

突然ですが、私は幼い頃から地図帳が好きです。スマホのある現代でも鞆に地図帳を入れていて、たまに眺めてはニヤニヤしています。なぜ地図が好きなのかというと、位置関係や距離などの概略がすぐに見て分かる事、沢山の情報が詰まっていた切り口が無数にあり、眺めているだけで妄想が広がってくるからです。

普段、私は特別養護老人施設（以下、特養）で理学療法士として勤務しています。特養では、病院とは違って医療行為が出来ないため、口から食べられないと施設生活を継続することが出来なくなります。そのため、口から食べられる体・環境作りをすることが私の役目となります。中でも食事姿勢を整える事は重要です。普段、それを実行するのは介護職員です。介護職員に食事姿勢を理解してもらえするため、写真を使って、「見て分かる」構成とし、伝える事を意識しています。

その経験と撮り貯めた写真を元に、WG「せらび新宿」で制作中の食事姿勢フォトブック「食事姿勢のMTK&H(仮)」の編集に参加させてもらいました。この本は、手に取った人が悪い姿勢に気づけるように、写真で「見て分かる」構成になっています。この本を手にとった皆さんが、この本を鞆に入れて(地図と一緒に!?)持ち歩けば、多くの気づきと、妄想が膨らみニヤニヤしてしまうことになるでしょう。完成をお楽しみに！

(理学療法士 池村 公伯)

車いす上での不良姿勢について ② ～不良姿勢の原因～

車いす上で見られるような不良姿勢はなぜ起きてしまうのでしょうか？その原因は、①車いす側の問題と、②身体状況の問題の大きく2つに分けることができます。

①車いす側の問題としては、まず、車いすの座奥行が長すぎることが挙げられます。日本人の小柄な女性は、車いすの座奥行が長すぎてお尻が奥までしっかり入れられず、体が前に滑ってしまうケースがよくあります。次に、足を乗せるフットサポートが高すぎたり、低すぎたりしてすることで、足の重さがしっかりと支えられず、体が前に滑ってしまいます。また、座幅が広すぎることも不良座位の原因であり、左右方向への体の支えが得られず横に倒れやすくなってしまいます。

②身体状況の問題としては、一般的に「円背」と呼ばれている（横から見て、背骨が前に曲がってしまっている）人が、お尻を奥までしっかり入れると体が前に倒れ、体を起こそうとすると、お尻が前に滑ってしまうということが起きてしまいます。また、「側弯」と呼ばれる（後ろから見て横にカーブを描くように背骨が曲がってしまっている）人は、それが原因で横に倒れてしまうことがあります。

今回はこれらの問題を車いすの機能を使ってどのように改善するかというお話を行います。（福祉用具メーカー 中村 慎吾）

食べる喜びに寄り添って

大妻女性大学・暮らしの保健室

川口美喜子


管理栄養士として島根大学病院（以下、島大病院）で9年間勤め、4年前から大妻女子大学で教育にあたりながら、新宿区「暮らしの保健室」と豊洲「マギーズ東京」で高齢者やがん患者に食の支援をしています。島大病院では管理栄養士が院内の栄養サポートチーム（NST）を立ち上げました。目標は、古くからの歴史と豊富な食文化に支えられた食の美学と繊細な味覚を持つ患者に「食べて生きる」意欲を生み出すために正確で確実な栄養治療法を実践することでした。栄養管理、食事治療もEBM(evidence-based medicine:科学的根拠に基づいた医療)とNBM(narrative-based medicine:物語に基づいた医療)の全人的医療であり、大きな組織の中で、患者に「食べられる心、食べられるからだ、食べられる体力を導く」ことが医療であることを目に見えるものにしていく困難さと進むべき道を切り開く勇気を学んだ思いでした。当時、管理栄養士の役割は多くの病院において、病棟に行き患者の医療に関わりたい思いと裏腹に病院給食管理が主な業務であり、入院患者の食の支援に積極的に関わることができない状況でした。そんな中でがん栄養治療は、がん患者と家族の目標達成のために積極的な栄養療法の実践あるいは、食事が摂取できないことによる家族と患者さんの苦悩を軽減することであり、栄養士は、その役割を担える時に、その役割を担える場所にいることでした。そして、「私たちの出会った患者が、食べることを考える時間的余裕を持っているのであれば、私たちは、その時間に尽くせることを考える感性を持ち、プロとして挑んでいきたい」という思いを募らせ院内に「がん患者専門栄養士」制度を発足させて頂き

「バランス弁当」のコンセプト

- ①月替わりで作製
- ②主菜は魚類または肉類を中心に2種類の販売
- ③栄養量と食品の構成比率を常に同量で作成する。

- ・主食は320kcal (ご飯の場合は200g、他種の弁当もある)
- ・主菜は食材のエネルギー量80kcalと40kcalの2品を入れる
- ・エネルギー量 600kcal
- ・塩分 3g 以下
- ・脂質エネルギー比 25%以下
- ・野菜、海藻ときのごをを入れて総量を100g~150g程度

- ③冷凍食品、インスタント食品は原則として使用しない。
- ⑤旬の食材を献立に加える。
- ⑥地元食材・調理を取り入れる
- ⑦オリジナルなメニューを開発し取り入れる (現在オリジナルメニュー約550種類)



ました。がん患者が病状に応じて食べたい時に食べたい物を提供する仕組みを作り上げました。また、地

域住民の健康管理には、「より良い食事」を伝えるための栄養・食事の実践ができる媒体を作り、地域に積極的に参加しました。食事バランスは誰にもわかりやすく、

バランス食プレート

を用いて毎回、利用者に潜在的な栄養教育実施
半量のバランス、適切な食事量・栄養量の提供

毎回の食事は栄養教育となる → プレイル予防の栄養



実践できるように○と□と♡という抽象概念で表したバランスマット、バランス皿セット、バ

ランスプレート皿（図2）などを作成、特許も取得しました。地元の弁当業者と連携しコンセプトのある「バランス弁当」を作り、「体にやさしい食事をしよう 体へのいたわり」をモットー（図1）に栄養指導や住民集いの場でランチセミナーを開催し活用しました。啓発活動の趣旨の1つは、あなたの身近なところに食を支援する管理栄養士がいること、食べることを美味しく、楽しく伝える専門職種がいますよと伝えることでもありました。

地域に関わりはじめ、フレイルやがんに伴う食の問題を抱えている孤立者や高齢集団が多いことに驚きました。住み慣れた地域で在宅生活を続けるためには、栄養・食事治療の支援は必須です。そのために、従来の栄養食事管理から寄り添う栄養治療にシフトし、その活動と効果、成果は見える化しなければなりません。患者・家族の生活を支える提案すなわち「生活をみる」医療の実現に管理栄養士の寄り添う医療を定着させたいと思います。