

# 食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—  
第28号 2017.4.1 発行

私は義歯を製作している歯科技工士です。新食研に参加させていただくことで、一日に必要とされるエネルギーの摂取は高齢者にとってとても高い能力が必要で、常食が食べられることが、いかに重要か痛感しております。

咀嚼能力が嗜好に影響する（食べられない物が嫌いな物になる）という事は、歯科では広く知られています。

戦争を通して食べ物がない時代を体験された年齢の方と変わり、今後は飽食の時代を過ごされた方たちが対象となりますので、咀嚼の回復という点において、歯科はより高い技術を介護の現場でも求められることが想像出来ます。

新しい靴やメガネは、慣れるまでに時間がかかることは想像していただきやすいのですが、義歯に関しては、新しくしたらすぐ食べられる！と思われてしまうことが多いことが多く、また、得られる報酬が少ないためか、なかなか義歯を勉強しようとしてくれる歯科技工士が少ないのが現状です。



「食べる」の意味のなかの「咬む」に携わる者として介護の現場でも求められる存在となり、その重要性和喜びを歯科技工士にも伝えていける存在になっていけたらと思っております。

(歯科技工士 藏隅 美幸)

## 薬剤師・薬局の活用 ①

### ～薬について～

街の薬局や薬剤師とどう関わっていけばよいのでしょうか。これから3回シリーズで、自宅で療養するうえで多くの方が使っている「薬」と、適正に使用していただくためのお手伝いをしている「薬剤師」についてあらためて紹介しようと思います。

1回目は「薬」についてです。

身体の機能に影響を及ぼすものという塩や砂糖がありますが、これらを過剰に摂りすぎれば身体に悪い影響が出てきますし、逆に少ない場合や、全く摂らない場合でも身体に悪い影響が出てきます。身体の機能に影響を及ぼす点では同じかも知れませんが、薬は、それがすぐに派手に影響するものと考えても良いでしょう。そのため使用方法を間違えると場合によっては命に関わるほど大きな影響を与えてしまうことから、注意が必要なもので、使用や流通に「決まり」があります。なかでも医薬品に分類されるものは病気や怪我の治療やつらい症状の緩和に使用されるものです。「テストで100点を取れるようになる」「飲むと理想の体型になる」などは医薬品にはあたりません。

いつの時代もテクノロジーは使い方を間違えると人を幸せにしたり不幸にしたりしてしまいますよね。使用にあたって注意が必要なもの、決まりがあるもの、それをきちんと扱うための資格が「薬剤師」となります。次回はその「薬剤師」について紹介したいと思います。(薬剤師 齊藤 直裕)

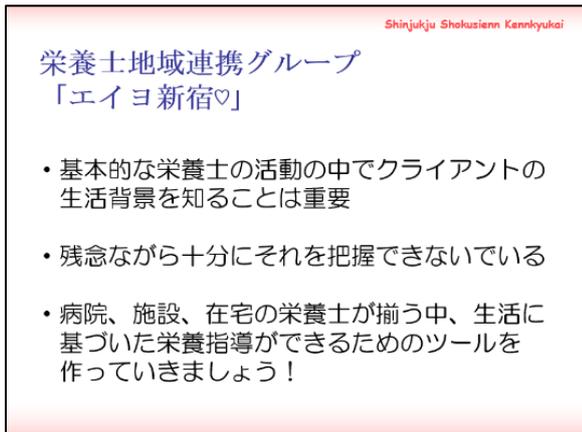
## 地域食支援における

### 管理栄養の役割

#### 地域食支援グループハッピーリーブス

安田 淑子

栄養士地域連携グループ「エイヨ新宿♡」が、作成した『食生活連携シート』。  
(新食研HPからダウンロードできます。)



生活に基づいた栄養指導ができるために必要な情報は何か、4つの項目から考えました。

#### ① 身体状況

##### 【起き上がり】

起き上がりの動作から体幹保持能力を推測し、椅子、リクライニング車いす、ベッド上等を考えます。

##### 【屋内歩行】

歩くことは全身機能の指標になります。

##### 【排泄行為】

便の形状、排泄のリズムは食欲に関与するだけでなく、不足栄養素を推測することもできます。

#### ② 食事内容

姿勢・食べる状況・食事形態・栄養状態等直接的な情報以外に、調理、買い物、食材費管理を誰がおこなっているかということも影響があります。調理や買い物担当がヘルパーであれば、ご本人、ご家族だけでなくヘルパー事業所との連携が大切となります。

#### ③ 精神状況

特に認知症症状のうち周辺症状(BPSD)は、把握が必要です。食事を忘れる、異食があるなど直接食事に関わることはもちろん、介護に抵抗、作話するなどがある場合は、食事準備、食事介助に考慮が必要となります。

#### ④ 生活状況

今までの栄養指導では、栄養素指導が中心でした。生活に基づいた食支援とは、以下のような情報を収集し、実現可能な方法を考えます。

##### 【家族構成】

独居・高齢者世帯の方では、調理が苦手、少量しか食べないため食材が余ってしまう等を考慮し、スーパーのお惣菜やコンビニ弁当を活用します。

##### 【1日の生活時間】

起床・食事・おやつ・就寝の生活リズムを把握します。もし、1日2食の場合、生活リズムを変えて3食にした方が良いのか、今の2食を変えずに食事内容改善が可能なのか考えます。

##### 【住居見取り図及び食材購入先】

家の内部とともに周辺の環境も把握します。水分不足の原因は、寝室からトイレまでが遠いためかもしれません。また、食材購入先のスーパー、コンビニの商品ラインナップから、具体的な食品を組み合わせた献立例を提案できます。

##### 【ご本人はどんな方ですか？】

一番大切なのは、ご本人の意思、価値観です。栄養指導を受けて、どのような生活を送りたいのでしょうか。

『食生活連携シート』を通じて、ご本人、ご家族、そしてサービス担当者が同じ思いを共有したいと考えます。

