

全世界では、コロナウィルス感染のために、これまで当たり前のように出来ていたことが出来なくなってしまいました。それは、人が集まるということです。

新宿食支援研究会 (以下、新食研) では、月 1 回、皆さんが会場に集まる勉強会を開催していましたが、3 月の勉強会以降は会場に集まる勉強会を中止としています。また、新食研の特色であるワーキンググループ (以下、WG) も開催を見合わせていました。新食研の WG の数は 20 以上あり、月 1 回は 4、5 人~多いときは 10 人を越え、最初の 1 時間は真剣な? ! 討議をし、その後の時間は飲み会で、そちらの方が盛り上がり楽しいものでした。それが今は出来ずに残念で仕方ありません。

しかし、これまでになかった新しい展開が出てきました。それは zoom によるオンライン勉強会、ミーティングです。今では、どこでも当たり前のように使われるようになりました。人と顔を合わせることは、決して直接的でなくても出来ることになりました。しかも、効率性が良い。わざわざ現地に行かなくても、環境さえ整えていけば、その場で参加が出来るのです。このコミュニケーションの取り方はかなり画期的です。

新食研では 5 月の勉強会から zoom を取り入れました。開始 10 日前に応募を開始したところ、何と参加者は 77 名! しかも、全国規模の参加者でした。これからが楽しみです。 (事務局 堀尾 隆)

## 多職種連携を考える

### ③ 職種は思考のマイルストーン

私は歌手であり、同時に管理栄養士です。つまり二足のわらじ、それも一見とてもかけ離れた二足を履いているのですが、それにはこんな理由があります。



私の師がかつて「私は肩書を持ちたくない。それは肩書を持つと、自分自身がその肩書にしばられ、その肩書での目線で物事を捉えるようになってしまうからだ」と仰った事がありました。確かに私自身もそのような心当たりは幾つもあり、納得するところでもあります。しかし、私は同時に肩書はマイルストーンのようなものだとも考えています。例えば真っ白な紙を渡されて「なんでも良いから書いてみて」と言われて、果たして本当に書き出すことが出来るでしょうか。それよりも「赤色を使って、なんでも良いから書いてみて」と言われた方が書き出しやすいはず。この「赤色」が私にとっては「歌手」であり「管理栄養士」だと思っているのです。そしてそれは、離れていけば離れている程面白いと考えたのです。

しかし昨年、この二つが直接繋がる出来事がありました。歌手のボイストレーニングの技術が、嚥下機能の維持・回復に寄与する可能性があるというのです。また折を見てこちらのお話も出来ればと思っています。

(シリーズ終わり)

(歌手・管理栄養士 奥村 伸二)

# 在宅訪問管理栄養士と一緒に食べる事を考えよう！

## ～管理栄養士は在宅で

### 何をしてくれるの？～

## エムズ歯科クリニック

### 管理栄養士 稲山 未来

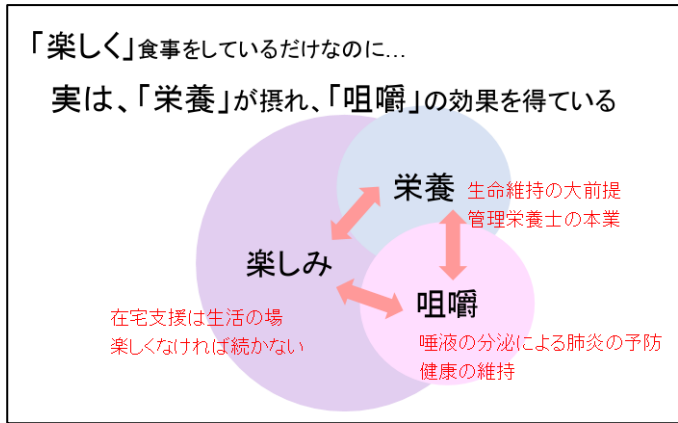
今回の勉強会のテーマは、地域で働く管理栄養士は「在宅高齢者」に対して「何」をしているのか、という事です。

在宅療養生活されている高齢者は、栄養学的予備力が不足しているため、些細なきっかけから低栄養状態への負のスパイラルを辿ってしまう事があります。

例えば、風邪をひくということです。夏場に脱水になったなどのきっかけかもしれませんし、認知症の発症や、摂食嚥下機能の低下による問題かもしれません。そのきっかけから、食事摂取量が減少し、それにより免疫力が落ちます。免疫力が落ちれば、感染症にかかりやすく、また誤嚥性肺炎のリスクも上がります。

では、感染症で入院をした場合はどうでしょうか、高齢者の場合は1週間の入院で約15%もの筋力が低下すると言われています。退院時には、筋肉が落ち、体重も減少している事でしょう。

筋力低下により転倒・骨折してしまうと、今度は寝たきり生活が待っています。このような負のスパイラルに、いつの間にか陥ってしまうのです。管理栄養士は、そのスパ



イラルに歯止めをかけ、栄養介入によりQOLを向上させ、いきいきとした生活へと導くことができます。

さて、管理栄養士が在宅療養生活されている高齢者への支援において難しい事は何でしょうか。QOLを向上するために栄養を上げる・・・と言われても好きでもない料理を勧めたら如何でしょうか？また、調子が悪いのに食べる食べると言われても、無茶な話だと思えます。

ここで大切になってくるのは、「楽しく」食事をしているだけなのに、実は「栄養」が摂れ「咀嚼」の効果を得ている。という目標設定です。咀嚼には、唾液の分泌を増やす効果があり、食物を上手に飲み込むためには必要不可欠な要素です。さらに抗菌作用により口腔内の衛生状態を保持したり、咀嚼の刺激が脳に伝わり覚醒作用をもたらしたりする事も知られています。これらは全て誤嚥性肺炎の予防に重要な要素です。

必要な栄養をただ摂るだけでなく、噛む事を効果的に使う事、そしてなによりも食べる事を楽しむ事がとても重要です。高齢になると、気分の落ち込みにより食への関心が薄れてしまう事も度々あります。そんな時に管理栄養士は、話を聞き、不安に寄り添う事、少しでも「食」を楽しむ方法を一緒に探し、生きる希望を取り戻す手伝いをしていきます。ぜひ、管理栄養士と一緒に食支援を考えていきましょう。

