



# 医療福祉・在宅看取りの 地域創造会議 通信第108号

(R5/2/13)



## 第107回ワーキンググループ会議 (R5.1.26)

### 「食べることからQOLの向上を考えよう！」

話題提供者：滋賀県栄養士会

管理栄養士 清水 満里子 さん

### 管理栄養士による訪問栄養食事指導

社会とかかわりを持ち、住み慣れた家で自分らしい生活を送りたいと望む療養者の生活の中で、食に関することを援助するサービスです。

日常生活において「食べること」を支援し、低栄養状態の予防や改善を通じて、いつまでも「食」を楽しみ、自立した生活を送って、生活の質（QOL）の高い社会の実現を目指します。

#### ▶利用するのは・・・

- ・退院後、どのような食事管理をすれば良いかわからない人
- ・担当のホームヘルパーに治療食や介護職づくりをお願いしたい人
- ・栄養の過不足が心配な人 等



### 食べやすくする調理方法の工夫



やわらかく煮る、蒸す、ゆでる



粉っぽいもの、のどの通りが良すぎるもの、口の奥で形が崩れやすいものには片栗粉やゼラチンでとろみを付ける



弾力の少ないものに替える  
(例) かまぼこ、ちくわ →はんぺん)



酢を使う時は熱を通して酸味を和らげる



水分が少なく飲み込みにくい物には、つなぎに卵やヨーグルトを使う

切り方を工夫する（繊維に逆らって切る。野菜の葉は刻む）



「食べてはダメ！」と言うのは簡単ですが、どうしても食べたいものがあれば、なんとか食べていただくために工夫をしています！



#### 【清水さんより】

ただ栄養をとるためだけでなく、「食べたい」と思ってもらうためには快適な食事環境の中で毎日の食事をするのが大切だと思う。管理栄養士が看取り期にかかわることはないが、療養者も介護者も幸せで満足するために、食べたいものを食べてもらうのが大切だと考えている。

### 【次回ワーキンググループ会議】

日時：令和5年2月16日（木）18：30～20：00

場所：滋賀県庁 新館7階 大会議室

(Web参加可)

テーマ：「きれい笑顔」

話題提供者：きれいやプラスワン 久保美子さん



前々日からの大雪で足元が悪く心配しましたが、会場にも多くの方が参加してくださいました。ありがとうございました！

今回は、生きていくために欠かすことのできない「食」についての話題提供でした。特別な材料や道具を準備しなくても、工夫することで療養者も介護者も幸せな食生活を送れるのですね。

### 参加者の声

- ・唐揚げがそのまま柔らかくなる調理家電や、ピールや炭酸にとろみをつけるとろみ剤、とろみのついた日本酒などがあり、皆と同じ見た目のものを食べることができる。食は人の楽しみの一つであり生きがいであるからこそ、見た目も大切。
- ・障害児を預かる事業所で、食事を作り食べてもらっている。子どもたちが食べている姿を見ている職員も、新たに気付いたこと（大豆の皮でむせる など）を話題にするなど、周囲も食を楽しめるようになったと感じている。
- ・ご家族の愛で胃ろうから再び食事が出来るようになった方もいる。胃ろうに関する医師の認識が変わり、「一生胃ろうでなく、途中から復活できる」ということを周知する必要がある。
- ・訪問栄養食事指導などの栄養士の役割や活動、どんな知識を持っているのかということが一般的に浸透していない。ケアマネや地域包括支援センターの職員が栄養士の訪問指導について理解があれば、一般の人をもっとサービスを利用できるのでは。
- ・食は生きる力につながる大事なところ。食べられなくても、食べたいものを食べられるように工夫することが大事。一方で、「人間は食べられなくなったら自然に息を引き取る」という自然の摂理に任せることで、眠るように最期を迎える方もいる。
- ・今回の話題提供の内容が生活に沿っていて、気軽にできる情報であったので非常にわかりやすかった。
- ・在宅の身近な日常の中で、作っている音やにおいなど、五感に訴えた食事をとることが大切だと思う。
- ・自身の身体のことを、自分で意識して気を付けていく必要があることを自覚してもらわないといけない。意識づけのために行政や医療が連携し、予防の時点から関わっていくことが大切。
- ・糖尿病になったり腎機能が低下する前に食事指導や栄養について伝えていくことが大事だと思う。

#### （参加された栄養士さんより）

- ・食事の力で元気づけたい。そのために、どういう活動をしているかを知っていただきたいし、他職種との繋がりを広げていきたい。
- ・「もう少し食べられると元気になれるんじゃないかな」という段階で一声かけて欲しい。
- ・その方の生活状況や家族背景を踏まえた無理のない指導が大切。指導することがストレスになってしまわないように、皆が笑顔になれるように指導することを心掛けている。



医療福祉・在宅看取りの地域創造会議運営事務局  
(滋賀県庁 医療福祉推進課内)

e-mail：info@chiikisouzoukaigi-shiga.jp

Tel：077-528-3529/Fax：077-528-4851

HP：mitori.siga.jp

