

# 輝く介護

第20号

2010年(平成22年)  
10月30日発行

特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構  
連絡事務所 〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内  
Tel : 0467(46)0788 Fax : 0467(46)0059  
http://www.kamashien.com e-mail : jimuk@kamashien.com

市民  
公開講座

## おいしく食べ続けるために 一高齢期の食を楽しむー

講師 管理栄養士 田村須美子氏 ・ 歯科衛生士 重田富子氏

去る8月22日(日)の午後、猛暑の続く中、鎌倉市福祉センターに100名余の参加者が集まりました。弁当宅配業者と食品業者の高齢者用食品、ムース食、飲料などの試食、試飲のほか、ボランティアの方の作った溶けないアイスクリームもあり、参加者の関心を引きました。

### ◇口から食べ続けるために「形そのままソフト食」



講師の田村氏から、まず人間の体がたんぱく質、脂質や多くの水分で作られていることから、水分補給の大切さの話がありました。「誤嚥」を起こす原因は、普段は何気なく食事していても、食べ物を飲み込むときは肺に行かないように気管にふたがされること、老齢化とともにその機能が働きにくくなることにあり、飲み込みがきちんとできないと食べ物が肺に入り、誤嚥性肺炎を起こすことがあるという説明に改めて納得しました。

また、食べやすくするための刻み食が、かえって誤嚥を招きやすいことから、流動食や刻み食ではなく、食欲をそそり栄養を吸収しやすいソフト食を考え、3年間にわたる努力の結果、「形そのままソフト食」を完成させたとのことでした。

田村氏の 本当に最後まで口から食べ続けてほしいという思いの強さが伝わってきました。

また老齢期に入る前から、早食い、詰め込み、丸呑み、ながら食いの禁止、口の中に食べ物があるときは話さない、笑わないなどの習慣をつけるとの注意点は、昔からの食事のマナーが意味のあることだったと思ひ当たります。

会場で調理した「形そのままソフト食」の試食では、普通食との比較もあって、おいしく頂きながら実際にその柔らかさを体験、参考になったとの声を沢山いただきました。

### ◇食事の前に嚥下体操、いつも健口体操を

歯科衛生士の重田氏は、飲み込み(嚥下)の仕組み、噛むことや唾液の効能、脳の働きなどを図や模型を用いて詳しく解説、田村氏に続き口から食べ、よく噛んで上手に飲み込むことの大切さを説明しました。えびせんを参加者が実際に口に含み、噛まないより噛んだ方が唾液が出て、より風味が感じられることを実感しました。また上手く飲み込む準備を整える体操や口腔内を健康に保つための体操、手入れを教えてくださいました。



当機構では、介護保険利用者により質の高いサービスを提供することを目指して、介護保険に関係する医療関係者と福祉関係者が連携を図るため「医療と福祉のネットワーク会議」を開催して、様々なテーマでの話し合いを行っています。

1面でご覧いただきましたように、介護にとって「食」は大切なポイントです。そこで去る9月15日に食をテーマに開催した会議の内容をご紹介します。

## 食べる楽しみ 食べられる幸せ ～実現の為の多職種の取り組み～

前回のテーマ「食支援を考える」に引き続き、第11回のネットワーク会議が上記のテーマで、鎌倉市福祉センターにおいて開催されました。

第10回ネットワーク会議では、在宅の開業医や訪問看護の看護師、病院の管理栄養士、言語聴覚士、ヘルパー、ケアマネジャーなどそれぞれの立場から考えた食支援について話し合いましたが、今回は、事例を通して、それぞれの職種がどのように食べられるようになるまでを支えてきたかについて話し合いました。



### 「胃ろう」をやめて、口から食べることが可能に…

入院後、食事を受け付けなくなった83歳の“食べること大好き”の男性の例です。

栄養改善目的で胃ろうを造設しチューブで直接栄養剤を注入することになり、3ヵ月後に退院。妻は介護疲労が見られましたが、出来るだけ在宅で介護をしたいという希望があり、訪問看護週2回、訪問リハビリと訪問入浴は週1回、福祉用具(ベッド・車椅子・歩行器)とショートステイを月3日程度利用するなど在宅介護を続けて

いました。妻が介護するほか近所に住む長女が、訪問看護の指導の下に日に3回の栄養剤注入とおむつ交換等を手伝っていました。

栄養剤を胃ろうから注入するたびに、つらそうな本人の表情を見て、妻は本人の好きなゼリーを食べさせたいと思い、ケアマネに相談しました。訪問診療時に相談を受けた看護師は、ご家族の食事摂取の大変さや表情を失ったご本人の様子から、スプーン1さじから経口摂取を少しずつ開始することとしました。そして、訪問診療と共に訪問歯科診療も行った結果、嚥下機能は問題ないことが分り、経口摂取時のリスクを減らすために口腔ケアも入ることとなりました。係わる医療職や介護職は1冊のノートで日常の細かい連絡をしあって、評価を重ねていく良い連携でした。1年後には主治医と相談し、胃ろうを抜去することになりました。

胃ろうを利用する人のすべてが口からの摂取が可能になるわけではありませんが、どうしても栄養改善を必要とする場合の1つの手段として胃ろうを選択したものの、嚥下機能を失っていない場合は、多職種の連携によって食べる楽しみを持てるようになり、在宅生活が維持できる支援を考える良い事例でした。

アルツハイマー型認知症であっても、話すことが出来れば口の中で食塊を作ることが出来、飲み込む力が落ちていなければ訓練によって食べられることや、食べ物として一定の量が口の中に入らないと食べ物として認識出来ない事など、ひとりひとりの事例によって様々な場合があることが分りました。

経口摂取が少量なら大丈夫な人、経口摂取がどうしても無理な人、訓練すれば大丈夫な人などいくつかのパターンがあり、関係するスタッフが食支援に対する認識を強め、共通の評価基準を共有する必要性が話し合われました。また、唾液の分泌が悪い場合に鍼灸の治療で活発になるようになった事例も参考事例として紹介されました。

食の支援は単に在宅における家族だけが係わる問題ではなく、施設においても同様であり、家族や介護ヘルパーだけが係わることの限界があり、様々な職種、地域のボランティアなどが何とか食べさせたい、食べる楽しみを味わってもらいたいという同じ目標を持って連携することがご本人の生きる意欲をよみがえらせ、笑顔を取り戻すことが出来るのではと思います。

介護する人・介護される人にもやさしい介護を！と、今回は「キネステティック」という考え方に基づく介護技術をご紹介し、会場一杯にマットを敷き詰めて、講師の説明と指導のもとで実際に身体を動かして体験しました。参加者は「どうしてこんなに楽なの」「ちっとも苦しくない」の声があちこちから上がりました。

キネステティックとは、kinesis(動き)とaisthesis(感覚)を使った「人間と人間の接触による関係」に焦点を当てた学問です。「自然な動き」を再現して、人間の自然な動きのメカニズムを理解し、介助する技術です。



キネステティックによる介護の本質は、自然な動きの再現

介護する人・介護される人の間に安心して任せられるという関係性をつくることによって、筋肉のこわばりも少なく、スムーズに体を移動できます。ベッドの下の方へ移動してしまった方を何回かの動きを繰り返すと自然に上方へと移動が完了しました。人は自分で動く自由さを失っても、生まれながらにして備わって



いる「身体を動かす感覚」を忘れてはいないのです。その「動きの感覚」を最大限利用しつつ、自力で動かすには不足している部分を援助していく。これがキネステティックの移乗・移動技術です。

当日参加者は、○身体の仕組み、動きを最大限に活かし行う介助にとっても驚きました、○介護される側になった時もつらくなかったです。力を入れなくて自然に動かせることがわかって良かったです、○介護が楽しいものになる、辛さが取れる、などと感想を述べていました。

かまくら食支援研究会 発足

“食”の支援は命をつなぐみなもと(源)であり、美味しく・食べやすく・安全にをモットーに、多職種の食支援に関わるスタッフが摂食・嚥下障害のある高齢者への対応を話し合い、研究するために発足いたしました。共有できる食支援アセスメントシート(鎌倉方式)が出来ればと考えています。

今後は食支援に関する勉強会等を重ねていきますので、関心のある方は是非ご参加ください。

連絡先 かまくら地域介護支援機構 事務局

TEL 0467-46-0788 FAX 0467-46-0059

## 施設訪問

### 鎌倉ケアハートガーデン湘南笛田 (笛田1-8-54 :平成21年開設 定員18名)



ここは鎌倉市内で初めてグループホームにデイサービスを併設した認知症専門の新しい施設です。木のぬくもりの感じられる1・2階ともに9室で、広いリビングには大型テレビや家具が配置され、周囲の壁には写真や作品が掲示されています。その一角にはおやつなどを提供できるキッチンもあります。

現在、1・2階併せて男性5名、女性13名が入居しており、入居者と1階のデイサービスの利用者との交流もあります。グループホームには16名、デイサービスには5名の経験豊かな介護スタッフがおり、交替で真心を込めて利用者を迎えています。

同グループには全国に同じような施設が15あり、センター方式※を取り入れています。安全・安心の環境作りとして、入退室センサーでの不審者侵入防止、医療連携体制・協力病院体制を取っています。また、自宅でのなじみの生活をできるだけ継続できるように落ち着いた環境を整えています。少人数の生活の中で、残存機能を維持し、持てる力を発揮する機会を工夫しています。

昼食は栄養バランスに配慮した高齢者用給食を提供し、夕食は皆で一緒に作ります。スタッフは体操や料理などそれぞれの特技を活かして細やかな対応を行い、個別の生活リズムを大切にすることが入居者の気持ちの安定につながっています。

※「認知症介護研究・研修センター」が開発した利用者本位の認知症ケアマネジメント方式

かまくら地域介護支援機構のホームページが新しくなります！

<http://www.kamashien.com>

市内の介護関係事業者を検索できます。

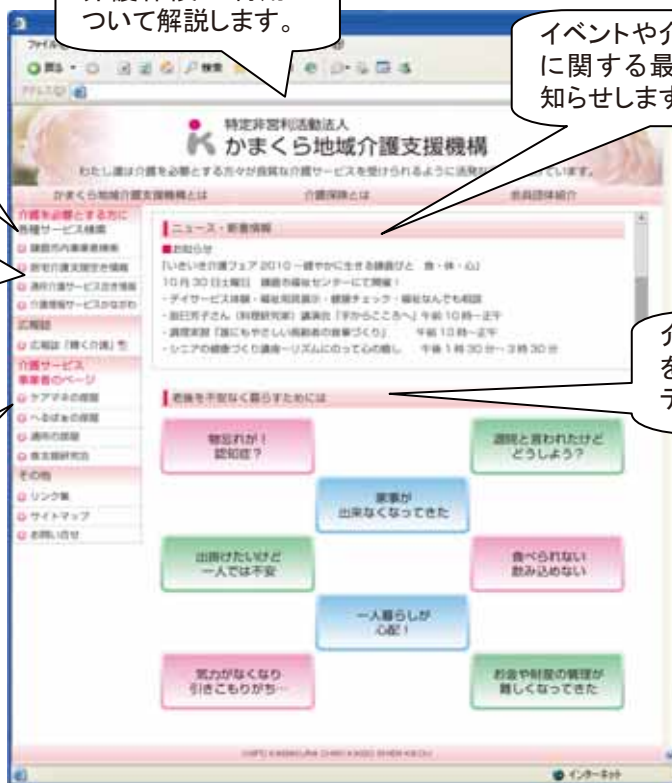
ケアマネによるケアプラン作成や通所系サービスの利用が可能かどうかわかります。

事業者専用ページではサービスの質向上のための活動をサポートします。

介護保険の利用について解説します。

イベントや介護サービスに関する最新情報をお知らせします。

介護に関わる様々な悩みを解決するための情報をテーマ毎に紹介します。



介護を必要とする方とそのご家族に、必要な情報を提供して安心・安全な生活を応援します。