

# 食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—

第5号 2015.5.1 発行

五島先生との出会いは、「ホノルルマラソンに一緒に行こう!」という話からお互いに盛り上がり、家族ぐるみでハワイに一緒に行ったのが最初のきっかけでした。その後、ランニングチームを作り、練習会、駅伝大会、飲み会など大いに楽しみました。



ある時、夜中に五島先生から「新宿で食支援研究会を立ち上げ、一緒にやろう」というメールが届きました。食に特化し、介護職の応援やプロが連携しての食支援の実践ができる会を新宿で作ろうという熱い内容でした。私は五島先生の熱い思いに感動し、「是非やりましょう」と即答したのを覚えています。すでにランニングチームで医療職、介護職で活躍しているメンバーが揃っており、すぐに会もスタートできました。

あれから6年、新食研も14部会に広がり、多職種のスペシャリストが集まり、全国の見本となる素晴らしい会となりました。五島先生の熱血は全く変わらず、さらにパワーアップしています。物事を進めるのは、情熱と常に前向きな向上心が大切と実感しています。私自身も熱い気持ちで食支援の活動を今後も盛り上げて行きます。ケアマネジャーとして一つ一つのケアを大切に、食支援で学んだことを実践していきたいと思います。

(介護支援専門員 塩川 隆史)

## 食事をするための姿勢

### 第2回 食事姿勢の観察

食事をするために望ましい一般的な基本姿勢は、①前傾姿勢、②重心は前方より、③足底全面接地、④顎は軽く引く、⑤食物全体を眺められる状態、⑥左右ほぼ対称、などが理想とされています。

①②はテーブルに身体を近づけ食物と自分の距離を縮めることで食べやすい状態にするために必要であるとともに、飲み込みやすい頸部の姿勢をとるために必要となります。③は前傾姿勢を安定させ、踵接地することでしっかり「噛む」ことができます。④は咀嚼、喉の奥への送り込み、嚥下がしやすくなるために必要となります。⑤は皿の中身がみえることにより目や鼻でも味わうことができ、食意欲の向上に繋がります。また上から眺められるという位置関係は、食物をすくって口へ運ぶという動作を行い易くします。

この基本姿勢を理解した上で、A体幹の前後左右への傾き、B下肢・足底のポジション(床に足底がついているか)、C頭頸部の傾き、D椅子やテーブルの高さが適切か、などを観察し、その方の自立度や身体状況に合った調整を図っていきます。

(理学療法士

河野 悦子)



## 食べる口を作る訪問歯科衛生士

歯科衛生士 本岡 智子

歯科医師の指示を受け歯科衛生士が、通院困難な方の自宅を訪問し口腔ケアや食環境などの助言・指導を行います。歯科衛生士による口腔ケアの必要性は以下の3つのことから考えられます。

### 【 1.口腔を清潔に保つ 】

人は加齢に伴い唾液の分泌が少なくなるなど自浄作用が低下します。さらに要介護者は口の中や入れ歯の清掃をご自分で行うことが困難になっています。ご家族や介護者にその方に合った口腔ケア法を指導し、より良い口の状態を維持できるようにします。誤嚥性肺炎や全身疾患の予防する為にも、おいしく味わって食事をする為にも口の中を清潔に保つことは重要です。

### 【 2.QOLの向上 】

口は、話す・食べる・呼吸をするなど人がその人らしく生きていく上で欠かせない機能を担っています。加齢により視力や聴力が低下していくのと同様に口の機能も低下します。

脳梗塞などの疾患で口の機能に障害が残ることもあります。機能低下予防や維持・向上を目指す口腔ケアを行うことは、おいしく楽しく食事することに繋がり生活の質の向上になります。

### 【 3.口腔管理 】

歯科衛生士が定期的に訪問することで、治療が必要となった状態を早期に把握でき歯科受診につなげることができます。



### このような利用者さんがいませんか？

- 臭がきつい
- 口腔ケアが上手く出来ない
- を開けてくれない
- むせる事がよくある
- 最近食事に時間がかかる
- 食事量が減った など

→ぜひ 歯科衛生士につなげてください！！

食環境などの助言・指導とは、口の環境や機能を考慮した食形態・その方に適した食姿勢や食事介助法などのアドバイスをします。

歯科衛生士の在宅訪問は、介護保険の居宅療養管理指導になります。訪問するにあたり、ケアマネジャーや他職種からサービス提供状況や現在のご様子など情報収集します。利用者の自宅を訪問し、歯科医師の訪問診療の結果を基に管理指導計画書を作成します。その管理指導計画書にはご本人・ご家族の意向を反映させ、3ヶ月に1回再アセスメントし計画を更新します。途中、変化や新たな課題・希望がある場合は、その度毎に歯科医師に報告し指示を仰ぎます。月1回、ケアマネジャーにご様子をFaxで報告しています。歯科衛生士は口腔から全身の健康維持を目指します。口だけを見るのではなく、ご本人を取り巻く生活環境全体にも目を向け、在宅生活を支える多職種のみなさんと連携して、その人らしいより良い生活が安全に送れるよう支援していきます。

### 歯科衛生士居宅療養管理指導

- ・支給限度額の枠外サービス
- ・月の算定上限4回
- ・1回20分以上
- ・1回352単位 (自己負担金352円)  
月4回 1408円
- ・歯科医師の訪問  
月の算定上限2回、1回502円  
最大でも月2414円