

# キッチンを通じた一人暮らし支援

～『心』と『体』の健康づくり～

一人暮らしの「心」と「体」を支援するキッチン空間です。「心」の支援は、モニターを通して家族や友人と会話をしながら、一緒に料理や食事ができます。親しい人がいない場合は、『孤食ボランティア』が対応します。「体」の支援は、食品を5大栄養素ごとに収納して意識的にバランスの良い食事がつくれる環境を設えました。(A: 団らんキッチン空間)

**高齢者 A さんの場合**

**before**

誰かとお話ししながらお料理したいな…。

**after**

ボランティア：ぜひ教えてください！

A: 今日は煮物を一緒に作ってみましょうか？

**心の健康**

**[孤食ボランティア]**  
孤食をする高齢男性は孤食をしない人に比べて、うつ病になる可能性が2.7倍になるといわれています。一人暮らしで話し相手のいない人のために、話し相手になるボランティアを考えました。

**[液晶モニター]**  
モニターを介して、遠く離れた家族や親しい人と料理や食事をしながら会話ができます。

**身体の健康**

**[冷蔵機能付き収納]**  
5大栄養素ごとに食品を分別して、食生活を管理します。すべての色から食品を選ぶと、バランスのいい食事が摂れるようになります。(上段は常温、下段は冷蔵・冷凍機能付き)

- [タンパク質] (肉・魚)
- [糖質] (穀類)
- [ビタミン] (野菜)
- [ミネラル] (乾物・牛乳類)
- [脂質] (油類)

**単身赴任 B さんの場合**

**before**

一人で食べると寂しいな…。

**after**

B: みんなで食べると美味しいな!

娘: お仕事頑張ってね!

単身赴任中の B さんは、家族と離れていても一緒に会話しながら食事できるようになりました。

**学生 C さんの場合**

**before**

一人で食べるご飯、美味しくない…。

**after**

母: よかった、しっかり野菜も食べてるのね。

C: バランスも考えているよ。

学生の C さんは、実家のお母さんと楽しく料理できるようになりました。