

新宿食支援研究会ワーキンググループに参加していると、時々、五島登世子先生が、自宅から持参した玄米ご飯をおすすめしてくださるのですが、そのきっかけで、今、私も玄米を購入し、自宅で炊いて食べるようになりました。



とは言え、最初、自宅で玄米ご飯を食べるのにハードルが高いと思っていました。その理由は、玄米を炊くのに色々手間がかかるからです。

そこで、勧められたのは「ロウカット玄米」でした。これは、玄米の「ろう」と言われる部分を削り取ったもので、通常の玄米より手間がかからずに炊けます。これなら私にもできると思い、早速、購入してみました。Amazonで手軽に買えますし、近所のスーパーでも売っています。

「ロウカット玄米」は、通常の白米に比べ、浸水する時間を長めに（1時間ほど）して炊くと、おいしく炊き上がります。

今度は、純粋な玄米に挑戦したいと考えています。玄米は、「ロウカット玄米」に比べて浸水時間が7～8時間と長く浸けることにはなりますが、玄米モードのある炊飯器か、圧力鍋を使って炊けます。

玄米を味わい、もっと知りたい方は、ぜひ、新宿食支援研究会ワーキンググループ「玄米部」にお越しください。おいしくて、健康的な玄米を頂くことができます。

(社会福祉士 加賀美 俊介)

訪問看護と地域共生

① 訪問看護とは

地域においては、療養生活を自宅に選んだ方々を様々な職種でサポートしていく必要があります。「病気や障がいがあっても、住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えている現状において、「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしだけど大丈夫なのか」と不安に思うことも多いと思います。訪問看護は、自宅で少しでもその不安を取り除く手助けをしていきます。

訪問看護の強みは、地域で暮らす赤ちゃんから高齢者まで全ての年代の方に、関係職種と協力しあって、必要な支援や医療的ケアを提供することですが、逆に、訪問看護師だけでは安全で、安楽な日常を送ることは難しいです。

そこで、多職種での密な連携サポートが大きな力を発揮します。私は、在宅の現場に飛び込んで、改めて連携の強みを実感しました。以前病院に在籍していた時は、多職種での連携や共有など考えながら仕事をしていただろうかと、時折思い返します。医師や看護師とのカンファレンスはあっても、歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など、様々な職種と話す機会はありませんでした。食事に関しては、特に、多職種連携が重要だと考えます。今回は在宅の現場での事例を交えてお伝えしたいと思います。

(看護師 飯塚 千晶)

在宅 PT・OT の挑戦

～地域の食事姿勢を改善したい～

介護老人保健施設マイウェイ四谷
袴田 さち子

新宿食支援研究会ワーキンググループ SSR (Shinjuku Shokushisei Reserch = 新宿食姿勢リサーチ) は、「新宿なのに、悪い姿勢で食べていても誰も気にしていないのは嫌だ」「新宿の理学療法士・作業療法士は食事の姿勢にも気を配れるようになってほしい」との思いのもとに集まり、「食姿勢」(※1) について考えてみるワーキンググループです。

しかし、集まって症例検討などしてみるものの、なかなか成すべきことが明らかになりませんでした。そこで、何故そうなのか問題点を整理してみると、①食事と姿勢が結び付きにくい、②食事の悩みごとでリハビリに相談する人が少ない、③現場で食事の問題と姿勢を絡めて考えられるセラピストや、食事に意識を向けているセラピストが少ない、④咀嚼・嚥下と姿勢の直接的な関係の文献が少ない、⑤セラピストからのアピールもできていない、などが上がりました。

要するに…

それがあって初めて
しっかり咬めて
しっかり飲み込み
誤嚥 X
手がゆっくり使えて
性急なかき込み X

胴体と頭が安定しているか？
↑
骨盤が回転せず安定している
↑
足がしっかりついていて

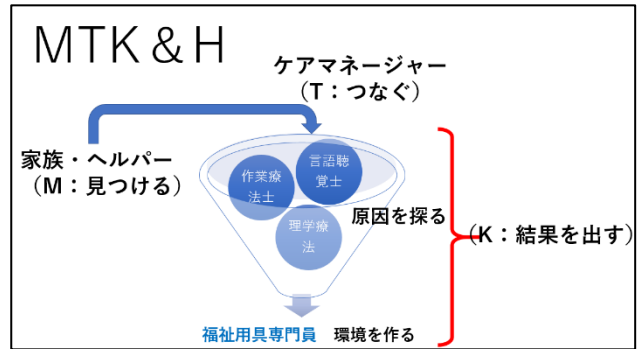
「姿勢を見る」というと、とかく難しく考えがちですが、「食べている間にどんどん崩れてきてしまう」とか「食べているとすぐに疲れてきてしまって、食事どころではなさそうだ」など、日頃、現場で目にしがちなご様子を「何とか落ち着いて食べていただけ

る様にならないか?」「ゆっくり食事を楽しんでいただきたい」などと気に留めるだけで、十分に「見つける」ことができます。

見つけることができれば、「そのような問題を見つけたら『セラピストに』って言っていたな」と思い出し、つぶやきでもいいので発言して頂ければと思います。

新宿区では、食事をされている方の姿で「あれ?!」と思ったら、新宿食支援研究会ワーキンググループ SSR に相談をください。

新宿在宅リハビリテーション連絡会 Facebook もご覧ください!



※1 「食姿勢」とは

ウィキペディアによると、「姿勢とは何かしらの静的または動的の行動が加わって現れる姿」としてはいますが、新宿食支援研究会で考える「食姿勢」とは、「食事に伴って現れてくる姿」「食事という行動を支えている姿」ということです。これが安定しているならば「食事そのものも安定している」と考えられます。そもそも、姿勢が安定していなければ、食事どころではないということになってしまいます。

