

「食べる力は生きる力 Part2 ～管理栄養士からの「ちょっとひと工夫」～」

1月20日「食べる力は生きる力」～管理栄養士からの「ちょっとひと工夫」～をテーマに、秋津鴻池病院、都築管理栄養士を講師に公開研修会を開催しました。



はじめに、2015の介護報酬改定で口腔・栄養管理が重点化され「口から食べる楽しみの支援」がより評価されるようになり、秋津鴻池病院でも昨年5月の歯科衛生士による研修会「口腔ケアのポイントと効果」、9月に行われた言語聴覚士による研修会「摂食・嚥下のメカニズム」を開催させて頂いた事とその内容を少しお伝えしました。

そして、今回の研修会では、しっかり食べて元気に生活するために必要な、抵抗力を高める食事について、“良質なたんぱく質をとる必要性と、“第2の脳”と呼ばれる腸の環境を整えることの必要性“について伝えさせて頂きました。

特に高齢者の方は、エネルギーとたんぱく質不足による「低栄養」に注意が必要であるため「噛みやすく、飲み込みやすい食事」を作るポイントをとって食材の選び方や調理方法など「ちょっとした工夫」で出来る調理を紹介させて頂きました。

また、飲み込みやすいようつけたトロミが緩くなる原因として、唾液に含まれるアミラーゼという酵素が働くため、唾液のついたスプーンなどは、器に入れっぱなしにしないことも大切だと教えていただきました。

最後に病院では、入院患者や外来患者の栄養改善のため栄養士が栄養相談・指導を行っていること、入院された方に対して、退院に向け多職種が協働して「食べること」の評価を行い、自宅に帰ってからも安心して「食べること」を楽しんでいただけるよう支援していることを伝えさせて頂きました。

私たちケアマネジャーは、在宅で生活される方を支援していますが、改めて生きる力である「食べること」について、いろいろな側面から見直す必要があるのではないかと感じた研修会でした。

