

月刊 ケアマネジメント

月号

新春企画

ケアマネジャー 温故知新!



好評連載

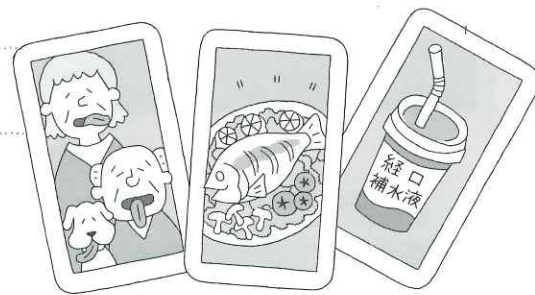
- ・4つの視点から考える 幸せのためのヒント
大切な人との死別が“おわり”ではなく
“はじまり”になる
～『ものとかたり』が教えてくれる、
遺品との向き合い方～

・カナダの福祉 最新レポート

職場をよりよく変えるために(中)～組織を変える8つのステップ～

特別企画

住宅改修の成果を
引き出すために
ケアマネジャーの職能で課題を解く



食・栄養への取組みで、 孤立を防ぎ、人々をつなぐ

食には生命・健康の維持、嗜好や食文化を満たすことによる心の充足に加え、コミュニケーションに役立つという機能もある。そうした多面性を活かし、いろんな形で食に関する取組みを行う事業者もある。株式会社ケアメイト（本社・東京都品川区）は、多世代食堂、イベント、配食事業やそれを活用した高齢者向けの会食会などさまざまな取組みを行っている。その多様な取組みと意図、考え方をレポートする。

取材・文 白取 芳樹

しらとり・よしき 編集者として
各種出版物の制作、ライターと
して食支援を中心に介護関連
の取材・執筆に従事。

食を介した多世代交流

「けめともの家・西大井」の建物は、入口を入ると目の前にキッチンが中央にあり、その両サイドに企業主導型保育施設と介護小規模多機能型居宅介護（以下、看多機）があり、仕切りがなくつながっている。この建物で、毎月第2金曜日には多世代交流食堂「けめカフェ」が開かれる。

当日、受付には看多機の泊りの利用者の姿。そして会食が始まった。その日のメニューはシチューとパン3種類、マンゴープリン。看多機のスタッフたちが用

意した。参加者は6か月の赤ちゃんから小中学生、乳幼児連れの家族、職員、80代の利用者などまで、40人ほど。

「いろんな世代の人がいて、癒されますよね」。シチューを食べながら言う40代の女性は、大学生と中学生の息子を連れて参加。そこに、若い父親が泣いている6か月の赤ちゃんを連れてくると、その中学生の男の子が抱きかかえた。そしてあやすと、ぴたりと泣き止んだ。その近くでは、参加した西大井二丁目町会の会長がその場で作った風船アートを小学生の女の子が見て、「すごい！ 飛行機作ってほしい！」。彼はスマホで作り方の動画を検索。それを見ながらおもむろに飛行機を作り始めた。

「多世代交流の場ができるよう、設計の段階から建築士と相談して作りました」と社長の板井佑介さんは説明する。「食は誰でも必要なもの。キッチンは人と人がつながりやすいですね」。料理をつくっているところでお互いに誘われてお互いが寄ってくるなど、キッチンでは日頃から看多機の高齢者と保育所の子どもたちの関わりが生まれやすいという。

看多機の部屋の一角には駄菓子屋

コーナーも。放課後などに近所の子どもたちが買いにくる。

この「けめカフェ」を始めたきっかけは、区内の品川八潮パークタウン（八潮団地）にある同社の小規模多機能型居宅介護で開く子ども食堂。「団地の住人にケアマネジャーさんがいて、子育てが落ち着いて地域で何かしたい思っている。それで意気投合して始めました」。そして、始めてみて感じた。「利用者さんにも子ども好きな方々がいて、すごく喜ばれて。ぼくらのような専門職に囲まれているよりも、よほど良い表情をされる方が多かったんです。核家族化の進行、単身者の増加で、世代間の関係が希薄化して異世代の理解ができなくなっていることも多い。そこで、この西大井の拠点をつくる際には、もっといろんな世代が混じられる仕掛けを作りたいと思いました」。

こうした催しの効果について、板井さんは次のように語る。「この場が知られて認知度が上がりますし、地道にやっていくなかで地域で信頼感が醸成されていっていると感じます。また、思いがわかりあえる方と出会うきっかけにもなります。何度か参加された方が会社の事業に共感し、採用に結び付いたこと

もあります。やはり嬉しいですね」。ちなみに、子ども食堂の話をとくにすすめたケアマネジャーも、現在同社の職員になっている。

「介護の社会化」の一助に

この「けめカフェ」は、既出の金曜夜以外に、月1回、日曜日の昼間にも行っていて、その際は食事会だけでなくイベントも絡める。例えば2025年は、7月に流しそうめん。参加者にはファミリー層が多かった。8月は東京農業大学の学生が来て、夏野菜カレーを作って食べた。10月には「ハロウィン」。地域の店に協力してもらい、12か所にスタンプを設置。集めてきたらお菓子をプレゼントした。そのほか、地元のスターバックスコーヒーの店舗に協力してもらったバリスタ体験も。参加者は金曜夜の会よりは少なく、十数人ほどという。

これは、会社の有志でグループを作り、ボランティアでやっている。「メンバーで意見を出し合って予定を決めています」と自らも参加している管理栄養士の畑咲さん。

地域の店などに協力してもらうことが多い。これについて板井さんは次のように話す。「何かするときは、なるべく弊社だけでやらないほうがよいと思っています。『介護の社会化』が必要だと思っています。サービス化一辺倒だと、僕らも『おまかせください』としか言わなかったり、必要な人が「おまかせするもの」になっていってしまう。例えば認知症の人が地域で暮らし続けられるようにするにも、もっとそうしたことを自分事化して、いっしょに考えていける人が社会で増えることが大切だと思うんです。介護保険の事業を行う者として必要だと思ってそうしています」。そのための、協力を仰いで一緒に行う



看多機のダイニングを利用して開催される多世代交流食堂「けめカフェ」。参加者は赤ちゃんから高齢者まで幅広いが、ケアメイトの職員も少なからず参加しているのは特徴。「仕事後に職員同士で食事を済ませる場があるというね」の声もあったという（左） 参加した中学生が抱きかかえてあやすと、赤ちゃんが泣き止んだ（右）



看多機のダイニングにある駄菓子屋。日々、看多機の利用者と近所の子どもたちの交流が生まれている（左） 参加した小学生がからせがまをたづねたフリーマーケットの飛行機を、動画をみながら作る西大井二丁目町会の会長（右）

お話を聞いた人



板井 佑介（いたい ゆうすけ）さん

株式会社ケアメイト代表取締役。社会福祉士、精神保健福祉士。AFP（日本FP協会認定）。早稲田大学大学院経営管理研究科（MBA）修了。生命保険会社勤務を経て、父親が起業した同社の事業を継承。社会福祉士資格取得の学習を機に地域福祉に関心を抱き、看多機、保育など事業を多角化してきた。



畑 咲（はた さき）さん

管理栄養士。介護福祉士実務者研修修了。株式会社ケアメイトの認定栄養ケア・ステーションけめともの責任者、サービス事業部品川営業所・訪問介護チーム所属ケアスタッフ。医療機関での従事を経て2023年より同社に入社。在宅訪問管理栄養士の認定資格（日本栄養士会）も持つ。

かたち。

2025年9月に行った、認知症の高齢者が注文を受けて料理をテーブルへ届ける「注文をまちがえる多世代・子ども食堂」では、20人で3回転、合計60人くらいを迎えられた。食事提供では、近所の中華料理店の料理人が料理を作り、ケーキ店、大学いも店が協力した。

コロナ禍の最中には、地域の飲食店の応援活動として「母の日お弁当祭り」

を開いた。外出制限のため自宅に1人でこもりがちな高齢者にとってはわずかな時間でも人と言葉を交わせる機会となり、ファミリー世帯の人からは外食気分を楽しみながら食事作りの負担が減らせると喜ばれたという。

「昔から地元で開いているお店に、ぜひ続いてほしいと思っていて。街並みの観点からも、食のバラエティという観点からも、大切ではないかと思うんです」と板井さんは話す。



配食事業の料理を利用して月に1回開く「けめともみ〜とサロン」。



2025年9月に同社が初めて開催した「注文をまちがえる多世代・子ども食堂」の様子。写真提供：上下ともに株式会社ケアメイト

配食事業から会食会へ

このように、同社は事業において、食・栄養を事業の中でさまざまなかたちで活かしている。きっかけはなんだったのだろうか。板井さんはこう話す。「人間にとって食は衣食住の一つで、当たり前前にできているものだと思っていました。ところが、訪問介護の事業につくと、そうではないと感ずることが多かったんです。食は案外、後回しにされていたりします。3食をきちんと食べられていなかったり、食べるものが偏っていたり」。そんなことを思っているときに、宅配業者から品川エリアでの事業の撤退と引継ぎの打診があったので受けた。それが同社の食に関する取組みの第一歩だったという。

その配食事業から月1回、配食弁当

の会食会「けめともみ〜とサロン」が生まれた。「食事や栄養でちょっと気になることがあったら気軽に相談ができる場所を作りたかった」と板井さん。配食サービスの配達先は、要介護者とは限らず、元気な高齢者もいる。少しでも早く食事・栄養の問題に気付いてほしいという思いがある。

このサロンは、日本栄養士会がガイドブックや普及リーフレットを出している「健康支援型配食サービス」を踏まえたもの。これは、管理栄養士のアドバイスを受けた配食

事業者が適切に栄養管理されたお弁当を高齢者世帯などに届ける仕組みの構築などへの取り組み。その中に共食の場もある。公益社団法人日本栄養士会が中心となり、厚生労働省令和元年度栄養ケア活動支援整備事業を機に取り組んでいるもの。

同社のけめともみ〜とサロンでは、参加者は毎回、60代後半から90代の十数人。「8割方がリピーターの方です」と畑さん。時間は約1時間で、食・栄養に関する講話の後に食事というスタイル。栄養講話ではフレイル、サルコペニア予防、たんぱく質の上手な取り方、嚥下食と一緒に食べたり、とろみをつけて食べたり。「毎回とるアンケートで要望も出るので、それも踏まえながら内容を決めます。みなさま、学んでいて知識が増えていくので、具体的なテー

マも多くなっていきます。認知症予防のご要望は多いです」(畑さん)。

後半では、配食サービス宅配クック123の、1食でたんぱく質20g以上が取れる「幸たんぱく食」という種類の弁当を食べる。

食事の際に、ちょっとした相談を受けることも多い。

「『たんぱく質、私は足りているのかしら?』といった質問も時々あります。状況をお聞きして、例えば今の食事足せるヨーグルトやチーズなどの乳製品をお薦めしたりします。あるいは、『野菜の値段が高くてついつい不足しがちなんだけど、うまく取れる方法はあるかな?』。その場合は、例えば小松菜など価格が安い傾向のある野菜や、ほうれん草やオクラなどの冷凍野菜をお薦めしたりします」、と畑さん。

参加者からは「ここへ参加するようになって食事や健康への意識が変わった」「1人だと食事をおいしいとは思えないけれど、ここでみんなと食べるとおいしい」といった声もあるという。『共食の場』ということも大きいと思います」と板井さん。畑さんは次のようなエピソードを話してくれた。

「以前、配食部門でパートをされていた方が『会食やるなら友達に声をかけたりして集めるわ』と言ってくれて。そのつながりで来る方もいらっしゃいます。中にはそれまで部屋にこもりがちだったという方もいらっしゃって。その方はここへの参加がきっかけで定期的に出る場ができて、つながりもできました。『来て本当によかった』と言われました」。

板井さんは、「このサロンは今では1か所でやっていますが、今後は開催する場所を増やせれば、と考えています」と話す。

多世代にわたるつながり

同社では認定栄養ケア・ステーションを設置しており、畑さんら3人の管理栄養士は、既出のけめともみ〜とサロンやカフェの運営などを担う。そしてそれ以外に、訪問介護チーム所属の畑さんともう一人は、介護福祉士実務者研修を修了するなどし、介護士としての業務も兼任する。

板井さんは次のように話す。「在宅分野の管理栄養士はかなり少ないですが、本当はもっといる必要があると思うんです。ただ、現状では、在宅での栄養に関わる加算は少ないですし、訪問介護にはありません」。

食事のアドバイスは、関係性がないとご利用者になかなか聞いていただけなかったりします。ならば関係性を築けば聞いていただけるのでは、と思いました。訪問介護では生活全般のアセスメントや価値観も把握しながらケアを進めますし。そこで、そうした働き方でもよいという管理栄養士の方を採用しています」

そうしたなかで、居宅療養管理指導ではないものの、管理栄養士としての能力が活きるケースも出る。例えば、同社管理栄養士が訪問介護員として関わった、糖尿病の持病を持つ利用者。体重が4か月間で17.8%減少していたことから、主治医の診断も踏まえて、ケア方針に準じて管理栄養士の特性も活かした支援内容も付加。食事内容へのアドバイスや買い物同行などを行い、1年後にはHbA1cの合併症予防の目標値7.0以下を維持しつつ、体重増加につなげた。この事例は、日本在宅栄養管理学会学術集会で、実践レポート優秀者として発表されている。

畑さんにも、胃ろうの利用者の口腔状態が悪いのを見てサービス提供責任者(以下、サ責)に報告。そこからケアマネジャーに伝え、ケアプランに口腔ケアが組み込まれたケースがあった。自身もサ責を目指しているという。「そうなれば、ケアマネジャーと直接やりとりをすることができます」。

配食サービスでは、もともと行っていた高齢者の見守り支援について、品川区と高齢者等地域見守りネットワーク事業に関する協定も締結。また、当初は高齢者向けと考えていた配食事業だが、多世代へ広げられた、と板井さん。

「一般社団法人ヤングケアラー協会の方と知り合う機会があって、そこから品川区へもつながり、ちょうど区が立ち上げようとしていたヤングケアラーの家庭への配食を弊社が担当することになって、現在行っています。さらに、児童館が行っている一人親家庭の子ども学習支援にもつながって、児童館で学習しているところへ弁当を配達することもあります」。

多世代を対象にすることやつながりを大切にするという会社の事業とマッチした、と板井さん。



「けめともみ〜と家・西大井」の外観。

けめともみ〜とサロンの概要とポイント

- ・「宅配クック123」(株式会社シニアライフクリエイト)のフランチャイジーとして行う配食事業の配食弁当を活用。
- ・月1回実施。時間は1時間程度。
- ・内容は、栄養に関する講話と食事。
- ・食事は「宅配クック123」の献立の種類のうち、「幸たんぱく食」(1食につきたんぱく質20g以上、ごはん170g含む)からその日の弁当を食べる。
- ・実施の間に、食事や栄養について管理栄養士に気軽に相談することも可能。

株式会社ケアメイトの事業概要

- ・本社：東京都品川区西大井2-4-14
品川区を中心に東京都の城南エリア(同社では他に港区、目黒区、世田谷区、大田区)で事業を展開。
- ・事業内容：介護サービス(訪問介護、訪問看護、居宅介護支援)、障害福祉サービス(居宅介護、重度訪問介護、同行支援)、配食事業に加え、施設では看護小規模多機能型居宅介護、小規模多機能型居宅介護、企業主導型保育施設を運営。認定栄養ケア・ステーションけめともを設置。

「いま、新たにひとり親家庭と単身の高齢者のシェアハウス運営の事業の準備を進めていて、そこで就労支援を兼ねたおにぎり店も開こうと思っています。それをどう展開していくか、新たなチャレンジになります」。

つながりをつくるうえで、食は最強のツールだと思うんです。誰でも関係することですからね」、と板井さんは語った。

【補注】

※ 令和4年度国土交通省の「人生100年時代を生きる住まい環境整備モデル事業」に選定されている。