどのように目標設定を行っていくのかで締めくくられました。



長崎県栄養士会本部 (配信風景)

- 「コーチング」は、人が必要とする答えはその人自身の中に存在するという考えであり、クライアントが本来持っている能力・強みである個性を引き出し、気づきを促すことで、目標に向かって自発的な行動を起こし、それを継続するように支援するためのコミュニケーション法である。
- コーチングのコアスキルの3つのポイントとして「聴く」「質問する」「伝える」がある。
- 話し手は自分の考えを聴き手に伝える際に言語化する必要があるため、重要な考えにこそ時間がかかるため、沈黙の後に聞かれる言葉は話し手の気づきに繋がる非常に重要な言葉である。この際、聴き手はサインを送ることが必要である。(視線、頷き、口を挟まない、オウム返し、サマリーを返す)
- 質問は「肯定型質問」を使い、「未来型質問」で行動を促す。
- 対象者の存在の全て・変化を認めているということを相手に言葉で伝える。
- アドバイスを「伝えたこと」から「伝わったこと」にするには「枕詞」を活用する。「枕言葉」とは、伝える許可を得る前置きで相手は聴く準備ができ、尚且つ伝わりやすい。
- 伝えるためには、自分がそう感じていると相手に伝える「Iメッセージ」も活用する。
- 行動目標設定のポイントは①達成可能な目標にする、②死人テストに合格する(死人にはできない「行動目標」をたてること、受け身形、状態、否定形は行動とみなさない)、③誰でも評価可能な目標にする。
- 指導の重要ポイントは、1回聞いただけでも覚えられることと理解できることが大切であり、正確に伝えるということが重要である。

私たち管理栄養士・栄養士は、職場によって仕事内容が異なりますが、対人ということは統一されています。今回の講演は、それぞれの自分の現場での経験やイメージに重ねて聴かれた方が多い



西彼支部役員 (遠隔での参加風景)

のではないのでしょうか? 私自身、普段知らないうちに使っている「なぜ」を使ってしまっている時があり、対象者や学生との向き合い方を考える機会になり、さらに知識が深まりました。また、ZOOMの投票機能を用いて参加者の方の考え方も知ることができ、遠隔でしたが一部参加型の形式もとることができました。今後の研修会の開催手段も広がったと思います。最後になりましたが、本研修会にあたりご協力いただきました皆様に感謝いたします。

Nutritionist * Dietician 学生

おいしい! 簡単! レシピコンテストにご応募いただきありがとうございました。

(公社)長崎県栄養士会は、これからの社会を担っていく若い世代に対する健康づくりに配慮した食生活への取り組みの一環として、昨年度よりコンテストを実施しています。

今年度の募集テーマは“コロナでうちごはん朝活しよう!”とし、若い世代(20代)のための主食・主菜・副菜の揃った1食分のレシピ(ワンプレートでも可)を募集しました。8作品の応募があり、審査の結果、会長賞、アイデア賞、ヘルシー賞の各1作品を決定致しました。受賞された皆様おめでとうございます。次年度も実施予定ですので、皆様の応募をお待ちしています!!

会長賞を受賞された作品をご紹介します。レシピの詳細については長崎県栄養士会のホームページをご覧ください。



会長賞



イワシ缶でオープンサンド
簡単マグカップスープ



応募者

長崎県立大学3年
野菜シスターズ
神代 夏希 さん
後藤 夢花 さん
藤原 舞 さん

1人分の栄養価

エネルギー482kcal たんぱく質 25.8g 脂質22.2g 食塩相当量 3.0g

アピールポイント

- ビタミンAやビタミンE・ビタミンCといった抗酸化ビタミンをたくさん摂取でき、コロナに負けない免疫力をup!
- カット野菜や冷凍野菜を使用し、また電子レンジやトースターで調理することが可能な、忙しく時間が無い朝でも簡単に調理する事ができる献立としました。
- 1食当たりの値段が284円と300円以内で、お手軽な値段でつくれます。
- 1日の野菜摂取目標量350gの4割近く摂取できる野菜を使用しました。

お知らせ掲示板

第10回 定時総会について

日時 令和3年5月29日(土)

場所 長崎ブリックホール 国際会議場およびWEB

ながさき栄養ケア・ステーションへ 登録しませんか

長崎県栄養士会では、ケア・ステーションに登録して活動する会員さんを求めています。登録方法は、長崎県栄養士会のホームページをご覧ください。



管理栄養士国家試験に合格された会員の方へ

会員登録事項の変更をしますので、免許番号を「会員登録事項変更届」によりお知らせください。

令和3年度 研修会開催日程について

生涯学習研修会 ※WEBによる参加も可

日程 9月11日(土) 9月12日(日)、
10月2日(土) 10月3日(日)、
11月6日(土) 11月7日(日)

会場 長崎県栄養士会事務局横 会議室
(長崎交通産業ビル5階)

第1回栄養学術研修会

日程 5月29日(土)

会場 長崎ブリックホールおよびWEB

第2回栄養学術研修会

日程 11月 **担当支部** 大村

第3回栄養学術研修会・第20回栄養改善学会

担当支部 諫早

事務局からのお知らせ

- 1 令和3年度会費(15,500円)の納入をお願いします。
- 2 氏名・住所・勤務先などの変更は「会員登録事項変更届」により、15日以内に事務局へご提出ください。
- 3 一人でも多くの管理栄養士・栄養士の方が本会へご入会いただけるよう職場等、お知り合いの方で未入会の方がおられましたらご紹介ください。入会案内書をお送りしますので事務局へご連絡ください。
- 4 令和2年度長崎県栄養士会の会員数は1020名(内新入会員は52名)です。(令和3年3月1日現在)