

コミュニティケア教育研究センター年報

地域と住民 第9号(通巻43号)

研究紹介

名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター

介護保険施設における栄養・給食管理の地域特性

久保田のぞみ（名寄市立大学保健福祉学部栄養学科）

2023年9月、北海道の特養別養護老人ホーム(特養)と介護老人保健施設(老健)に、栄養ケア、給食管理についてアンケートを行いました。全体では、給食運営を委託していた施設が8割以上あったこと、調理済み食品の利用が多いことがわかりました。そこで今回は、これらと地域性の関わりをみるために、都市部の石狩振興局(石狩、67施設)とそれ以外の総合振興局・振興局(石狩以外、131施設)の2つに地域を分けて、結果をみてみました。

石狩の施設は石狩以外に比べて、施設の平均規模が大きく、また2人以上の管理栄養士がいる割合と、栄養マネジメント強化加算の算定率もわずかに高いことがわかりました。

給食運営方式は、石狩の約9割が委託給食で、石狩以外では7割強が委託給食でしたが、2割強は直営給食でした。食事の提供は、調理後時間を置かずに提供するクックサーブが石狩7割、石狩以外8割、前もって調理したものを冷蔵・冷蔵保存して、提供時に温めて盛り付けるクックチル等の方法で提供している施設は全体で2割程度でした。「人手不足の解消」、「調理作業の効率化」のためにクックチル等を導入したいと考えていた施設は、石狩で5割強、石狩以外では4割ありました。副食(主菜および副菜)に調理済み食品(チルド食品・冷凍食品等)を利用する頻度は、全体的には魚・肉・野菜料理および嚥下調整食が高め、卵・大豆製品料理は低めでしたが、どの料理も石狩に比べて石狩以外の方がわずかに高いことがわかりました。利用理由で両地域ともに「調理作業の軽減」が多くあげられました。

入所者の摂食状況を観察するミールラウンドは、嚥下困難や低栄養の人に限らず、入所者全員を対象に実施している施設が石狩で8割、石狩以外で7割弱でした。対象者1人あたりの実施頻度は、石狩で「ほぼ毎日」、石狩以外では「週3回程度」が多かったのですが、実施場面については、石狩では昼食1回とした施設が多かったのに対し、石狩以外では昼食と朝食・夕食・間食など2回以上行っている施設が多いことがわかりました。

栄養・給食で実施していることは、両地域とも「食欲不振など食事が進まないときにゼリーや補助食品の活用」、「入所者の苦手な料理、食品を別の料理、食品にかえる」をあげた施設が多く、今後取り組みたいことは、石狩が「褥瘡対策」、石狩以外は「食事時間以外での入所者とのコミュニケーション」などでした。

栄養・給食などについて考えること(自由記述)には、食材料や人件費が上昇している一方で給食費は据え置かれているため給食管理が一層困難になってきていること、管理栄養士や調理職員の確保がとくに過疎地、小規模施設では難しいことなどがあげられていました。

過疎地や小規模の施設にある困難さや不便さなどは、将来的に都市部の大規模施設にも起こりえることであり、これらの課題に対応していくことが、介護保険施設全体の栄養・食事管理の質の維持・向上に必要なことと考えます。

表 回答施設の所在地域

	特 養 施設数 (%)	老 健 施設数 (%)	計 施設数 (%)
石 狩	49 (33.7)	18 (33.3)	67 (33.7)
石狩以外	95 (65.5)	36 (66.7)	131 (65.8)
上川	19	6	25
十勝	16	6	22
オホーツク	13	3	16
空知	11	0	11
胆振	7	4	11
渡島	7	4	11
釧路	7	4	11
後志	4	5	9
檜山	3	1	4
根室	2	2	4
宗谷	3	0	3
日高	2	0	2
留萌	1	1	2
無回答	1 (0.7)	0 (0.0)	1 (0.5)

北海道における認知症グループホームの食事・栄養ケアの現状

久保田のぞみ（名寄市立大学保健福祉学部栄養学科）

日常生活の場である認知症グループホーム（認知症 GH）の食事は、利用者の嗜好や楽しみなど利用者の QOL に重視しながら、認知機能、健康の保持にも配慮する必要があります。そこで、認知症 GH の栄養ケアのあり方を検討することを目的に、北海道内全認知症 GH 1,012 事業所を対象に 2024 年 9 月にアンケート調査を行いました。調査項目は施設の概要、調理方式、献立作成者、食事提供や栄養ケアに困っていることなどで、302 事業所から回答を得ることができました（回答率 30.0%）。

認知症 GH では普通食のほかに、きざみ食（273 事業所）、ミキサー食などの嚥下調整食（182 事業所）などが提供されていました。食事の提供でもっとも優先していることを1つあげてもらったところ、「食べやすさ」53.9%、「嗜好」13.9%、「栄養価」12.4%、「安全性」11.2%で、「その他」の 10 事業所（3.9%）では「おいしさ」、「季節感」、「家庭の味」があげられました。

利用者への食事提供の方法は、事業所内で調理する方法（事業所内調理）、他施設で調理されたものを提供する方法（他施設調理）、調理済みの冷蔵または冷凍の料理を温めて提供する方法（完全調理品）があり、事業所内調理は 73.9%、他施設調理は 8.4%、完全調理品は 10.4%でした。

事業所内調理では、献立作成、調理作業が必要となります。献立作成のおもな担当者は、介護職員が 114 事業所（51.6%）、次に管理栄養士・栄養士が 53 事業所（24.0%）でした。その他の 39 事業所（17.6%）では、介護職員、管理者、調理スタッフなど複数の職員で担当しているところと、事業所外でたてられた献立を利用しているところがありました。調理のおもな担当者も介護職員のところが多く 129 事業所（58.4%）、管理者や調理専門スタッフ、複数職種が担当する場合でもその中にたいてい介護職員が含まれていました。食材料の購入について、米は「農家から直接」、「米取扱店」から、肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、野菜、果物などの生鮮食料品は、「施設から近い商店・スーパー」や「配達可能な商店・スーパー」が多かったのですが、食材納入業者から一括して購入していた事業所もありました。

認知症 GH では、利用者の能力に応じて掃除、洗濯なども行われています。食事やおやつの準備、盛りつけ、後片づけなどの調理活動には、260 か所の事業所（87.5%）で利用者の参加がありました。参加できていない事業所は、「作業できる利用者がいない」、「けがややけどの危険がある」などの理由があげられていました。

利用者の健康状態が多様化するなか、限られた職員で事業所内調理を継続するには、それぞれの事業所の実情に合わせて検討する必要があると考えます。

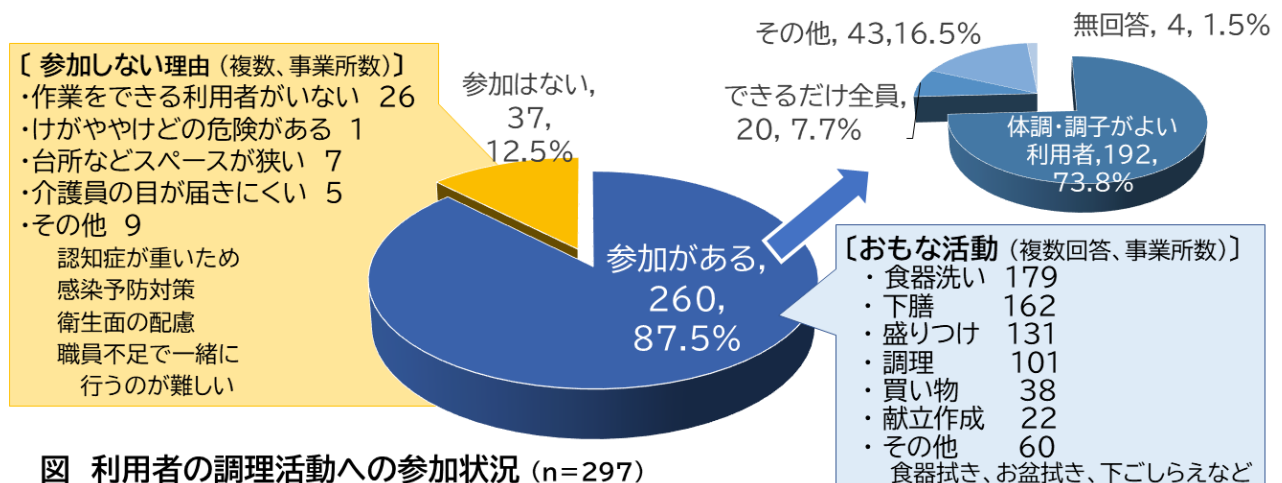


図 利用者の調理活動への参加状況 (n=297)

離島の保育・教育・福祉に関する総合的調査

長津詩織（名寄市立大学保健福祉学部社会保育学科）

ケアに携わる専門職の不足は全国各地で課題となっていますが、小規模な自治体では特に深刻です。ましてや離島では固有の課題があると考えられます。そこで本研究では、実際に利尻島へ調査に行き、保育・教育・福祉を取り巻く現状と課題を明らかにし、専門職養成の立場からできることを検討しました。

結果として、①そもそも専門職が配置されていない(言語聴覚士、栄養士など)、②いるけれども必要に対して数が不足している(保健師、医師、特別支援教諭など)、③必要数は確保できているが補助的な人員が足りない(教諭、保育士など)、という3つの意味での専門職不足が明らかになりました。地理的条件によって「隣の自治体から協力してもらう」といった連携もしにくく、限られた資源で住人の日常生活を守らなければならないのが、離島の実態です。

一方で、限られた資源を最大限活用する実践も、調査で聞くことができました。例えば、様々な専門職同士での連携がとりやすいことや、狭い意味での専門領域を超えて住人の相談ごとに対応していることです。小規模な自治体だからこそ、顔の見える関係を活かして、資源の限定性という課題に対応していることがうかがえました。以上のような課題と対応は離島だからこそ顕著に現れていますが、多かれ少なかれ、離島以外の小規模な自治体とも共通しているかもしれません。そうだとすれば、専門職養成に携わる私たちは、自身の専門領域に偏らない知識や視野をもった専門職を育成することが必要不可欠であると考えられます。

今回の残された課題は、利尻島のなかでもまだお話をうかがえていない部署があることや、他の離島の実態を検討することです。これからも研究調査を続け、人びとがそこに住み続けられる地域づくりに貢献できるような研究をおこなっていきたいと思います。

ところで、利尻といえばやはり漁業。調査では漁業の文化が生活全般に大きく影響していることを知りました。昆布の漁繁期になると、家族に漁師のいる保育士さんは朝 2 時に起き、昆布干しを手伝ってから保育所へ出勤するそうです。驚きのハードスケジュールですが、どうやら利尻のみなさんにとっては「普通」のことのようでした。研究の本題とは異なりますが、普段ありがたくなっている海の幸が、一人ひとりの手を経て私たちの元に届いていることを、改めて実感する機会にもなりました。この場を借りて生産者のみなさまに感謝申し上げます。



図 利尻町保育所、小学校、中学校の位置
(<https://www.freemap.jp/>を用いて作成)

大学と農協・市が連携して実施する援農有償ボランティア

今野聖士（名寄市立大学保健福祉学部教養教育部）

この研究事業では、2018年から「名寄市立大学援農有償ボランティア事業」を行っています。この事業を行うこととした背景は二つあります。一つは農業における労働力不足。もう一つは本学学生が農村に暮らしているにもかかわらず農業・農村とほとんど接点がない学生生活を送っていることです。

それぞれの理由についても、もう少し詳しく説明しましょう。現在の日本では、どこでも「人手不足」と言われています。とりわけ、農業の世界では、この人手不足が深刻であり、過去何十年にもわたってこの問題が取りあげられてきました。昨今、お米の値段が上昇し、大きな社会的関心事となっています。「食料」はとても特別な商品であるため、価格の転嫁が難しいという特徴があります。例えば、加工野菜(加工用の玉ネギなど)や肉類などは国産の価格が上昇すると、より安価な食材や外国産品が買われることで、購入量が落ちてしまうと言われています(外国では国民が買い支える意識があり、そのような行動を取らない国もあります)。このため、コストの価格転嫁が難しく、「販売価格を上げ、より高い賃金を払って労働力を集める」といった行動が取りにくいとされます。このため、季節パートや外国人労働力など、不安定な労働力に依存しているのです。ただし、労働力不足で困るのは、実は農家ではなく私達です。農家は、労働力が集められないから今年は農業が出来ない、という選択はしません。あくまでも「農業経営」であるため、今持っている範囲内の労働力(例えば家族など)で営農する事となります。もちろん、手間がかかるがおいしく儲かるあの野菜を作りたい、といった希望は叶わないかもしれませんが、人手のかからない大規模な機械化、あるいは粗放化(手間のかからない作物;そばや牧草など)可能な作物へ転換する方法があります。実際、名寄も含めて野菜の面積はドンドン縮小し、小麦や大豆の作付面積は増加傾向にあります。つまり、人手不足で困るのは農家ではなく、私達なのです。やがて、スーパーの棚から国産野菜がどんどん外国産野菜に置き換えられていく未来は、我々の希望する未来でしょうか。

もう一つの学生と農業農村の接点の少なさですが、本学の学生に限ったことではなく、現在、学生の周囲(親や親戚など)に農家がどんどんいなくなっています。すると学生と農業の接点はなくなり、「食」としかつながらなくなります。すなわち、学生にとってはスーパーの棚に並んだものが「食」であり、その背景の「農」とは関係性が切れてしまっているのです。これはせっかく本学のような地方にきた学生にとって、良い学びの機会を失っていることになります。農業・農村を知ることは、農と食のつながりだけでなく農村で暮らす人々の生活実態を知ることにもつながります。これは都会で学ぶ学生とは異なる環境であり、将来の強みになり得ます。

このような背景から、本事業では、学生は援農ボランティア、農家は雇い主ではなく「食農教育の担当者」として互に関係性を持ちます。農作業+心の交流・教育をセットで行うことで、双方に良い影響をもたらしているわけです。また、本事業のボランティアは無償ではなく有償です。人々が無償でボランティアに参加する理由は、「相手を助けた」「交流できた」という心の豊かさ(心理的報酬)を得ることが出来るからです。しかし、本事業で心の報酬だけで学生に手伝ってもらおうとすると、農家側もかなりの時間を割いて交流等を行っていく必要があります。しかし、名寄のような専業地帯ではそのような余裕はなく、受入が難しくなります。このため、一部学生に指示を聞いてもらう代わりに(自由意志を一部制限して指揮命令を行う)、有償としてお金をお支払いしています。ただし、先ほどもいったように、農作業の賃金は高く上げられません。そこでお金+心の報酬をセットにすることで、「他のアルバイトと変わらない賃金水準」かつ「屋外での厳しい作業」であっても多くの学生に参加してみたいと思ってもらえるような仕組みを作っています。

2024年度はのべ85名もの学生に参加いただきました。2025年度も農家と緊密に連携しつつ、お互いに良い関係性を築けるような事業運営を行っていきます。

「切身」も食べられる ―美深町産養殖チョウザメ―

泉 史郎（名寄市立大学保健福祉学部栄養学科）

チョウザメは見た目と名前から軟骨魚類の「鮫（サメ:Shark）」の仲間と混同されがちですが、実は硬骨魚類でサメとは似て非なる魚です。また、チョウザメと言えば、その魚卵の塩蔵品である「キャビア」がトリュフ、フォアグラと並んで世界三大珍味として有名ですね。しかし、チョウザメの「切身」の食味はご存知でしょうか？きっと食べたことの無い人が大半だと思います。それもその筈、鮮魚店やスーパーでは手に入らないからです。天然のチョウザメはかつて日本国内の海や河川に自生していましたが、現在、日本の河川では既に絶滅したと考えられています。従って、日本国内でチョウザメを見られるのは水族館か養殖場だけなのです。

道北地域では、美深町で約40年前の1983年からチョウザメ（バステル種）の養殖をスタートしました。美深町では、キャビアだけでなく、その「切身」を使用した「チョウザメ料理」を町内の温泉宿泊施設などで喫食することができます。しかし、チョウザメの「切身」は日本の食品成分表にはエネルギーやたんぱく質、ビタミンなどの栄養素は収載されておらず、栄養学的に不明な点が多く献立に活用しにくいのが現状です。

そこで、今回、チョウザメの「切身」のエネルギー・栄養素などの情報を収集し、給食施設や飲食店で容易に栄養価計算ができるように情報を整理しました。また、チョウザメの「切身」を使用した料理を試作し、どのような調理方法が適しているのか、食味レポートを実施することにしました。

①チョウザメ「切身」の栄養価の特徴は？

国内外の文献検索エンジンを使用して、チョウザメの「切身」の栄養価が収載されている文献・資料を収集しました。集めた文献・資料のうち、チョウザメ「切身」の栄養価が収載された利用可能な文献・資料は16件が該当し、それらの情報を集めて一覧表を作成しました。チョウザメの「切身」(バステル種)100g当たりエネルギー・栄養成分の平均値は、エネルギー112kcal、たんぱく質19.5g、脂質3.6g、炭水化物0.2gであり、これは、タイ、スズキ、タラなどの一般的な白身魚と近い組成でした。栄養価は一般的な白身魚と思って食べて頂いて問題ありません。しかし、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素については十分に調べられておらず、資料中に一部のビタミンについて掲載はあってもデータのバラつきが大きく一定していない栄養成分もありますので、食事制限中の方は注意が必要です。

②チョウザメ「切身」の味・食感は？

チョウザメの「切身」はお刺身で食べることができます。その味わいは淡泊でタイやカレイに近いものがあります。また、食感は弾力が強くもちもちとしており、脂身の少ないフグのような食感です。

また、チョウザメの「切身」は油脂との相性が良く、バター炒めやオリーブオイルと和えたカルパッチョなどの調理方法がおすすめです。下ろしたばかりの切身は即日で食べると弾力が強いので、2日程度冷蔵庫で熟成させると、より美味しく喫食できます。



美深町の養殖チョウザメ



チョウザメのムニエル



チョウザメのカルパッチョ

なよろ健康レシピ開発プロジェクト

長嶋泰生（名寄市立大学保健福祉学部栄養学科）

「なよろ健康レシピ開発プロジェクト」は名寄市における健康課題の解決に向けた支援を目指す産学官民連携の取り組みです。名寄市立大学の学生がアスリートや一般市民へ向けた健康に良いレシピを考案し、地場産品を活かしながら市内事業者と連携してメニューの提供・販売をし、市民の健康増進に繋がる活動をこれまで行ってきました。

2021 年度には、株式会社西條の協力のもと、地元農産物を使用した弁当・総菜を開発し、3 週間で約 500 食を販売しました。この取り組みを皮切りに、翌 2022 年度にはアスリート向けメニューを考案し、株式会社振興公社の協力を得て、市内にスポーツ合宿に訪れたアスリートへ食事を提供しました。2023 年度には、計画から実施に至るまでの活動を学生が主体的に担う体制を構築するため「なよろ健康レシピ開発プロジェクト」サークルを立ち上げました。さらに、料理研究家である GRACE CUISINE 石田雅子氏の協力のもと、アスリート向け弁当を開発し、市内で開催されたスポーツ合宿や大会において提供・販売しました。2024 年度には、アスリートと一般市民の双方を対象とする弁当を開発し、市内事業者との連携をさらに広げて活動しました。イオン名寄店では一般向けの弁当販売会、なよろ温泉サンピラーではアスリート向けの弁当提供(製造:社会福祉法人なよろ陽だまりの会)を実施しました。加えて、学生による栄養講話も行い、食と健康に関する啓発活動にも取り組みました。

このように、名寄市・大学・N スポーツコミッション・市内民間事業者が連携し、アスリートへの栄養サポートや市民の健康増進に資する取り組みを実施できたことは、本プロジェクトの大きな成果です。また、学生にとっては、メニュー考案から販売に至るまでの一連のプロセスを経験することで実践的かつ貴重な学びの機会となっています。

健康的なレシピを商品として提供・販売するためには、単に栄養素のバランスを整えるだけでなく、食材の調理特性や製造工程、味付け、食べ合わせ、彩り等、多様な観点からの検討が必要です。さらに、商品価値を高めるためには、工夫やインパクトも求められるため、プロジェクト関係者から専門的な知見を踏まえた助言を受けながら、試作・試食を重ね、何度も改良を繰り返してメニューを完成させました。

プロジェクト開始から 5 年目となる今年度は、これまでに開発されたメニューの普及を一層推進するとともに、活動内容の総括となる冊子の作成・配布を予定しています。今後とも、地域に求められる存在として、そして学生にとってより意義深い学びの場として、本プロジェクトをさらに発展させて参ります。

年度	メニュー名	販売・提供場所
2021	野菜たっぷりチキングラタン	西條名寄店
	12品目の中華丼	
	コーンフレークde鮭フライ	
	彩り野菜の親子丼	
2022	野菜たっぷりクリーム煮セット	なよろ温泉サンピラー (合宿参加者へ提供)
	野菜たっぷりシチューセット	
	豚汁定食(あじ)	
	豚汁定食(たら)	
	12品目の中華丼セット	
	ドライカレーセット	
	野菜たっぷりパワーちゃんぼん麺セット	
2023	野菜たっぷりポークスープカレーセット	なよろ温泉サンピラー (合宿参加者へ提供)、 スキー大会会場
	カラダよろこぶカーリング弁当	
	跳び立て！なよろミラクル☆カラフル弁当	
2024	パクパクタンパク弁当	なよろ温泉サンピラー (弁当製造：なよろ陽だまりの会)
	明日に羽ばたけ！アスエール弁当	
	野菜しっかりまるごとチキン弁当	
	おさかな餃子弁当	
牛っとな野菜モリモリビビンバ丼		イオン名寄店 (弁当製造：GRACE CUISINE)

「なよろ健康レシピ開発プロジェクト」過去の考案メニュー

子ども食堂における食の提供と課題

中村育子（名寄市立大学保健福祉学部栄養学科）

1. はじめに

子ども食堂は家庭における共食が難しい子ども達に対して、共食の機会を提供し、コミュニケーションや豊かな食経験を通じて、食の楽しさの実感を与えて精神的な豊かさをもたらしていると考えられ、多様な暮らしに対応した食育を進める上で大きな意義があります。さらに、共食の提供に加え、調理のお手伝い等を通じて、子どもの経験を広げる、食に関する関心と理解を深める、季節の食材の利用により季節感や食文化の理解を深めるといった食育を行っている子ども食堂が増えています。

名寄市立大学の子ども食堂サークルが行う子ども食堂では、2020年に新型コロナウイルスが広まって以降、現在まで食の提供を行っていません。子ども食堂で食の提供が行えるようになるよう準備を行う必要があると考えました。また、食の提供を行うことにより、子ども食堂における食支援とその効果を検討したいと考えました。

2. 結果

2024年度の子ども食堂は4回実施しました。8月は、子ども17人、子ども食堂サークル員13人、スタッフ12人でした。10月は子ども27人、子ども食堂サークル員12人、スタッフ9人でした。12月は子ども23人、子ども食堂サークル員10人、スタッフ7人でした。2025年2月は子ども23人、子ども食堂サークル員10人、スタッフ8人でした。

メニューは、8月は調理実習室が借りられなかったことから、市販の調理パンとヤクルト、キウイフルーツでした。10月のメニューは野菜入り蒸しパンとコーンスープでした。12月のメニューはピザ、蒸かし芋とココアでした。2025年2月のメニューはカレーライスと麦茶でした。地域の方から冷凍コーン、さつま芋、南瓜の提供があり、食品企業からは冷凍食品の提供がありました。参加者の子どもと保護者からは大変評判が良く、2回目以降は申込み開始からすぐ定員に達する状況でした。子ども達からも「楽しかった」、「また来たい」という声が多く聞かれており、食育や共食による子ども食堂の成果が見られたと考えられます。

3. おわりに

2024年度の子ども食堂では、みんなで食事を作り、食べることにより、料理を作ることを通して、食事作りの楽しさや、みんなで食べる食の楽しみを味わうことができました。食育を通して偏食の予防につなげ、成長期に必要な栄養補給についても、理解が深まったと考えます。食支援の効果としては、「食の提供を行うことで子ども達との関わりが深まりましたか」という質問では、全てのサークル員が深まったと回答しています。また、「食の提供を行って、子ども達はどうか」という質問では、全てのサークル員が子ども達は嬉しそうだったと回答しています。

今後は子ども食堂サークル員が毎回一定数参加できるようにする必要があり、そのための仕組み作りを検討していく必要があると考えます。子ども食堂サークル員に寄り添い、安定した子ども食堂を運営できるようサポートを行い、名寄市の子ども達の食育に貢献したいと思います。



生産者と協同しもち粉を活用した商品開発

～もち粉スイーツレシピ集作成～

福士一恵（名寄市立大学保健福祉学部栄養学科）

北海道は、もち米の作付け面積・生産量ともに日本一です。特に道北地域は、道内最大の生産量を誇り、北海道全体の約3割強を占めています。もち米を活用した料理としては、赤飯やもちなどがあり、主に主食として提供されることがほとんどです。特にハレの日に供されることが一般的で、米飯やパンのように日常的に食卓に並ぶ機会はあまりありません。また、総務省の家計調査によると、もちの年間購入量は年々減少傾向にあり、消費層は高齢者に偏り、消費時期も12月に集中しています。そこで、2023年度より、もち米の消費拡大を目的として、名寄市立大学保健福祉学部栄養学科の学生(以下、栄養学科学生)が、もち米農家と協同し、もち粉を活用したスイーツの商品開発を行う「長谷川農園×名寄市立大学もち粉スイーツプロジェクト」を始動しました。

2023年度に栄養学科学生が考案したレシピは「餅入りあんこシュウ」や「かぼちゃプリンタルト」を含む22点にも及びましたが、実際に商品化されたのは「もちもちチョコレートケーキ」や「しあわせのもちもちミニどら焼き」など12品目にとどまりました。そこで、2024年度は、レシピの完成を目指し、春から夏にかけてのイベントでの商品化を進めるとともに、地域住民へのもち粉活用の普及を図るため、「家庭で作れるもち粉スイーツレシピ集」を作成し、地域住民に配布することとしました。

もち粉スイーツを商品化により、地域住民にその存在を認知してもらえたとともに、実際に味わう機会を提供することで、もち米の新たな活用方法を提案することができました。地域の各イベントでは好評を得て、短時間で完売するなど、商品開発の成功が伺えました。さらに、アンケート調査の結果、多く購入者が商品に満足し、地域貢献に繋がる活動であると評価されました。また、家庭で作れるレシピ集を作成・配布したことにより、家庭でももち粉スイーツを楽しむ機会が広がり、地域特産のもち米の消費拡大に寄与する可能性が示めされました。

本プロジェクトでは、もち米を活用したもち粉スイーツを開発、イベントでの販売、レシピ集の配布を行いました。これにより、もち米の消費拡大に貢献するとともに、もち粉スイーツの認知度向上につながったと考えられます。さらに、生産者と協同し地域特産物を活用したレシピ開発を継続することで、持続可能な地域社会への貢献が期待されます。また、参加した学生は、調理学や食品学など学内での学びにとどまらず、社会活動やコミュニケーションなど、学内では得がたい多様な経験を積むことができました。本プロジェクトを通じて、学生が主体的に地域活動に関わることで、地域活性化への貢献の可能性も示唆されました。今後も地域との連携を深めながら、もち米の新たな魅力を発信し、地域社会へのさらなる貢献を目指していききたいと思います。



学生メンバー



レシピ集

地域住民高齢者のフレイル予防教室と今後の展望

澤田知里（名寄市立大学保健福祉学部看護学科）

本フレイル予防教室は、2023 年度より本学看護学科教員2名(澤田知里講師、山本里美助手)と栄養学科教員2名(中村育子教授、泉史郎助教)が協働して開催している地域住民高齢者を対象とした健康教室です。

写真1にあるように、毎週月曜日 13:30 に 3 号館体育館に集合し、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動(ウォーキングとステップ台昇降)、認知症予防体操をすべて行う計 75 分間(休憩含む)の複合的運動を実施するほか、年 2 回の栄養講話や栄養の個別相談を実施しています。

2024 年度は、計 30 回の開催、参加者数 68 名、延べ人数 1,088 名の参加があり、教室1回あたりにおける平均参加者数は 36.2 名でした。参加者の年齢は 60～80 歳代と幅があり、体力にも個人差があることから、運動は各個人のペースで実施してもらうことを大切にしています。参加者からは、「フレイル予防教室に参加をするようになってから、体が動きやすくなったと感じる」、「気持ちが明るくなったと感じる」、「社会や人とのつながりが増えて嬉しく感じる」、「外出する頻度が増えた」、「他者を気にかけるようになった」等の声が聞かれており、身体面・精神面・社会面におけるプラスの変化を自覚している高齢者が増えてきているように思います。

名寄市内に定期的に運動できる場や機会が少ないことから、運動に対するニーズを持ちながらも実施までには至らない高齢者は多いと推察します。また、運動ひとつを例にとっても、健康維持のための取り組みは1人ではなかなか継続していくことが難しい側面もあります。運動習慣や栄養に関する正しい知識の獲得、社会参加の維持となりうるこのような集いの場を名寄市内に増やしていくことが望ましいと考えています。

フレイル予防は要介護状態に至る前の段階での取り組みであることから自助互助に頼るところも大きいのですが、フレイル予防を高齢者任せにするのではなく、高齢者の自助互助力をさらに高め、高齢者主体のフレイル予防活動をバックアップしていくための取り組みを今後行っていきたいと考えています。また、本市では後期高齢者数の増加や高齢者の高齢化が進展していくといった状況もあることから、若年代の力をかりた持続可能なフレイル予防活動についての取り組みも検討していく予定です。

写真 2 は、名寄歯科医院の室田院長、馬場歯科衛生士、松原歯科衛生士を講師に招き、オーラルフレイルに関する講話を実施した場面です。他職種との連携も図りながら、名寄市のフレイル予防活動に尽力していきたいと思います。



写真1 フレイル予防教室の様子



写真2 オーラルフレイル講話の様子

名寄市と連携した保育・子育て支援事業

～「公開保育」の新たな展開～

傳馬淳一郎（名寄市立大学保健福祉学部社会保育学科）

1. はじめに

本事業は、2021 年度から名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター課題研究「名寄市と連携した保育・子育て支援事業」として実施してきました。第一段階として「大学模擬保育室を活用した子育て支援実践」、さらに第二段階として、保育の質向上と保育実践研究を推し進めるための名寄市保育士の園内研修や保育内容(園行事等)検討のサポート、名寄市立保育所公開保育のサポート等を行い、社会保育学科教員と名寄市立保育所等が連携しながら事業を展開してきました。これは、名寄市立大学の将来構想後期実施計画の一つ「連携協力園」の推進の一環でもあります。

2. 子育て支援実践 活動状況

大学の模擬保育室を地域の子育て支援の場として活用している本事業は、毎月第2・第4土曜日の11時から1時間半、「名寄市地域子育て支援センターひまわりらんどin名寄市立大学」として地域の親子に開放しています。スタッフは、名寄市地域子育て支援センター保育士、学生スタッフ。落ち着いた雰囲気の中、地域の子育て家庭の土曜午前の居場所として定着しています。土曜日開催ということもあり、父親参加も見られ、継続して何度も参加する親子も増えてきました。「大学に入ってみたかった」という利用者の声があるように、1度大学に足を踏み入れることで地域の大学として敷居が下がり、その後の継続利用につながっている様子が見られました。さらに、保育学生がスタッフとして関わることで、大学での子育て支援ならではの雰囲気があり、楽しみに来場する親子も多いようです。



写真1 保育学生と親子

3. 名寄市立保育所「公開保育」のサポート

名寄市立保育所では、2013 年度より「所内研修」として公開保育を始め、2022 年度からは会計年度任用職員が優先的に見学する研修へと実施方法を変えてきました。翌 2023 年度、名寄市立大学 社会保育学科が連携協力園として名寄市立保育所との関係を強めたことに伴い、社会保育学科教員が公開保育のサポートを行ってきました。



写真2 公開保育

2024 年 4 月より、市内公立 3 保育所を統廃合し、新設の幼保連携型認定こども園あいあい、3 歳未満児保育所の東保育所の 2 園体制となりました。市内 2 園体制となった 2024 年度からは、連続した 3 日間の公開期間を設けることになり、希望する職員は



写真3 保育研究

は何度でも見学できるよう職員配置の調整を行いました。また、見学後の振り返りである保育研究は、3 日目の夜間に公開担当と見学した保育士が一堂に集まり、年齢ごとのグループディスカッションによって開催されました。これらは、前年度(2023 年度)の公開保育の振り返りの中で、「保育研究の時間を長く持たいたい」「もっと日常の保育を見てもらいたい」との職員の声を受けての変更でした。

保育研究では、勤務後の夜間にも関わらず、毎回活発な議論が交わされ、

いつも時間が足りなくなるほどでした。経験年数や雇用形態に関わらず、多くの保育士から意見する様子が伺え、日常の職員間のコミュニケーションの活性化にもつながっています。何よりも、名寄市の保育士たちが、自分たちの保育を振り返り、より質の高い保育へと変わっていこうとする雰囲気を感じられるようになりました。

4. 今後の展望

名寄市立保育所、子育て支援センターと本学社会保育学科との連携実績を踏まえながら、本事業を今後も継続していきたいと考えます。さらに長期的な展望として、上川北部地域へのサポートも視野に入れながら発展させていきたいと思います。

子育てするなら名寄、上川、北海道となるよう、質の高い保育実践、子育て支援を目指して、地域の開かれた公立大学として寄与していければと思います。

—研究経過と今後に向けて—

清水幸子 (名寄市立大学保健福祉学部教養教育部)

名寄市のスキーの歴史はみなさんご存知ですか？とても古く今年で112年の歴史があります。私はせっかく名寄にいますのだから、得意なスキーを活かした研究がしたいと思い、2023年からこの調査研究を始めました。これまでに、市民の皆さんや地元の山岳ガイド、北国博物館の協力を得て、古い資料を集めてきました。特に、2000年に発行された『北国研究集録 第4号』に掲載された研究資料が大きな手がかりとなりました。また、名寄市の古い新聞記事や市史を調べ、昔のスキー場やスキーの取り組みについて詳しく知ることができました。中でも大正時代からスキー場が開設されていたこと、そして1929年には真熟別スキー場、1931年には日の出ヶ丘スキー場、1933年には東山スキー場が作られました。その後、1952年に日進スロープや菊山スキー場、1963年に宮様コース、1973年には現在の名寄ピヤシリスキー場につながる国設ピヤシリスキー場が開設され、これまでに多くのスキー場やジャンプ台があったことがわかってきました。

今回私は、2024 年 2 月に調査の下見として、クラシックルートとして最も新しい 1963 年に高松宮殿下が滑られた「宮様コース」の調査を実施しました。その際、「宮憩台」の看板を発見することができとても感動と驚きでした。2025 年 2 月からは本調査をはじめ、さらに詳しい情報を明らかにしていきたいと考えています。

次年度以降は、名寄市だけでなく北海道全体、さらに本州の山岳スキーエリアについても調査を進める予定です。スキーの歴史を時系列で整理しながら、より詳しい情報を集めていきます。今年度は、スキーが名寄市に伝わったのと同じ1913年にスキーが始まった長野県白馬村を訪れました。そこには「白馬・山とスキーの総合資料館」があり、スキーリゾートの発展やオリンピックの歴史が展示されていました。また、大町市にある「大町山岳博物館」も訪れ、北アルプスの自然や登山道具、雪崩の仕組みなどを学びました。

スキーの歴史をまとめるためには、世界、日本、北海道と広い視点で調査することが重要です。今後も、調査を続けてスキーの歴史を深く探っていきます。

最後に、滑るだけでも奥深いスキーですが、その歴史となると分野も様々で膨大な記録データが残されています。まずは地元紙である名寄新聞を中心に振り返りながら、少しずつですが、研究経過をスキーコラム「シュプールを描いて」にて報告していきたいと思います。時々目を止めていただけますと幸いです。

名寄新聞 2024年11月5日付

名寄新聞 2024年9月11日付

コミュニティア教育研究センター年報
地域と住民 第9号(通巻43号) 研究紹介
2025年6月

名寄市立大学 コミュニティア教育研究センター

〒096-8641 北海道名寄市西4条北8丁目1

TEL 01654-8-7661 FAX 01654-2-0070

E-mail:community@nayoro.ac.jp