



「病院で言語聴覚士（以下 ST）さん入って嚥下造影検査とかすると、食べられないってなるから」…。

昔勤めていた職場で、週 1 回の訪問 ST(外来と兼務)として系列の訪問看護ステーションに行くようになり、所長(看護師)との話の中で出てきたのが先ほどの言葉です。昔のことなので、前後の詳細は覚えていませんが、ST はそのように(食べられないとダメ出しする職種)思われている…と衝撃を受け、今でも胸の奥に残る言葉となっています。

在宅の立場から見ると、今も、ひよっとすると、以前より病院はリスク管理が厳しくなって、リスクがある人には積極的に食べさせないようにしている印象があります(食事に限らず、歩行なども)。

訪問 ST を経験していく中で、かなりリスクがある方にもご本人やご家族の希望を伺いながら、できるだけ食べてもらえるよう支援をしているつもりですが、時折あの言葉を思い出して、ダメ出しをする抵抗勢力になっていないか自問することもあります。

経験を重ねてもまだまだ迷いや悩みは尽きませんが、「口から食べられた」「久しぶりに好きな〇〇が食べられた」とのご本人やご家族の笑顔を力に、専門職として力を発揮できるよう、いつも前に向かって進んでいきたいと思います。

(言語聴覚士 小田 久美)

食を考える

② 私にとっての「食べること」 2

〈前回から続く…〉この状態になっても、自分がおかしいと気づきませんでした。

自分中心の考えとなり、友人が食べているものでさえ気持ち悪くなり、「そんな体に悪いもの食べて！」と心の中で批判し、他人事でストレスを感じるのです。

私が大学生を送る時期にちょうど管理栄養士養成課程でも心理学が必須授業になりました。夏休み返上の授業という認識しかなく受講し始めましたが、内容が他人事ではないのです。

その時初めて、自分の感情・行動・生活の原因が摂食障害だとわかったのです。

自分の性格だと思いつつも、どこか周囲の友人と違うことが気になってはおり、原因がわかっただけでも安堵感を感じ、涙が出てきたことを覚えています。

この時期は反動で過食時期になっており、過食だけではなく食後に抱く罪悪感との闘いでした。コントロール不能な食欲を遠ざけようと、バイトのシフトを入れ込み、逃げていました。今思えば、もっと自分と向き合うことが必要だったのです。

この食行動と罪悪感が消え始めたのはここ数年です。私の場合は突然消えるのではなく、少しずつ希薄されてきました。大きな転機はシェアハウスに引っ越し、家族のように食卓を囲む環境になってから急速に進んだように感じます。

(管理栄養士 中原 こずえ)

食事動作について

介護老人保健施設 デンマーク・イン新宿 作業療法士 臼井 悠

皆さんが食事をするとき「肘をつけて食べてはいけない」と教えられていないでしょうか？

私が勤める施設では、車椅子のまま食事をしている人を観察したところ、多くの方が肘置き（以下アームレスト）に肘をついたまま食べていることがわかりました。肘をつかずに食べる人は、アームレストを避けるために肩を開いて食べるか、脇を閉めて窮屈な姿勢で食べています。そのような状態では、必要のない筋肉まで動いてしまい、只でさえ高齢者というだけでも嚥下機能が下がるのに、さらに機能を低下させる可能性があります。



そこで、アームレストが邪魔になりそうなご利用者に、アームレストを外してみたところ、それだけで食事動作が変わりました。

実際に、健常者の私が車椅子で食事してみたところ、とても食べにくいと思いました。肘をつくと楽な姿勢になる反面、体を出しにくく、背もたれに寄りかかったままの食事となります。また、そのことが視野情報の低下へとつながり、食欲低下にもつながるかも知れないと実感しました。

こんな当たり前なことを考えるようになったきっかけは、新宿食支援研究会のワーキンググループの「百均介護」での学びからでした。

「百均介護」では、百均屋さんで売っている目玉クリップを使うとスプーンが握りやすくなるというアイデアから、スプーンの握り方の話になりました。スプーンの握り方によって食事動作が全く異なり、動作によって食事にも影響することがわかりました。

恥ずかしい話ですが、体の動作の勉強は学生の時にしていたものの、それが食事にどのような影響を及ぼすのかつなげて理解できておらず、現場に出ても食事動作を気にしたことがありませんでした。

スプーンやフォークを握ることができなくなると、その柄を太くして、手で握って持つことが当然のように行われていますが、私も、そのことに何の疑問を抱かずにいました。

しかし、食事動作をよく考えてみると、指で持つ時と手で握る時の食事動作は、手首の回る範囲が大きく変わります。グー握りでの食事は手首の可動範囲が足りず、それを補うために肩が動くようになるのです。肩を動かす筋肉が働くと、アームレストに肘を置くのと同じように、嚥下機能が低下する因子になります。

この気付きから、食事動作を見ることに興味を抱き、当たり前だと思っていた動作や道具、習慣に疑問を持つことの大切さを学びました。高齢者や障がい者が周りにいなくても、目の前の家族や同僚、自分でもいいので、日頃当たり前の食事動作を意識して、色々考えてみると新しい発見がたくさんあると思います。

食事動作を見ていると、環境・道具・姿勢・視野などともつながりがありますので、他のワーキンググループとコラボレーションできればと考えています。