



# 食べる栄養はこころの栄養！

山形さくら町病院

## 精神科デイケア栄養講座

療食科 阿部和子

Abe, Kazuko

**栄養講座名** 「リワーク」、「レタスクラブ」、「Let's 快適」、「ジョブ or アドバンス」、「栄養クラブ」

**対象者** 精神科デイケア利用者

**開催頻度** 「リワーク」は15週で4回、ほかは1回/月

**参加費用** 無料

**関連職種** 管理栄養士、作業療法士、看護師、精神保健福祉士

**主な内容** 栄養に関する講話と試食、調理実習

### 概要

当院は山形県山形市(山形駅から徒歩7分)にあり、病床数339床の精神科単科病院で、開設以来96年の歴史を有します。利用者は、さまざまな要因(向精神薬の影響を含む)から、生活習慣病の発症リスクが高いため、少しでも健康的に生活してもらうことが目標です。

「リワーク」は精神栄養学と腸の働きを柱に、1クール15週のプログラムのなかで栄養講座を4回実施しています。作業療法士や看護師が必ず同席し、情報を共有します。利用者が講座で1~2回目に学んだことをもとにつくりたい料理を決め、3回目の調理実習につなげます。また最初と最後の講座ではアンケート調査を行い、食への意識の変化や食生活の改善状況を確認します。

「リワーク」以外でも他職種も同席します。「レタスクラブ」は生活習慣病のある利用者が対象で、講話のあとに体により簡単料理の紹介と試食をします。「Let's 快適」は簡単

ここがポイント  
1

### 神経伝達物質と食べ物

必須アミノ酸が、腸の中で神経伝達物質のもとをつくるため、腸内環境をよくすることや必要な食べ物をお話します。

ここがポイント  
2

### こころのキャッチボール

リラックスして講座に参加できるように、楽しく会話をしながら食事の大切さをお伝えします。

料理の調理実習後、試食をしながら食生活に関する講話をします。「ジョブ or アドバンス」と「栄養クラブ」は、講話のみを行っています。

2015年から栄養講座を開催していますが、飲み物に関する意識変化を調査したところ、2015年と2017年の比較で、デイケアにある自動販売機の購入本数が約20%(約2,600本)減少し、マイボトル持参の利用者が増えてきています。利用者の健康的な生活に対する意識のさらなる高まりをめざし、これからも利用者の方々に役立つ情報を提供していきたいと思っております。



### 「リワーク」栄養講座

たんぱく質（必須アミノ酸）と神経伝達物質の関係をわかりやすくスライドで説明。



### 「リワーク」お食事会

慣れない調理実習で疲れたあとの食事の味は格別です。



### 「レタスクラブ」講話

今日のテーマの食材を説明、後半、試食をしながら話が弾みます。

### 「リワーク」事前準備

- ・2回目の栄養講座で決まった料理（3～4品）のレシピ作成
- ・食材の発注、調味料の準備

### 「リワーク」3回目当日

- 朝 食材納品の確認
- 午前 調理実習：レシピの説明と料理の担当を決めて開始
- お昼 お食事会：調理実習を振り返りながら

### 「リワーク」栄養講座の内容

1クール15週で4回（9：30～11：30）。

1回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでの食生活状況のアンケートと食生活のポイントの説明</li> <li>・精神栄養学って知っていますか</li> <li>・体内時計ってなんだろう</li> <li>・&lt;うつ&gt;と&lt;栄養素&gt;</li> <li>～何がポイント？～</li> </ul>
2回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・うつと鉄分不足</li> <li>～もしかして貧血？～</li> <li>・腸とセロトニン</li> <li>～腸はファーストブレイン～</li> <li>・人工甘味料</li> <li>～その甘さにだまされないで～</li> <li>・次回調理実習でつくる料理を利用者同士で話し合い決めます</li> <li>：栄養講座で伝えた必要な栄養素を含んだ料理</li> </ul>
3回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調理実習</li> <li>レシピを見ながら利用者の方たちだけで料理に挑戦！</li> <li>レシピの理解力、実習中のコミュニケーション力を確認します</li> <li>・お食事会（実習の感想や反省をひとことずつ）</li> </ul>
4回目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総集編（これまでの栄養講座の内容を復習）</li> <li>・現在の食生活をアンケート調査</li> <li>・栄養講座の感想</li> </ul>