

# 食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—  
第15号 2016.3.1発行

人は、食べたものによって体がつくられます。

私の友人が、「旦那とずっと同じものを食べているけど、2人それぞれの体が同じものからできてくると思うと不思議だね」と言いました。なるほど、夫婦は血のつながりは無くても、生活を共にすることで同じ物を食べ、その結果、体をつくる成分も同じとなるのです。そう考えると凄いですね。

体は食べたものでつくられるので、食事そのものが病気の治療になったり、逆に病気の原因になったりもします。傷を治すには、食事から栄養素をしっかりとることが必要です。食事の内容によっては糖尿病や高血圧などの生活習慣病になる恐れがあります。しかし、糖尿病は、食べる順番を工夫することによって食後の急激な血糖値の上昇を抑えることができます。また血圧は、食べ物の塩分に気を配ることで抑えられます。食事のちょっとした工夫により、病気や症状をコントロールすることができるのです。そうはわかっているけど、長年の食習慣を変えることは本当に大変です。私も、つい味が濃かったり好きなものに偏ったりしてしまいます。



食支援では楽しく、美味しく、安全に、口から食べることを支援することはもちろん、食事方法の選択や、食生活を変えたいという意志、そして「口から食べたい!」と思うことができる気持ちのサポートを大事にしていきたいと思っています。

(看護師 湧井 晶子)

## 福祉用具専門相談員活用のススメ

### 第3回 安全な食事のための食環境づくり

食べることで必要なことは、まず「食べたい!」と思ってもらう事です。

そのためには「環境設定」が重要になります。これは、ベッドやテーブルが配置されているか、テーブルや椅子の高さがあっているか、食具を使っているか、食べる時間が何時か、誰と食べるか、など様々な事が関わってきます。

ちょっと環境を変えるだけで食べられるようになった方がいます。例えば、失禁の不安があり食事を控えている方に対して、部屋の中の配置換えや手すりを設置したことで、容易にトイレに行くことができ、その結果、食欲向上した方がいました。また、食欲低下の方に対して、ベッドをキッチンに近い部屋へ移動したことにより、調理の光景が見え、自ら味付けにも参加することになり、積極的に食事をするようになった方がいました。また、麻痺のある方に対して、テレビの配置を換えただけで姿勢の改善ができ、その結果、むせることが減った方がいました。これは、配置の工夫によって安全に食事ができる例になります。さらに、写真の様な座位保持装置を使うことにより、全介助だった食事行為が自立できるようになった方もいました。また、食器を良いものに変更したことにより完食するようになった方もいました。



私たちはご利用者様宅へ訪問した時、そ

のままの環境（配置・食具・姿勢）でケアを行いがちですが、ちょっとした工夫で環境は、改善されるのです。いつもケアを行う前に「この環境でいいのかな？」と考えてください。そうすれば効果的なケアができます。

（福祉用具専門相談員 山上 智史）

## よくわかる！

### 食事姿勢のミカタ♪

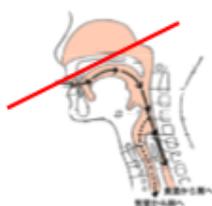
せらび新宿 中村 慎吾

日常生活の中で食事をしている人を見るにつけ、「この人はなんとなく良い姿勢だ」「この人はなんとなく悪い姿勢だ」と感じることがあると思います。

そこで、私たちは、この「なんとなく」皆さんが感じている事に対し、「こういった理由でこの人の食事姿勢は良い、悪い」としっかりとした評価ができるようにし、悪い姿勢に気づけるようになることを目標としました。

今回は、第一段階の食事姿勢の見方として「誰でも一目で簡単にわかる基準」、つまり、誰が見てもある程度同じ評価の結果が出るようにするための「共通のものさし」

#### ①横からのミカタ



横から見た口角と耳の穴を結んだ斜めのラインが、口に入れたものが口腔を通過して咽頭に向かうラインであり、今回はそのラインを基準としてみました。



アウト



セーフ

基準①  
口角が耳の穴よりも下にあるか？

※この基準は「誰でもわかるように」という前提で決めた、かなり「おおまか」な基準であり、賛否両論もあるため、あくまで「目安」としてご理解ください。今後さらに細かい評価基準を作っていく予定です。

#### ②前後からのミカタ

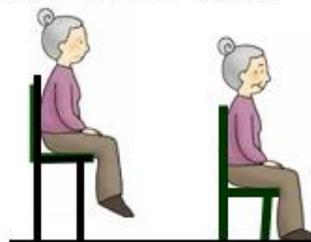


アウト

セーフ

基準②  
両肘掛けの垂線のフレームから頭や肩がはみ出していないか？

#### ③足下からのミカタ



アウト

セーフ

基準③  
両足がしっかりと床面についているか？

を作ることを目指しました。

せらび新宿が提唱する「食事姿勢のミカタ」には3つのポイントがあります。

ただし、同時に、私たちが普段使っている「椅子」や「車いす」などの道具は万能ではないということも知っておいてもらいたいと思います。靴のサイズは5mm刻みですが、椅子や車いすは、残念ながらそこまでのサイズバリエーションはありません。標準的な物では高齢者には大きすぎるケースもあるのです。

もし、この3つのポイントを元に食事姿勢の悪い人を見つけたら、次のように工夫することができます。①横から見た座面の奥行きが長すぎればクッションを背中の中に入れて、②正面から見た座面の幅が広すぎればお尻の左右にクッションを入れる、③座面が高すぎて足が床面につかなければ足台を置く、などです。

私たちは、食事姿勢を評価するためのひとつの基準を作りました。この評価の基準を、悪い姿勢を「見つける」だけではなく、なぜそうなってしまっているのかを「考える」きっかけにしてもらいたいと思います。