



あたたかいおでんがおいしい季節になってきましたね！私は子どもの頃から大根と玉子に味噌をつけて食べるのが好きですが今では色々な変わり種があって面白いですね。好きな具や食べ方はありますか？

さて、去年の新宿食支援研究会勉強会では重度障害者の食について発表の機会をいただきました（第47号参照）。

車いすを押され、何も言わず顔や手を動かす当事者。介助者からは、口の過敏から食べたいときほど口に入れたものを舌で押し出してしまうことや、寿司飯の固いご飯にネタを乗せたものなんて食べられない、そう思っていたことが話されました。しかし、何よりもそれらが、不随意運動により物事の理解がないと誤解をされていた当事者のメンバーの言葉だったことが重要でした。介助者の通訳によって、考えている思いを伝えることができたからです。

「僕たちは勝手に体が動いたり思い通りに動かない障害があります。でも、心に思いがあることがわかってもらえれば、みんな人として接してくれるようになると思っています」。そうメンバーは話しました。

後日メンバーを訪ねると、いつもは一緒にしちゃうんだけどね…と、微笑む母親。

おでんの具をひとつひとつミキサーにかけたものが小皿に分けられ、たまのご馳走に囲まれていたメンバーはいつもよりとても嬉しそうでした。

※障害者：障害の社会モデルより表記
(NPO 法人こつこつ 佐々木 幸司)。

独居老人の食支援

① 87歳 女性 重度の認知症

キーパーソンは長男妻で、若い頃からの嫁姑問題でかなり関係性が悪い様です。時々、訪ねてくる嫁の顔を見ると本人の表情が硬くなり、空気が悪くなるのがわかります。飲み込みも悪いために、とろみ食を少しずつヘルパーが口に運びますが、飲み込まないうちに口を開けたり、ヘルパーの指を食べようとしたりと困難を極めていました。ある日、ヘルパーさんのサービスを見せていただきました。そのヘルパーさんは変わったばかりの方でしたが、素晴らしいケアをしていました。まず、食べさせる時にご自分のお弁当を目の前に出し、次に、一緒に楽しく食べながら、自分の真似をさせます。最後に、口に食べ物を運び「よ〜く噛み噛み噛み、ごっくん、お茶もごっくん、お口の中を見せてください。は〜い完璧」

このような感じで歯磨きまで行います。ずっと見ていると、赤ちゃん言葉を使っているような感じはなく、その方の尊厳を考えながらケアをしていました。数か月後には、自分でフォークを持って食べられるようになっていました。お嫁さんが訪問すると食欲がなくなるという話を聞いたので、お嫁さんの気分を害さないよう考えながらご家族に説明し、長男に関わっていただけようになったのでした。

(介護支援専門員 吉田 かおる)

現場でも食事動作を見て考えよう

～事例を通して気付く、

食事動作の重要性～

デンマークイン新宿 臼井 悠

最初に作業療法士のリハビリについて話をいたしました。理学療法士との違いが理解されていないことは実感していますが、実は、養成学校での授業の内容から全く違うことをご存知ですか？作業療法士は授業で陶芸や機織りを練習していますが、それは、その作業に必要な動作を分析し、それを治療として活用したり、障がいがある方でも実現したい作業（活動）の達成に向けて、必要な動作分析の練習になっているのです。

食事動作も分析するといろいろなことがわかります。リハビリで食事の練習と聞くとイメージするのは、お箸を持ってお豆を掴み、隣のお皿に移す練習ではないでしょうか？実は、あの練習は全く食事動作の練習になっていないのです。あの練習はお箸で掴む練習であって、口に運ぶ動作が含まれていません。口に運ぶ際には手首の回転動作（手のひらを上や下に向ける動き）が起きますが、隣のお皿に移すだけではその回転が出ません。回転動作ができない人は代償して肩を挙げます。その代償動作により嚥下機能に影響が出て、疲労の原因になるので、回転動作はとても重要になります。



作業療法士は、その回転動作を使えるように、箸やスプーンを回転の中間で持っています。しかし、箸やスプーンが持てなくなると自助具で柄を太くして、指先で持つのではなく手で握るように促しませんか？握りで持つようにすると、手首が回転の中間で持てなくなります。その結果、嚥下機能低下や疲労の原因になります。食具の持ち方で動作が変わり、動作が変わると食事への影響が出てくるのです。それを簡単に解決する方法として、目玉クリップを使ったアイボールを紹介しました。勉強会では実際にアイボールを使い、動作が改善した人の動画をご覧いただきました。それ以外にもアームレストやテーブルの高さなどの環境面や、視野による影響で動作が変わることも動画を使って紹介いたしました。

動作を改善する一歩として重要になるのは、何よりも「見つける」です。改善しようと思うきっかけとして、食べられなくなったからというのは多いのですが、実は、今、食べられている人でも改善可能だということをお知りください。

動作を変えることで嚥下や疲労が改善し、食事がさらに楽しくなることはもちろんですが、筋力や体力の向上にもつながるのです。

食事動作

- ▶ 食べられている人よりも、食べられていない人が問題になる。
- ▶ 食べられている人を気にしていませんか？
- ▶ 食べられている人でも改善の余地があり、環境・道具・姿勢で改善する。
- ▶ 改善すると食事が楽になり意欲向上し摂取量が上がったり、嚥下がよくなったり。