

食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—
第35号 2017.11.1 発行

以前、私が所属していたデイサービスでは、利用者定員25名程の人数の中、多くの方が入浴目的で利用をされており、一日の平均人員4～5名で日々の業務を回しておりました。スタッフは入浴介助に人手を取られ、メインとなるホールでの対応を1人で行うのが現実でした。ホールスタッフの役割は、食事の配膳・下膳・口腔ケアなどとなり、ご利用者一人一人の食事の様子を見る余裕がありませんでした。正直、どうやったら効率良く業務をこなせるか、そのことばかりを考え、食に対する意識が低かったのが事実です。

約2年前、新宿食支援研究会（以下「新食研」）の勉強会に参加させて頂く事になりましたが、参加して、まず、最初に感じた事が「食に対する意識を変える事によって、その人の人生そのものが変わる」ということでした。もっと早く新食研のことがわかっていれば、より多くの方々を良い方向へと導けたかもしれません。現在では、ご利用者の姿勢を見て、その方に合った椅子や机なのか？座位保持が出来ているか？など食事環境にも配慮し、日々、ご利用者の食事の様子を見守っています。今後は、自分自身が「食支援」の知識を身に付け、ご家族や各専門職へアプローチし、連携をして、改善策へと繋げられるよう努めて参りたいと思っております。



(デイサービスコンシェルジュ
竹田 北斗)

秋の食彩～長寿国、日本の食を考える ～② 胃腸の冷えと免疫力の関係～

冷え症を解消し、体を温める作用がある食べ物の特徴は、東洋医学では免疫力にかかわる機能をもつ「脾」が重要です。冷えと胃腸の不調、この2つは全く別な症状のように見えますが、胃腸で消化吸収が悪いと、体の熱を作り出せません。

胃腸が冷えると免疫力が低下し、下痢や便秘、疲労、頭痛や肌荒れ、心身などにトラブルを起こし、胃腸によりエネルギーが作り出せなくなります。

また「脾」は湿度を嫌うとされ、日本の気候は体質的に胃腸が弱い傾向にあるといえます。冷えた胃腸には、温かい物を食べたり、体の中から温めていくことも重要です。生姜、シナモン、グローブ、なつめは、少量でも効果のある食材で、健胃作用も持ち合わせるなどの効果が大きいといわれます。

◆体を温める性質がある食べ物：地中（土の中）に育つもの・寒い国の産物・冬が旬の野菜や果物 【※体を温める食べ物】人参、南瓜、ネギ、山芋、ニンニク、山椒、鶏肉、羊肉、鮭、鯖、タラ、フグ、味噌、胡椒、小豆、黒豆、納豆、生姜湯、ほうじ茶、紅茶、烏龍茶、赤ワイン、日本酒、紹興酒など ◆体を冷やす作用のある食べ物：地上に育つもの・暑い国の産物・夏に旬を迎える野菜や果物。しかし、調理や発酵により、体を温める食べ物に変化します。



(管理栄養士 板垣 裕)

新刊紹介

「〈暮らしの中の看取り〉 準備講座」

大井裕子 著

新宿食支援研究会のワーキンググループ SKTS (最期まで口から食べることを支える会) でおなじみの大井裕子先生が、10月12日に本を出版されました。

2014年から故郷広島で取り組んできた市民講座の内容に沿ってまとめられたものですが、ホスピスで命と向き合う患者さんのエピソードが紹介されており、私たちひとりひとりが自分の人生の最期をどう生きるのかを考えさせられるものです。

大井先生は、看取りに関わる医師や看護師、介護職やご家族が、何か自分にもできることを見つけてくれたら、という願いを込めて書いたのだと言います。これまでに寄せられた読者からの感想をご紹介します。

【ご遺族から】

先生が長く温めていらしたご経験に基づく素晴らしい本の発刊にこぎつかれて本当におめでとうございます。そしてありがとうございます。私たちが望んでいる内容が書かれていて心からお礼を申し上げたい気持ちでいっぱいです。なかなか私たちの知りたい、「最期はどんな状態で迎えることになるのか?」と言った疑問に答えてくれる本が今までなかったようで、もどかしく思っていました。今後自分はどんな選択をするのかと考えながら、緩和ケアでお世話になれるのならと期待して少し安心したり、老後の資金を心配したりと、これからの高齢化問題は重要な課題だという認識を深めた次第です。娘たちも義父母の問題を抱えていますので、早速購入させていただきます。どうぞこの本が最期を受け入れるための道標となります様にと祈りつつペンを置かせていただきます。

【ある看護師さんから】

「〈暮らしの中の看取り〉 準備講座」を当院の緩和ケア科医師全員で拝読いたしました。始めから終わりまで、納得と感動。

数多くのご経験ならびに相当なご努力の賜物であると感服いたしました。私自身、まだまだ志半ばにあり、模索する毎日です。

こちらの「〈暮らしの中の看取り〉 準備講座」に出会い、何か霧が晴れていく気がいたしました。

【患者さんのご家族から】

私や、私のまわりの方達が持っていたホスピスに対する思い込みを大きく変えてくれた1冊です。医療や介護等に携わる方々や、今実際に介護をなさっている方々は勿論ですが、色々な方々に読んでいただきたいと思いました。

ここに書かれている知識を持っていることはきっと将来自分の役に立つと思います。家族のこと、自分自身のこと、そして地域の中のこととしてすぐにでも役に立つことがたくさん書かれています。この本と出会えたことに感謝しています。

コラムで書かれているエピソードで紹介されている言葉の力に圧倒されます。残された最期の時間に凝縮されたいろんな方々の生き様をもっと知りたいと感じました。

定価 2800円 中外医学社

