

# 食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—  
第36号 2017.12.1 発行

15年住み慣れた京都から新宿に引っ越し、早2年が経過しました。新顔としてこの地域に慣れていこうと試行錯誤していきうえで、日々尊敬してやまない、浦賀べてるの家のソーシャルワーカー向谷地生良さんのある言葉をよく思い出します。それは「弱さの情報公開」というもので、みんな自分の強いところで人と接しようとするけれど、弱いところで接するほうが、チームがすごく柔らかくなり、温かみがでてくるという話です。本当の強さとは弱さと弱さが共に束ねられたときにこそ生まれるのだとか。

この2年間振り返って、何か役割を得ようとか、自分の強みを生かそうとか躍起になるよりも、気づいたことを誰かに相談する（つなげる）よう連携を心がけていたほうが、物事は上手くいくことが多いことに改めて気づき、そんなとき向谷地さんの言葉が沁みました。そして今思えば、これまで色んな人達から相談を受けて成長させてもらっていたなあと感謝する次第です。食支援においても薬局薬剤師は「最初に気付く人」になりやすい立場にあります。この新宿において、私自身、うまく繋げられる相談上手になりたいと、そう思います。



(薬剤師 豊田 義貞)

## 秋の食彩～長寿国、日本の食を考える

### ～③ 冬の食材の効果・健康長寿とは～

冬の食材の南瓜は、カロチンやビタミンEが多く含まれ、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜保護や感染症など抵抗力をつけます。また、大根やにんじん、れんこん、みかんなど「ん」のつく食材は、運を呼び込むといわれます。

健康長寿とは、低栄養にならないことです。色々な食品を摂取することで、自然に多種類の栄養素も摂取が可能で、高齢者に不足しがちなたんぱく質、カルシウム、鉄や亜鉛などの微量栄養素も摂ることができます。しかし、在宅介護の現場で日々の食事で困っている人が多くいます。それは、「調理技術がない」「調理する気がない」「食材の調達」「経済的な困窮」など、栄養素の必要性や調整を考える以前に問題が山積みしています。私は病院や介護施設、在宅訪問栄養指導とヘルパーとしての生活環境を見据えてきましたが、介護と食事作りを通じて、多くの問題を知ることとなりました。

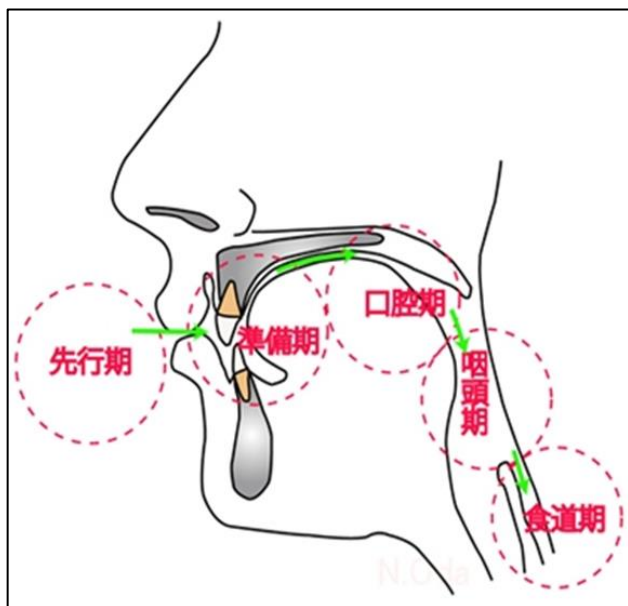
現在、管理栄養士は多くの専門資格ができ、薬局での管理栄養士も増えています。将来、訪問栄養指導を見据え、雇用にも繋がっています。今後、訪問管理栄養士が増え、栄養改善により患者や利用者のQOLが向上し、算定要件の見直しで、訪問しやすい環境になって行くと思います。この新宿食支援研究会から多職種で連携を深め、より良い高齢化社会のために進んで行きたいと思います。(管理栄養士 板垣 裕)

## 食支援サポーター研修

～言語聴覚士編～

訪問看護ステーションリカバリー

柴山 亜沙美



そもそも嚥下障害とは、外部から水分や食べ物を取り込み、咽頭と食道へ送り込む運動のいずれかに異常が起こることを言います。嚥下運動は、先行期（食べ物を認知する）、準備期（咀嚼し送り込みやすい形状にする）、口腔期（のどに流し込む）、咽頭期（ごっくんする）、食道期（胃へ送る）に分けられます。その中でも、準備期、口腔期の嚥下訓練である「ぱたから体操」について詳しく述べていきたいと思えます。とてもメジャーで、お食事前に行っている方も多いと思いますが、なぜ「ぱたから」という音を使うのか考えたことがありますか？実は「ぱたから」を使うには重要な意味があります。実際に発音しながら見てみてください。

まず「ぱ」という音は、口唇をしっかりと閉めて発音します。口唇は食べ物を口の中に



取り込んでこぼさないようにする役割があります。「ぱ」の発音は口唇を閉める筋力を鍛え、食べ物を口からこぼさないようにします。

次に「た」です。「た」は舌先を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。口腔内で食べ物を噛む時や、噛み終えた食べ物を飲みこむ時には、舌の全面が上あごにグッとついてなくてははいけません。「た」の発音は上あごから下あごへ舌を打ち付けるので、舌の筋力トレーニングになります。

次は「か」です。「か」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。食べ物を飲みこみ、そして食道へ送るためには、一瞬呼吸を止めることが必要です。この動きができなければ食べ物をスムーズに食道へ運ぶことができません。「か」の発音は、誤嚥せずに食べ物を食道に送るトレーニングができます。

最後に「ら」です。「ら」は舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。食べ物をまとめて口腔の奥まで運び、飲みこみやすいようにするためには、舌がよく動かななくてはなりません。「ら」の発音は、食べ物をまとめてのどの奥へと運ぶための舌の筋肉のトレーニングができます。

いかがでしたか？普段何気なく行っている体操も根拠がわかると更に意味のあるものになると思います。明日からの嚥下訓練に是非生かしてみてください！

