

# おいしく栄養あっぷ訪問

おいしく栄養あっぷ訪問ってなに…?



山形市に住所を有する要支援1・2、事業対象者の方に対して、管理栄養士が自宅に訪問し、本人の状態や食習慣に応じた食事や調理等の指導を一人ひとりの生活環境に合わせて行います。一緒に取り組みながら、無理なく自分でもバランスよくおいしく食べ続けることができるよう支援します。

日々の食生活の改善は心と体の健康につながります。管理栄養士が食事に関する専門的な知識と経験で、一人ひとりに寄り添った支援をします。



管理栄養士

## 利用前

## 栄養あっぷ訪問の利用で…

## 利用後



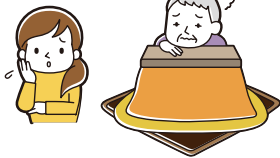
好きなものが食べられるようにアドバイスします



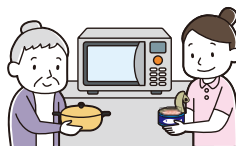
一緒に調理練習します



調理が面倒で1日1食しか食べていない



電子レンジの活用や市販品を使った簡単な調理の提案や練習をします



規則正しく、楽しく「食べる」ことは元気の基本! 普段の何気ない調理や買い物は頭と体を働かせ、認知症予防や介護予防にもつながります! できることを無理なく続けていくため、「食べる」という習慣を見つめなおしてみませんか?

やりたい!  
を支援します

## おいしく栄養あっぷ訪問の主な内容

食事に関して、一人ひとりの身体状況や困りごとに応じた相談ができます!

一緒に!

### 調理

- ・基本的な調理の手順
- ・電子レンジを使った時短料理
- ・冷凍野菜や缶詰を使った簡単調理 など



### 食事相談

- ・栄養バランスのとれた食事メニューの立て方
- ・減塩に向けた食事
- ・やせ・肥満防止に向けた食事 など



一緒に!

### 買い物

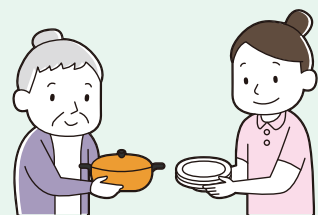
- ・調理に使う食材選び
- ・調理に使う商品紹介
- ・宅配サービスの情報提供 など



一緒に!

### 整理整頓

- ・台所整理
- ・冷蔵庫内の整理
- ・食材・食品の保存方法(冷凍や小分け) など



## ヘルパーさんや家政婦さんと何が違うの?

本人の自立支援を目的としているため、代行はしません。

管理栄養士が調理や買い物を一緒に行き、サービス終了後も自宅での規則正しい食生活を続けられるよう支援します。必要時はヘルパーさんなどの他のサービスとの同行や引継ぎも行います。

### 期間・回数

最大6か月間、12回まで(1回 2時間以内)  
※利用者の方と相談しながら回数や期間を決めます。

### 費用

1回500円  
※材料代は、別途費用がかかります。

### 利用方法

お住いの地区の地域包括支援センターに相談し、身体状況や生活状況を確認します。その後、一人ひとりにあった計画を作成し、利用を開始します。



自立した豊かな生活を送るためおいしく栄養あっぷ訪問をご活用ください!

まずは、担当の地域包括支援センターや居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)へご相談ください!  
要介護状態区分や、身体の状況、家庭の事情、希望に合わせた利用方法、利用金額を一緒に検討し計画してもらいましょう。

発行  
(R4.3月)

山形市役所(長寿支援課)

〒990-8540 山形市旅籠町二丁目3-25

TEL.023-641-1212(内線564・565)

協力:おいしく栄養あっぷ事業所連絡会

山形市基幹型地域包括支援センター

(山形市社会福祉協議会内)

〒990-0832 山形市城西町二丁目2-22

TEL.023-674-0804(直通)