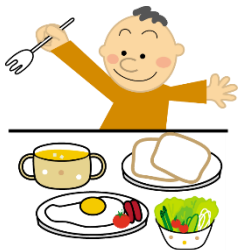


# 食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—

第3号 2015.3.1 発行

食支援について考えると、どうしても気になってしまう事があります。食事の評価には、栄養、形態・形状、食感、温度、見た目、味等色々ありますが、僕が気になる事は『美味しさ』です。人にはそれぞれ、好きなものや嫌いなものがあるでしょう。でも、好きなものだけを食べられれば、幸せなのではないでしょうか？



僕は、お鮭が大好きです。そして、香りの強い春菊のような食べ物は苦手です。でも、調理方法や食べ方によっては、美味しくも不味くもなります。大好きなお鮭も、鮮度が落ち生臭ければ、食べたくありません。苦手な春菊も、旬で柔らかいものをほんのり甘いごま和えにすれば、美味しくいただけます。温度も、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供していただきたいものです。また、見た目や味だけではなく、思い出や憧れも『美味しさ』を感じる一因だと思います。昔食べた素朴なもの、お母さんの味、みんなで食べた思い出のもの、いつか食べたいと思っていたあの食べ物！雰囲気などの演出も大事ですね。

食べる事は人生を豊かにします。『利用者一人一人が、美味しいと感じるものを召し上がれる』そんなケアがしたくて新食研のメンバーになりました。どうせなら『美味しい物』を食べたい！不味いものを無理矢理食べさせられるのは嫌なんです～（笑）

（介護支援専門員 古賀 孔）

## 口腔ケアで食べれる口作り

### 第3回 口腔ケア～具体的な方法

最終回は「口腔ケア～具体的な方法」です。口腔ケアには①器質的口腔ケア（口腔衛生を保つ）②機能的口腔ケア（機能の維持向上）③コミュニケーションとして、の方法があります。特に②は口から食べ続けるために大切なので簡単に出来る方法を紹介します。口唇の周りの筋力が低下すると食べこぼしが増えるだけでなく飲み込む力が十分に発揮できなくなります。対策は頬を膨らませ息が漏れないように口唇をしっかり閉じる練習をします。歯磨き後のぶくぶくうがいも効果があります。舌の機能が低下すると良く噛めない、なかなか飲み込めないなどの支障が出てきます。機能低下を防ぐには良く噛む・会話や歌などで舌を良く使うことです。デイサービスなどで昼食前に嚥下体操を実施しますが唇や舌の体操はこのような機能を守るためです。



ご自身で動きが出来ない場合は口周囲のマッサージや舌にリハビリ用ブラシをします。また口腔清掃中にブラシを使って口唇や頬の内側から外に向けて広げるようにすると良いでしょう。

口腔ケアは人の尊厳を守る大切なケアです。きれいな口で唾液を使い良く味わって食べ「おいしいね」と笑顔になる、そんな機能を守るケアです。

（歯科衛生士 篠原 弓月）

## 安全に食べる準備～呼吸～ 食べる前に息を吐く

理学療法士 南島 大輔

みなさんは普段、ご自分がどう呼吸しているか考えたことはありますか？

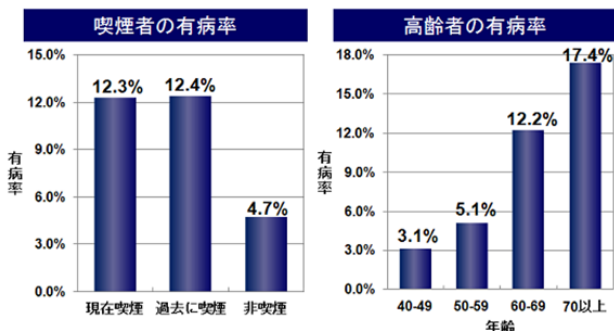
呼吸は食事・嚥下・栄養とも大きく関わってきます。マラソンをされる方などはお解りだと思いますが、息切れしながら水が飲



めますか？慌てて飲んで、むせることなどはないでしょうか？また階段を駆け上がったときに息切れすると肩が上下するなんてことはみなさん経験があると思います。呼吸の病気はそういった状態が

24時間続いているかもしれないということです。それは肩で息をするため、筋肉が疲労し栄養状態が低下したり、飲み込みをするときにむせこんでしまったりするというリスクが常にあるということです。

そういう利用者さんを見たことはないでしょうか？現在呼吸の病気の中のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気に罹患している方は日本で530万人いるといわれています。タバコを吸っている方、過去に吸っていた方の12%、また70歳以上の17.4%が罹患しているとも言われますので、周りをみれば少なくとも一人はいらっしゃるのではないのでしょうか？(図参照)このCOPD



(福地ら、NICE Study, 2001年)

が重症化すると呼吸不全に陥ることもあります。

そこで私たちは、このような呼吸の問題に影響があるため方達に対し、安全な食事を提供するために、姿勢や腕の位置など疲れない食べ方、高カロリーなものを食べるなどといった工夫ができると思います。また筋肉をリラックスしてもらうことや、呼吸法を覚えてもらうことも重要であると考えます。COPDの患者さんは息が浅くなっていますので効率の良い呼吸法である「口すぼめ呼吸」や「腹式呼吸」などを活用すると有効です。



呼吸の病気を悪化させないためには日々のマネジメントが重要になるとも言われております。周りにいる利用者さんが少しでも安全に楽しく食事ができるようになるため、『呼吸』ということにもこれからは目を向けて頂ければと思います。

### 第54回新食研勉強会のご案内

## さあ、コラボしよう！Part1

～新宿で始める多職種連携～

講師：

小久保知弘 (東京在宅サービス マッサージ師)  
安田淑子 (ハッピーリーブス 管理栄養士)、  
本岡智子 (ハッピーリーブス 歯科衛生士)、  
日時：平成27年3月14日(土)

午後6時30分～午後8時15分

場所：東京在宅サービス

新宿区新宿 1-5-4YKB マイクガーデン 3階

参加費：500円

定員：約70名

申し込み先：

E-mail yoshiko.yfsg@rg8.so-net.ne.jp

FAX 03-5338-8837