



次のことを想像してみてください。あなたは、海外の慣れない土地で暮らし続けることになりました。日本に帰りたくても事情があって帰れません。そこで歳をとり、病気になったらどうしますか？介護が必要になったらどうしますか？同郷の仲間はいられるかもしれません。しかし、彼らもまた歳をとり、自分や家族のことを優先せざるを得ない状況です。他に身寄りがないあなたは誰を頼れば良いのでしょうか？また、文化の壁、宗教の壁、言葉の壁、食事の壁、経済的な壁。数多くの壁をあなたはどのように乗り越えていくのでしょうか？

現在、日本に暮らす海外出身者はこのような不安を抱いているのだと思います。

新たなワーキンググループ（以下 WG）「ワールドワイド新食研」が始まりました。この WG では海外出身者を招き、日本でどのような生活をしているのか食文化を含めて学び、そこからニーズを探ります。

新宿区は、人口の 2 割がアジア諸国を中心とした海外出身者で、日本一国際色豊かな地域です。同国出身者同士助けあいながら暮らしている多くのコミュニティが新宿区内に点在し、その人達が十分なサポートを受けることができず、格差が生じている可能性があります。

「もし自分が日本以外の国で歳をとったら」は決して他人ごとではありません。ぜひ「ワールドワイド新食研」ご参加ください。

(部長 木村 元彦)

## 独居老人の食支援

### ① 84 歳 軽度認知症

本人は誤嚥性肺炎で入院し、2 週間後に退院できましたが、2 メートル先のトイレまでも、膝折れして歩けなくなりました。嚥下が悪く食欲がなくなり、病院から、退院後はとろみ食にしてくださいと言われました。しかし、経済的な理由で介護食はたくさん買えません。お弁当も無理、ガスも使えない為、調理ができません。2 週間前まではどうにか伝って歩いていたのに、このままではどんどん痩せ細ってしまい、更に歩けなくなります。

そこで 1 か月という期間を決め、定期巡回訪問介護看護のサービスを導入しました。1 日 3 回の食事提供(介護食少量と栄養ドリンク)とトイレ誘導を行いました。しばらくすると「腹が減った。もっと食わせてくれ」と言ってくれるようになりました。しかし、このままだとお金がなくなってしまう。恐る恐る、市販のおかゆを口に持っていくと、問題なく食べられ、おにぎりもペロッと食べてしまいました。

その後、ヘルパーが見守りの中、食事量がどんどん増えて、1 か月後には 100 メートル先のコンビニまで歩けるようになり、週 3 回の訪問介護(家事援助のみ)に戻ったのです。1 か月の間に元の生活に戻りたいというヘルパーさんの熱意のおかげです。心から感謝しました。

(介護支援専門員 吉田 かおる)

## 第3回タバマチフォーラム報告

新食研事務局 堀尾 隆



2019年9月1日(日)に東京富士大学二上講堂において、「第3回最期まで口から食べられる街づくりフォーラム全国大会」

が開催されました。来場者は346名の方で、盛況のうちに終了することができました。

今回は、「最期まで美味しく食べる街づくり～ごちゃまぜ社会でつくる未来～」をテーマに、石川県の社会福祉法人佛子園の雄谷良成先生、埼玉県和光市の特定非営利活動法人ぽけっとステーション代表の山口はるみ先生、そして、岩手県の石巻市雄勝診療所所長の河瀬聡一郎先生の3名の講師にご登壇頂きました。また、午後にはディスカッションと最期まで口から食べることを支える参加型フォーラムを実施しました。

まず、来賓挨拶を国際医療福祉大学院教授の大熊由紀子先生に頂きました。

雄谷先生は「人生100年時代とごちゃまぜ社会」をテーマにお話頂きました。日本は10年で平均寿命が2歳ずつ伸びているので、人生100年はリアルな数字。だからこそ、これから住む地域での人と人の関わりを考えていくことが大事。そして、ごちゃまぜ社会が元気を生むという話を、これまで雄谷先生が行ってきた佛子園の取り組みを通じてお話しされ、また、今後の新たな展開をお話頂きました。



山口はるみ先生は「地域にとけこむ栄養士」をテーマにお話頂きました。主に、ぽけっとステーションの取り組みをお話くださいました。サロン、



予防の訪問栄養、栄養・料理教室、栄養士が行うデイでの栄養管理など、地域包括ケアの実践で栄養士をいきめぐらせ、多職種連携を図っていくという話を頂きました。

河瀬聡一郎先生は「人を良くすると書いて“食”～歯科が“食”をどのように支えるかを考える～」をテーマにお話頂きました。ある時に、妻を介護する、育児や家事の経験のない高齢男性との出会いや、テレビで介護疲れの男性が被介護者の妻を殺害するという衝撃的なニュースから、食に関わる医師として何とかしようと考え、男性向けの介護教室を石巻で開催し、今は全国的にその輪を広げている話を頂きました。



他にもフォーラムでは、前日開催された「タバマチサミット」の報告や、五島代表の司会のもと、講演頂いた3名の先生方とのディスカッションが行われ、また、会場の4Fで企業団体の展示、そして、多数イベントも行われました。

この日は朝から盛り上がり、1日があっという間に過ぎていきました。

誰もが口から食べることは重要だとわかっているはずですが、日本は口から食べることをおろそかにしてしまっている社会です。長生きできるのならチューブ栄養でも良いのだろうか？これは、私たち一人ひとりが考えるべきことで、決して、医療者が決めることではありません。長寿、高齢社会になっている今だからこそ、食べることをみんなで考えていきたいのです。この日は、食べることと街づくりをテーマに考える1日となるよう、全国から「わが街を最期まで口から食べられる街へ」という気持ちを持った地域の皆さんが集結してきたのです。