

デイサービスで働いていると「噛めないから食べられない」「固いものは食べられなくなった」という声を聞きます。以前の私なら、その話を聞くことしかできませんでしたが、新宿食支援研究会に加入後3年が経過し、実践できるようになりました。

食べられない理由は、入れ歯が合っていないということが多いです。入れ歯を作ったは良いものの、入れ歯が適合しておらず、入れ歯を外して柔らかいものしか食べていない現状があります。私は、その状況を聞いて大変驚きました。

入れ歯を作るために歯科通院し、しばらく通院が続きます。また、通院するとなれば、誰かに付き添ってもらわなければならない場合が多く、他人に手間をかけることに申し訳なさを感じていて、利用者は、違った意味で口腔内の悩みを抱えています。

私が、口腔内で悩んでいる方についてどうしたら良いか考えている時に「食支援サポーター養成講座」を聞き、その話を、利用者にしたところ、前向きに歯科治療をしてくれるようになりました。

私は、「食支援サポーター養成講座」を聞いて以降、ちょっとした違和感に気が付くことができるようになりました。今では専門職の方々に繋ぎ、結果を出してもらっていて、とても助かっています。一人が成功したら、他の利用者へと広がっていきました。今、デイサービスでは、利用者の皆さんと一緒に美味しいものを食べに出かけています。(デイ所長 夜野 さやか)

URUZO!メンバーが贈る介護食品

⑥ 堂本食品株式会社

高齢化が叫ばれて久しい昨今ですが、直近では団塊の世代が後期高齢者に達する2025年問題に注目が集まっています。

75歳以上の高齢者人口

が2,179万人(※厚生労働省「今後の高齢者人口の見通しについて」という予測が出ており、実に全人口の約18%を占めることとなります。対策として、地域包括ケアシステムの構築や医療・介護制度改革があげられており、回復・自立に軸足をおく介護、あるいは予防介護について、改めて真剣に取り組まなければいけないと感じます。

弊社では、お客様の「食べたい」という気持ちを引き出せる「おいしく食べやすい」食品を提供したいと常々思っています。弊社の「思いやり堂本便 ソフトな噛みごちシリーズ」も、そうした思いから生まれました。UDF区分「容易にかめる」に適合し、かつおいしさにこだわっています。栄養素強化品も取り揃えていますが、単に必要栄養素を添加するだけではなく、味をとことん追求し、納得したものだけを発売しています。味はもちろん、見た目にもおいしい食品をお届けすることが、高齢者の方々の活力になれば、こんなにうれしいことはありません。「食事は作業ではなく楽しいもの!」を実感して頂きたいのです。

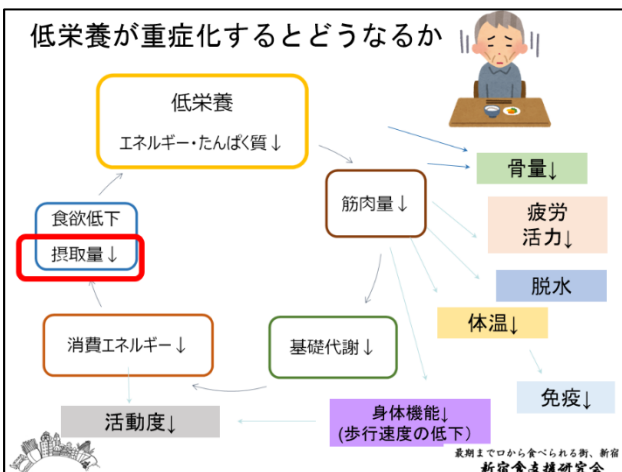
(介護食品メーカー 鵜村 修治)



食支援サポーター養成講座

薬樹薬局飯田橋 管理栄養士 矢作 さくら

「食」という字は「人を良くする」と書きます。そして「栄養」とは、生命を保ち成長してゆくために必要な成分を体外から取り入れることです。美味しく楽しく食べることで栄養を摂ることは、人だけでなく、あらゆる生き物に与えられた権利です。しかし、近年では高齢者の「低栄養」が問題視されています。低栄養とは、健康を維持するために必要な栄養素が足りない状態を言います。特に「エネルギー」と「たんぱく質」が不足している状態です。食事が落ちて低栄養状態に陥ると、運動機能や免疫力の低下、褥瘡の悪化、消費エネルギーの低下、更なる食欲の低下へと、悪循環をぐるぐると周り悪化へと進みます。



65 歳以上の高齢者の低栄養傾向 (BMI ≤ 20 kg/m²) の割合は、この 10 年間で優位に増加しています。年齢が上がるほどその割合は増え、80 歳以上では 2 割に及びます。あくまで身長・体重の測定が出来た方のみの統計であるため、ベッド上生活で体重測定が出来ない方を含めると、2 割では及びません。「太っているから大丈夫」と安心できるものではなく、何かきっかけで食事が落ち、そのまま放っておくといつの間にか低栄養状態へと陥っているケースは少な

くありません。



既に食事が少ない低栄養状態の方の食事のポイントは、少ない食分量の中で、いかに効率よくエネルギーとたんぱく質を摂れるかです。そこで、11 月のサポーター養成講座では、「栄養戦隊たんぱくレンジャー」をご紹介しました。アミノ酸スコアが 100 の食品群 (肉、魚、卵、乳製品、大豆製品) と、エネルギー量の高い脂質です。1 品足すのではなく、ちょい足し・おきかえがポイントです。

食品群ごとに、活用できる食材はたくさんあります。例えば肉だと、塊肉だけでなく、ウインナーやベーコン、そぼろやコンビーフ、レトルトのハンバーグや焼き鳥の缶詰めも、肉の食材として活用できます。摂食嚥下障害で食形態に工夫が必要な場合でも、たんぱくレンジャーと脂質に意識して、つなぎやとろみとして活用する必要があります。

低栄養の食事は、少ない量でも少しの工夫で栄養量を高めることが出来ます。身近にある食材でどんな工夫が出来るかを、ぜひ楽しみましょう。

低栄養が進むと、食事は「楽しみ」から「義務」や「恐怖」へと変わります。介護者にとっても、辛いものへと変わります。食事を楽しめていない方はいないか、身近な人が見つけ、専門職へつなげましょう。