

食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—
第16号 2016.4.1発行

私は、食べることが大好きで、楽しみのお半を占めています。年齢を重ねて、食べる量は減ってしまいましたが、それでも楽しみであることに変わりはありません。

一般的に「食べる」＝「生きる」と言われていますが、「食べる」を辞書で引いてみると、①食物をかんで、のみこむ、②暮らしを立てる、生活する、と少なくとも2つの意味が載っております。まさしく「生きる」ことそのものだと思います。そして、私は、口から食べて、栄養を摂取することが、生きる上で重要だと思います。

2009年6月に「最期まで食べられる街、新宿」を目指して、新宿食支援研究会が発足しました。今では、在宅療養者の食環境と栄養の改善を目的として、20のワーキンググループが構成され、さまざまな角度から、日々研鑽に励んでおります。新食研のキーワードである「口から食べる＝生きる」ことへの取り組みは、本当に素晴らしいことだと思います。

私は、成年後見業務を遂行するにあたり、新食研で学んだことをヒントに、認知機能が低下してしまった方の代弁者となり、様々な制度を勉強し、見つけて、そして専門家へつなぐ等、地域の方が「食べていく＝生きていく」ことに貢献してきたいと思っています。

(司法書士 渡邊 太一)



繋がりをつくることは？

第1回 NPO 法人介護者サポート

ネットワークセンター・アラジンの活動

アラジンは、介護に携わる家族を支援することを目的に 2001 年に設立した市民団体で、あらゆる活動を行っています。

今回は、歯科衛生士である私の専門職から見た介護者と、介護者をサポートするアラジン側から見た介護者の対応の違いを、「介護者の会」で体験したことを元にお話します。

「介護者の会」は、介護している人が月に一度集まり、日頃の介護の状況や悩みを共有したり情報を交換したりする場です。涙もあったり、笑えないことを笑いあったりできるのは、同じ「介護者」の立場だからでしょう。何回か参加すると連帯感が生まれ、安心して話すことができ、息抜きの場になっているのを感じます。

ある時、その会でご主人を長い間介護している奥さまが、「たくさん残っているお父さんの丈夫な歯、全部抜いて総義歯にしたい！」と言いました。会の参加者は、彼女が献身的に、そして丁寧に介護をしていましたが、最近になって精神的に追い詰められ、大変疲れていることを知っていました。月に一度の会で、辛い思いを吐露したのです。この時、私は、歯科衛生士の立場を横に置き、ぐっところえて何も言わずに耳を傾けていました。【次号へ続く】

(歯科衛生士 河相 ありみ)

利用者を救う！ 現場ヘルパー・介護職による食支援 ～新食研1丁目1番地ヘルパーWGの挑戦

介護福祉士 清村 幸弘



口から食べられなくなる、栄養状態が悪くなりはじめるといった兆候は、生活の中から出てきます。医療者につながる時には、状態

が重度化し、顕在化してしまっただけのことが多いです。早い段階からケアに関わることができれば、防止することができます。介護現場の第一線で活躍しているヘルパーや介護職員が利用者の変化を見つけ、専門職につなぐことによって食べ続けられる街はできるはずですよ。

そこで、ヘルパーWGでは、外部向けの研修を企画しています。それも新食研の入口である「MTK&H」のすべてを網羅する研修の内容となっています。研修内容は、初級・中級・上級と3段階設定しており、初級編では「見つける」、中級編では「つなげる」、上級編では「結果を出す（実践できる）」介護職を

- 「歯科衛生士のポイント」
- ・気づいてほしい食べる機能の低下
 - ＊食べるスイッチが入るか
 - ＊口の中は唾液で潤っているか
 - ＊咀嚼ができていないか
 - ＊食事に掛かる時間の長さはどうか
 - ＊むせや食後に声はかすれないか
 - ・口の衛生状態
 - ＊舌の上、粘膜、歯や義歯はきれいか
- 「管理栄養士のポイント」
- ・食欲がなく痩せてきていないか？
 - ＊低栄養の気づき
 - ・固くて噛めない対応してないか？
 - ＊調理方法のメリットデメリット
 - ・飲みたがらない水分を見逃してないか？
 - ＊脱水の予防

育成するプログラムとなっています。

初級編は、ハッピーリーブスに講師を依頼し、歯科衛生士・管理栄養士の視点から介護職に

気づいてほしいポイントを挙げて「見つけ

る」人づくりをテーマとして行っています。

中級編は、ハッピーリーブスとファンタジスタに講師を依頼し、歯科衛生士・管理栄養士・理学療法士・福祉用具専門相談員の4職種の視点から、初級編で気づいた後に、適材適所につなぐポイントを挙げて「つなげる」人づくりをテーマとして行っています。ここでは「食支援つなげるシート」を作成します。これは、現場の介護職が「食」の場面

ヘルパーWG「食支援つなげる」シート

ご利用者様 氏名 _____ 訪問日: H ____ 年 ____ 月 ____ 日

記入者: _____

このシートにチェックがあると、食事に問題があると考えられます。しかるべき専門職へ繋いで頂くこと、改善される可能性があります。

<p><理学療法士・作業療法士></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> あごが上がっている <input type="checkbox"/> 体が横に傾いている <input type="checkbox"/> 肩痛があって食べにくそう 	<p><福祉用具専門相談員></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食器の中身が見えていない <input type="checkbox"/> 食べる道具が使いにくそう <input type="checkbox"/> 口に入る前に食べ物をこぼす
<p><歯科衛生士></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 口の中の乾きが気になる <input type="checkbox"/> 口腔内の汚れが気になる <input type="checkbox"/> 食べこぼす <input type="checkbox"/> 会話や食事中に入れ歯がはずれる 	<p><管理栄養士></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 食べ残しがある <input type="checkbox"/> モグモグして、なかなか飲み込みまない <input type="checkbox"/> 食事中にむせがある <input type="checkbox"/> やせてきた

で気づいたことを具体的にどのような状態か把握でき、そのような状態のときにどこに（誰に）つなげればよいかわかりやすくした現場で使うチェックシートです。

上級編は、中級編と同様に、ハッピーリーブスとファンタジスタに講師を依頼し、現場で異変に気づき、専門職につないだ後、各専門職にアドバイスをもらいながら、介護職でも継続できる支援の実践（演習）を取り入れ、「結果を出す（実践できる）」人づくりをテーマとして行います。

現場で生活を支えている介護職の「食」に対する意識が向上すれば「最後まで食べられる街づくり」ができるのではないのでしょうか。今後も新宿区内のヘルパーやデイサービス職員等を対象とした研修会を通し、新宿の「見つける」「つなぐ」「結果を出す」人材づくりをしていきます。