



平成27年4月より介護保険法は改定され、特別養護老人ホームの新規利用者は要介護3以上の方しか入所できなくなりました。(一部の場合を除く)かたふち村でも介護度の高いご利用者が増え、普通の食事では必要な栄養量の確保が難しい方も多数いらっしゃいます。最後までなるべく口から栄養を摂れるよう、施設でも様々な食事の工夫をしております。今回はその一部である栄養補助食品の利用をご紹介します。

### 人間の体は「食物」でできている？！

私たちは、毎日何かしら食べています。食べないと生きてはいけません。食べ物は、身体の中でエネルギーになったり、細胞が新しく生まれ変わる原料としてつかわれます。極端に言えば、「今の自分の体は、今まで食べたものからできている」といえるでしょう。高齢になると、さまざまな原因により、自分の体を維持していくための栄養を摂ることが難しくなってきます。必要な量摂れない状態が長く続くということは、やせ細り、動けなくなり、寝たきりの状態になるということなのです。

### 何が原因で、必要量食べられないかを考える

#### — 食べられない理由 —

①かたい物が噛みづらい。うまく口の中でまとまりができない。  
飲み込む力が弱くなった

②一度にたくさんは食べられない。食事する体力が低下している

③麻痺や運動機能に問題があり、自分で食べることができない

④脱水ぎみで、体調が悪く食欲がない。排便の関係で、食欲が低下している

⑤服用している薬が原因・・・など、他にもさまざまな原因があります。

まずは、ご利用者が食事に関して困りごとがあるかを観察し、困っている部分を取り除く工夫をしていくのですが、特に今回は、②のケースのように、食事だけでは必要量摂れないご利用者に、かたふち村が使用している栄養補助食品に関して、ご紹介したいと思います。



### いろいろある。栄養補助食品

3回の食事で必要な栄養量を摂ろうとは考えず、数回に分けてトータルで栄養補給していただくと考えるので、1回の食事は少なめにし、デザート感覚で栄養剤を摂ってもらったり、3食のうちの数回を栄養剤にする(例えば朝食はベツ上で高栄養のものを摂取してもらう)など用途やご本人の嗜好によって使い分けをしています。

飲み物タイプ(コーヒー味やバナナ味など、液状を飲んでもムセず、食欲不振の方に使用)

ゼリータイプ(かたさも様々。フルーツ味やコクのあるミルク風味など液体ではむせる方に使用)

濃厚半固形タイプ(少なくとも栄養量が多い濃厚タイプ。1食をおきかえるときなどに使用)



左から飲み物タイプ、ゼリータイプ、半固形タイプです。デザート感覚で食べられる栄養剤はご利用者も無理なく摂取できるので助かります。

これらをご本人の様子に合わせ、時には組み合わせて提供しています。最後までなるべく口から栄養補給できるよう今後も工夫していきたいと思っております。

## 新年会のご報告

一年の始まりの元旦には、施設長がお屠蘇を持って、ご利用者の元に新年のご挨拶に伺います。ちょっと甘めにつくったお屠蘇なので、特に女性には毎年好評なのです。こうしておなじように新年を迎えることができるのも、日頃から健康で過ごせているからなのです。今年も、皆さんが健康でたのしく暮らせるように、愛情たっぷり栄養たっぷりのお食事をお届けしたいと思います。みなさん今年もよろしくお祈りしますね。



### 買い物って楽しい！！

昨年からは、ローソンさんをお願いして、施設内で買い物していただく取り組みを始めました。昨年度は感染症の影響などもあり、2回しか実施できてはいたませんが、今年度から月に1回のペースで実施していく予定です。飴やチョコレート、化粧品や歯磨き粉など、自分たちの欲しい物を選んで買い物ができるということは、大きな意味での「自立」「自己決定」につながる行為です。ご利用者の「今出来ること」を活かせる生活支援ができるように、今後も環境改善などが行えたらと思っています。まあかたい話は抜きにして、いくつになっても買い物ってとにかく「楽しい〜んだからあ！」販売日は施設内に掲示しておりますので、機会があればご家族でお買い物してみたいかたはありますか？

