

食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—

第13号 2016.1.1 発行

一般的には、食べることを「できる」「できない」と考える人はあまりいません。食欲があるとか、太るから食べないなどと考えることはあっても、普段、人は無意識に食べ、さまざまな理由で「食べられない」が起きるまで、そんなこと思いもよらない人が多いのです。

けれど、食べることに困ることは病気やケガ、障害、加齢によって誰にでも起こります。医療や介護に携わる方はそのことをよくご存知で、「食べられない」が栄養障害など健康被害の連鎖を招くため、適切な食支援が健康維持・回復に重要だと、強く感じておられるようです。

そこで、食べる問題がない人にはイメージしづらいそのことを、困る前に伝える「言葉」が必要になります。老若男女、誰にでも起こりえることを伝えるのに、医療職・介護職だけが担うのでは忙しすぎるので、一般の方に「言葉」を授けることも必要です。

新食研がマイスター制度を開始しました。一般の方も「食支援サポーター」となって食支援を必要とする人を見つける役を担う制度です。サポーターになることはまず「自分は、家族は!？」と身近な食を見直す機会になり、きっと大切な人に伝えたくくなります。その思いは新宿に留まるでしょうか？ 人が、人を思う気持ちに区境がないなら「言葉」は日本中に広がります！

(編集者 下平貴子)

福祉用具専門相談員活用のススメ

第1回 食事姿勢は大丈夫？

調整がなぜ必要なのか

私は調整が合っていない車いすこそ不良姿勢を生み、また嚥下機能にも影響を与えているといっても過言ではないと思っています。



1つは、「車いすの座面」がシートタイプであることが原因です。シートタイプはたわみがあるため、座ると沈み、不安定となり、誰でも骨盤がゆがむ状態となります。高齢者の方であれば不良姿勢となりやすいです。シートタイプの座面が多いのは生産側に理由があります。シートタイプは折りたたむことができ、使用側のニーズに応えています。折りたためない車いすは売れません。実際、ハードタイプの車いすもありますが、不便であり、世に多く出回っていません。

もう1つは、病院や施設の所有する車いすに原因があると思われます。車いすが大きすぎて、ご利用者様に適合していないことがよくあります。これは病院や施設側の都合であることが多く、どのような体格の人でも使える車いすを設置するのです。しかし、これでは不良姿勢が起きるのは当然です。

以上のように、不良姿勢が車いすによって作られているのです。だからこそ福祉用具専門相談員が調整し、車いすを利用者に適合させる必要があるのです。

(福祉用具専門相談員 山上 智史)

食支援サポーター研修 ～医師編～ 血縁、地縁、そして食支縁（援）

医師 溝尾 朗

「フレイル」や「サルコペニア」という言葉をご存知ですか？最近、高齢者が要介護に至る高リスク因子として、「フレイル（生命維持活動の余力が低下した状態）」や「サルコペニア（加齢により骨格筋量と骨格筋力が減少すること）」という概念が生まれました。現在、この「フレイル」や「サルコペニア」を予防・改善することにより、要介護を回避し、健康寿命を延ばすことができると考えられています。

予防には、①身体的側面、②精神心理的側面、③社会的側面からの介入が必要となります。

まずは、運動療法（週 2～3 回、1 回 60 分程度）、食事療法（タンパク質やビタミン D などの摂取）から始まり、摂食嚥下機能の改善（口腔ケア、嚥下リハビリテーション、薬物療法）、転倒・骨折予防（住環境の整備、運動療法、不要な抗精神病薬の変更または中止）、感染症予防（肺炎球菌やインフルエンザワクチン）、転倒や誤嚥の誘因となりうる服用薬剤の見直し、体力や食欲改

善効果をねらった漢方薬投与などが重要です。これらは、新宿食支援研究会のように、多職種がチームを組んで横断的に介入すれば、さらに効果をあげるでしょう。

また、高齢者は、孤独感、将来や病気への不安、認知

機能低下などにより、うつ状態を呈しやすいと報告されています。うつ病などの精神疾患は、活動性の低下につながり、認知機能のさらなる低下や廃用症候群につながるという悪循環を招きます。一方、認知症も社会的に大きな問題ですが、早期発見・早期治療により進行を抑え、さらに発症前の予防が可能となりつつあります。今後は高齢者の精神心理的な側面からのサポート体制を構築することが必要となるでしょう。

「フレイル」のリスクとして、独居よりもネグレクト（家族と同居していても）の方が高いことがわかってきました。「人間は社会的動物である」とはアリストテレスの言葉ですが、高齢者も含めて我々は、多様な人間関係・役割関係の中でしか存在できません。その最も基本的なものが血縁であり地縁ですが、食支援などを通して縁を広げていくことも求められている時代なのでしょう。そのためには、リスクの高い人を早期にみつけ、しかるべき社会資源につなげ、結果を出すことが必要です。それには行政の力だけでは十分でなく、食支援サポーター、リーダー、マイスターなどのインフォーマルな活動もまた、これらの役割を果たすことを期待されているのです。

