

食支援つうしん

—新宿食支援研究会通信—

第8号 2015.8.1 発行

某新聞社の連載コボちゃんにて、岩夫さん（コボちゃんの祖父）が「サラサラのお茶ではむせるから抹茶しか飲まない」という内容が載っておりました。そうなのです、サラサラの水分は摂食嚥下障害者にはむせやすく、誤嚥のリスクが高いといわれています。



そのため、病院や高齢者施設では「とろみ調整食品」を添加してトロミづけることが定着しております。岩夫さんの適切な対応や国民的アニメに嚥下障害の所見が

載ったこと、どちらも大変な驚きでした。

トロミと言えば片栗粉ですが、水分を高温にする必要性、唾液と反応してサラサラに戻ってしまう点が問題です。よって、この問題をクリアできるとろみ調整食品は多くの病院、高齢者施設で日常的に使われています。課題は「正しい使い方」が医療や介護の現場に浸透していないことです。ジャム状でベタベタ、うまく溶かせずにダマだらけ、そのようなトロミが残念ながら散見されており、必ず改善しなくてはなりません。食に関わる様々な活動に邁進する新食研を通じて「とろみ調整食品の正しい使い方」も啓蒙していこうと思います。



(介護食メーカー 鈴木 良)

食べることは生きること

第2回 意外と盲点?!

バランスの良い食事って??

今回は栄養バランスに目を向けます。良いバランスだとされるのは、昭和50年～55年頃の食事と言われています。主食をしっかり食べ、副菜（野菜のおかず）は充実していたけど、主菜（肉や魚・大豆製品などのたんぱく源）は質素、油脂も少なくサッパリしていた…そんな時代です。これを比率で表すと、主食（ごはん・麺・パン等）：主菜（肉・魚・大豆製品・乳製品・卵）：副菜（野菜・芋・海藻・きのこ）＝3：1：2となります。が、これは健康な壮年期あたりまでの方にとって良いとされるバランスです。高齢期になると食事量が減ることが多いので、少し頭を切り替える必要があります。低栄養予防のためにも、たんぱく源である主菜をしっかり食べ、主食を控えることも場合によっては必要になります。このように、栄養バランスに限らず、一般的に“良い”とされていることでも、年齢や疾病の有無によっては当てはまらないこともあります。このことを心の片隅に留めて頂くと、より良い食支援が提供できることと思います。日頃の支援の中で、ぜひ“量”だけでなく、“質”にも目を向けてみてください。



(管理栄養士 渡邊 真紀子)

デイサービスから在宅を変える

「食べる☆デイ」参上！

介護福祉士 佐藤 修

デイサービスだからできる食支援があります。①デイサービスでは一度に複数の方の食事を始めから終わりまで見れること、②長時間、利用者様と接することが出来ること、③継続的に体重測定が出来ること、④録画記録、聞き取り、評価法をすることが出来ることです。

そこで「食べる☆デイ!!テスト」を考案し、次のような検査を実施することにしました。

1つは摂食機能のテストで、咀嚼テストと嚥下テストを、次に栄養テスト、そして3つ目に体力テストを考えております。

その検査の評価方法は以下のとおりとなります。

① 咀嚼テスト：

サラダせんべい 4分の1 を
食べて飲み込むまでの咀嚼回数を数える
(せんべいテスト)
30回未満が正常

② 嚥下テスト：

30ccの水を口に含み一息
で飲み干す(水飲みテスト)
一気に飲み干してむせない人が正常(テストが実施できなかったときは正常ではないと判断)

咀嚼、嚥下検査の評価結果からの分類は次の通りにしました。

「正常」は、咀嚼、嚥下テストがともに正常なもの、「正常ではない」は、嚥下、咀嚼テストのどちらか一方が正常でないもの。

③ 栄養テスト

栄養では、Mini Nutritional Assessment Short-Form (MNA®-SH) の6項目の合計ポイントの評価に使用します。

栄養状態良好：12ポイント以上、低栄養

のおそれ：8-11ポイント、低栄養：7ポイント以下。

④ 体力については、今後評価に入れていくことになっており、握力、立ち上がり、歩行、片足立ちのテストを考えております。

以上のことから「食べる☆デイ!!テスト」のクラス分けを行いました。

1) 摂食機能が正常な人

栄養状態良好 ➡ 健常群
低栄養のおそれ ➡ 要観察群 or 要注意群
低栄養 ➡ 注意群

2) 摂食機能が正常ではない人

栄養状態良好 ➡ 要観察群
低栄養のおそれ ➡ 要注意群
低栄養 ➡ 注意群

クラス分けの対応を次のようにしました。「健常群」は現状維持。「要観察群」は現状維持、体力や栄養状態が低下しないように配慮する。「要注意群」は家族とも情報共有し、必要であれば医療者(管理栄養士等)にも介入してもらう。「注意群」は医療者とも情報共有し、日頃の体調管理を行う。

この評価の結果を活かすように今後「食べる☆デイ!!体操」を作り機能の維持向上プログラムとしてデイサービスで検証していきます。

食べる☆デイ!!の今後の取り組みはこのように継続的に行い結果を出すことだと思ひ活動を行っていきます。

