



私が在宅リハビリを担当して今年で6年目になりますが、病院勤務時代とは全く違う視点で日々悩むことがあります。その一つが、嚥下食で、どんな食材や料理を使うかということです。

嚥下リハビリではご家族が用意したレトルトの嚥下食や、手作りのミキサー食、柔らか食を使う場合が多いです。

嚥下障害が重度の方の中で、医師からリハビリ時のみ食べてよいと許可が出ている方もいます。その中には、週1回の訪問を心待ちにしている方がいます。一人一人の状況によって、一概には言えませんが、やわらかく、なめらかである食べ物に、必要に応じてとろみをつけたり、ゼリー状にするなどの工夫をしてもらっています。

例えば、ご家族と同じメニューの豚汁や、親戚の畑で採れたさつまいもを蒸してミキサー状にしたり、孫からのバレンタインチョコをホットチョコにして、とろみ剤を加えて食べやすさを調整するなどです。どの食べ物も、ご利用者さんが本当に美味しそうに、そして、いつもより少し難しい形状でも安全に食べてしまうことさえあります。

常に、ご本人が食べる能力をどうすれば、安全に最大限まで引き出せるか考えます。食事の固さ、まとまりやすさはもちろんのこと、味付けや好み、香り、温かさ、その食事にあるご家族の思いを美味しい練習へとつなげていきたいと考えています。

(言語聴覚士 金子 陽子)

食を考える

③ 私にとっての「食べること」3

ハウスでは、皆が自炊をし、自然とダイニングテーブルに集まり食卓を囲みます。

人目もあるので、極端な食べ方はしないようにしていましたが、会話のある食卓は食に執着せず、楽しい時間に食が寄り添うものとなったのです。

同時期に食べない生活(不食)をした方にも会いました。今は、少量の生ものしか食べないとのことでしたが、肌つやもよく筋肉もついており、見た目からは想像もできませんでした。私の中で、より一層栄養学では片づけられないものが食にも身体にも秘められていると感じたのです。

これまでの私は、栄養素を体に入れることが重要で、味わうことなんてしていませんでした。この状態で人に何を伝えられたらと思う次第です。今は、“美味しい。幸せ。”で十分ではないかと思うのです。

私のような経験をしていると、この感覚を取り戻すのにも練習が必要で、ある意味、食に集中しなければなりません。だからこそ、考えずに素直に食を受け止めてほしいのです。

現在、田舎に戻り、青々と味も香りも濃い野菜を食べ、おいしいと感じる日々です。自然に生かされていることを実感できます。

食はそんな力をすでに持っているのです。あとは受け取る私たちがどんな気持ちで受けるかなのです。

(管理栄養士 中原 こずえ)

食事、その前に

～緊張緩和のための看護師と

シーティングエンジニアの取り組み～

オオタ商会 栗原 俊介

シーティングを一言で表すと「座ることを整える」ということになりますが、どこに座るか、何のために座るのか、日常生活では意外と見落としがちなことを改めて考え始めたら、あなたもシーティングの担当者となるでしょう。

しかし、ある姿勢の崩れた人のシーティング(食事を安全に楽しく摂れるように、座れるようにするということ)は、一人だけではできません。口の中のことは歯科医師が、身体の中は医師や看護師が、そして椅子のことは福祉用具専門相談員が、その他にも栄養や口腔ケア、日常のケアのことなど様々な領域の専門家が必要となります。つまり、シーティングの本質は、座ることを多職種協働で取り組むことなのです。

シーティングにおいて、新食研のワーキンググループ MMY で、特に、着目していることは、座っていることによる「筋緊張」の変化です。

高齢者になると身体が硬くなって動きにくくなります。これは、加齢や脳梗塞などの疾患が影響していることも多いです。しかし、意外と知られていないことが、過ごし方の影響で緊張が上がる、ということなのです。よく聞く話は、座り方や座っている場所によって疲れやすくなったり、痛みが発生したりすることで、みなさんも身に覚えがあると思います。

実は、痛い、つらい、などの嫌な刺激が身体に入ると無意識的に力が入り、これが緊張の原因となります。つまり、外的な要因による筋緊張がある、ということが意外と見落

とされているのです。

座る場所によって筋緊張が発生するということは、逆を返せば、座る場所を考えれば筋緊張は緩和ができる、ということになります。では、どのように筋緊張を緩和するのでしょうか？

一言で言うと、接触面積を増やすということになります。普段の生活で、私たちは重力を意識していませんが、常に、重力の影響を受けています。また、重力に逆らって生きていたともいえるでしょう。

重力に勝つためには筋力が必要になります。筋力が弱くなると重力に負けてしまい、姿勢が崩れてしまいます。そのため、筋力の代わりに支える箇所を増やすことが筋力を休ませることになり、力が抜ける、それが筋緊張の緩和に繋がるのです。筋肉を休ませるためには、接触面積を広くすることが大切なのです。

人の姿勢は、「座る」「寝る」「立つ」の3つしかありません。そのため、この3つの姿勢はともに強く影響を受けています。寝ている姿勢が悪いと座る姿勢や立つ姿勢にも影響します。つまり、寝方が悪いと食事が取れなくなったり、歩けなくなる可能性があるのです。これを、「姿勢学」(ポスチュアリング)といいます。食べる姿勢を見るときには、ぜひ、寝ている姿勢や立っている時の姿勢にも気を配って頂ければと思います。

