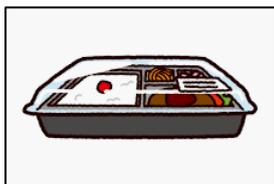


私は、地域包括支援センターで、地域の高齢者から様々な相談を受けており、その中には、食生活に関する相談も当然に含まれます。

そのような食生活に関する相談の中でも、最も頭を悩ますのは、独居高齢者の



食生活です。特に男性は、もともと自炊をする習慣に乏しく、我々がご本人宅に訪問するなどして詳しく話を聞くと、日々の食事は大体外食かコンビニ弁当。

つまり、そのような人たちは、大方自由な生活を送っており、「今まで医者にかかったことがない」なんて言う人も珍しくありません。しかし、そのような人を病院に連れて行くと、高血圧だったり、糖尿病だったりするわけです。

病院としては、服薬と併わせて栄養指導を行うのですが、頭ではわかっている、それを独居生活で実現するのは至難の業です。そこで様々な在宅ケア関係者と連携して、より良い食生活を目指していくことが必要になってくるのです。

在宅ケアで健全な食生活を実現するためには、決して完璧を求めないことが大切だと思います。我が家は自由であるべきだし、支援者はご本人に寄り添いながら寛容に接し、ご本人を激励しながら自己決定を促していくことが大切だと思います。

(社会福祉士 植木 豊実)

## 食を考える

### ① 私にとっての「食べること」1

私は管理栄養士の資格を取ってからというものの迷子状態です。特定保健指導も、自営業で日々の生活に追われている背景の方にどうアドバイスをすべきか苦戦。

管理栄養士は、栄養価がわかっているだけでは務まらない仕事だと思います。

私の場合、生き立ちにも影響があります。幼少期から食べることも好きでしたが、何より食材が調理により変化していくことが楽しく、特にお菓子作りはドロドロの液体がふわふわのスポンジに変化することが面白く、食べられないものも沢山作りました。

そんな時期を超え、大学進学を目指す頃には愛読書が食品成分表でした。

特にビタミンB1がお気に入り。大好きなパンを食べてもビタミンB1と組み合わせれば太りにくいぞっと計算するのが好きでした。

しかし、それが行き過ぎ摂食障害に。そこから10年以上“食事=怖い”ものと感じるようになります。身体と脳が分離している状態と言えばいいのか、栄養の知識が邪魔をし、満足感につながる食事ができなくなりました。

スーパーに行っても同じ売場しか寄らず、冷蔵庫にはいつも同じ食材しか並ばない。煮物の炒め油が見えただけで口にすることが出来ず、食事内容もどんどん狭くなっていったのでした。〈つづく〉

(管理栄養士 中原 こずえ)

## プレイフルケアのある社会

～笑った分だけ強くなる

『くちビルディング選手権』の挑戦～  
一般社団法人

グッドネイバースカンパニー

代表理事／医師 清水愛子

清水先生は、元々、大手広告代理店等での勤務を経た後に医師となられた異色の経歴の持ち主です。その活動の原点は広告代理店の仕事で関わったプロジェクトにあったといいます。

一般の企業人にとって「高齢者」とは「65歳以上の人」くらいの認識でしかない存在でした。ある時、清水先生は「お年寄りを知るための家庭訪問プロジェクト」を東京、藤沢、豊後高田という 3 つの地域で開始します。そこで出会った「野生のジジババ」の姿に清水先生は驚愕します。

食が細った時、「これなら食べられる」と毎日チーズと赤ワインの昼食をとるオシャレ婦人、日課のコンビニ通いで顔を覚えてもらうため毎回ビールを購入し店員に心づきを渡す都会の女性、どうしても発売当日に欲しいアイドルの CD を買うため Amazon を使いこなし注文する田舎の IT おばあちゃんなど。

「食事はご飯とみそ汁」といった紋切り型のイメージで高齢者を見ていた清水先生には、「お年寄りってこんな暮らしをしているんだ！」と目から鱗が落ちる思いだったそうです。と同時に、これらの行動は独居となり社会とのつながりが薄れるなかで各自が編み出した様々な工夫であることに気が付きます。

近年、心身の衰えによるフレイル状態を予防するため様々な運動プログラムが行われています。しかし、「野生のジジババ」達を巻き込むためには通り一遍の「正しさ中

心」のプログラムでは不十分だと清水先生は考えます。

**くちビルディング選手権は**  
**食べる力を楽しく鍛える、超新感覚スポーツです。**

近年、「誤嚥性肺炎」による死亡が日本人の死因第3位となり、特に高齢者の低栄養・摂食嚥下機能の低下が注目されています。グッドネイバースカンパニーは、これを医療職とまちづくり職が協働して取り組むべき日本の地域課題と認識し、「食べる力」を楽しく学び、楽しく鍛えることを目的に、「口腔機能」の評価と健康増進につながる「くちビルディング選手権」を日本各地で開催しています。



そこで開発されたのが新感覚スポーツとも呼ぶべき「くちビルディング選手権」です。くちビルディング選手権は「食べる力は笑う力」をモットーに、多世代が「またやりたい」と思えるプログラムを目指して、医療職やデザイナー、ゲームクリエイターらの監修のもと開発されました。「正しい機能訓練」ではなく「正しくて楽しいスポーツ」である同選手権は 2017 年度のグッドデザイン賞を受賞し、全国各地から開催依頼が相次ぐなど、今大きな注目を浴びています。

**くちビルディング競技は正しいだけじゃない！**

医療職とともに摂食嚥下に重要な筋肉に特化したスポーツ競技を開発。世代を超えて「またやりたい！」と癖になる、たのしく熱いプログラムが、医療職&ゲームクリエイターの監修のもと実現しています。



<p><b>飛ばしシード</b></p> <p>↓</p> <p>吸い込む力・せき込む力 (肺活量・体幹)</p>	<p><b>早飲ミルク</b></p> <p>↓</p> <p>舌で送り込む力 (舌の巧緻性・舌圧)</p>	<p><b>ふうふうドキドキレース</b></p> <p>↓</p> <p>呼吸をコントロールする力 (肺活量・口輪筋)</p>
---	--	--

現在、清水先生は「人とのつながりや信頼が薬になる」という「社会的処方」の考え方のもと、コミュニティづくりの技術を探究しています。ちなみに表題にある「プレイフルケア」とは「遊び心を忘れないケア」、「その場の人・物を活用して新しい価値を作るケア」という意味だそうです。皆さんもぜひ一度、お住まいの地域で「くちビルディング選手権」を開いてみませんか。

(記 佐藤惟)