フェアウインドきの　施設季刊誌

~fairwind~　夏号

2023年度　第70号
発行：フェアウインドきの広報係
〒606-0015
京都市左京区岩倉幡枝町2250
TEL /075-712-5252
FAX/075-712-5270

特集

栄養・口腔のとりくみ～食支援とQOL

●対談：山下言語聴覚士×竹澤管理栄養士

●おやつレクのとりくみ

●山口訪問歯科との連携

特集

栄養と口腔のとりくみ

健康寿命をのばすために、「栄養」「口腔」「運動」の一体的なとりくみが必要とされています。

Speech-Language-Hearing Therapist

山下謙二（言語聴覚士）
Kenji Yamashita

Registered Dietitian

竹澤千登勢（管理栄養士）
Chitose Takezawa

人生100年時代と言われるようになり、健康寿命を延ばすことに注目が集まっています。特に高齢者においては「栄養」「口腔」「運動」を一体的にとりくむことが必要とされています。
今回は栄養と口腔機能を専門とする竹澤管理栄養士と山下言語聴覚士のお二人に、施設でのとりくみについてお話しを伺いました。

―今回は食支援がテーマです。まずはお二人の役割についてご紹介ください。

山下　言語聴覚士は、主にコミュニケーションを中心とした言葉や口腔機能のリハビリをしています。そのため、食べることの支援もしています。

竹澤　管理栄養士は、病気や高齢により食事がしにくくなっている方への栄養指導や食事管理をする仕事です。

―食支援で専門的にとりくんでおられますが、現在のとりくみ状況を教えていただけますか。

山下　安全でおいしく食べることを目標にとりくんでいます。誤嚥リスクがあるからといって、すべての食材を一律にきざんだり、とろみをつけたり、と形態を落とすことは比較的簡単なのですが、そうすると食べる楽しみが低くなると思うんですね。やはり好きなものをできるだけ楽しくおいしく食べてもらいたい。ですから、とろみがつけられる食材、きざんだ方がよい食材などを竹澤さんと相談しています。

お肉やお魚が好きな方って多いんですよね。食形態の工夫をすることで、口から食べる可能性を追求したいですね。

竹澤　施設の食事提供数はとても多いのですが、その中で出来る範囲内での工夫を、厨房スタッフと相談し協力してもらっています。

―ミールラウンドについてお伺いしていいでしょうか？

山下　食事状態の確認を管理栄養士言語聴覚士を中心に行い、日々の介助については看護・介護と一緒に情報共有しています。特に食形態をアップするときには、多職種で検討しています。

ミールラウンドの様子

竹澤　ミールラウンドでは「普段の食事」を大切にしています。他職種で情報共有をするのですが、普段の食事場面を大切にしたいので、少し離れたところから確認することが多いですね。大勢にみられながらだと「普段」ではなくなってしまうのでね。

―日常生活に配慮した支援ですね。最近のとりくみやエピソードはありますか？

竹澤　直近ではトロミ剤の再検討をしました。栄養委員会で試したときは上手にとろみがついたのですが、実際現場で使うとうまくいかないことがありました。やはり実践現場で使いやすいものを選ぶ必要がありましたね。

山下　口腔ケア委員会では、山口歯科の歯科医師・歯科衛生士から指導をうけて、内容を共有しています。この内容をすべての職員と共有していきたいと考えています。特に3階フロアでは誤嚥性肺炎の予防を目標としているので、みんなで協力してとりくむ予定です。

―フェイスブックでは「おやつレク」のとりくみが印象的でしたね。

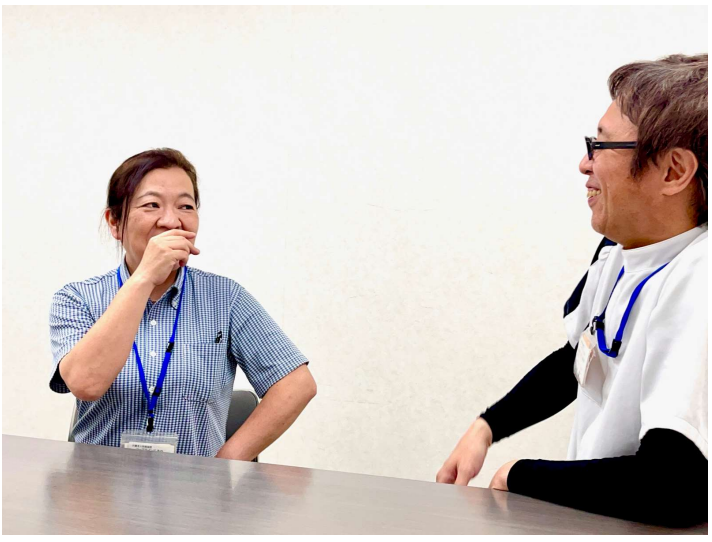
竹澤　栄養委員会の中でフロアの介護職がいろいろなとりくみを考えてくれています。いい笑顔や意外な一面を発見することもありますね。

施設フェイスブックより

―最後に、お二人の今後の抱負についてお話しいただけますか？

山下　毎年誤嚥性肺炎で入院する方がいるので、なるべる防げるようにとりくみたいです。

竹澤　いくつになっても口から食べることを支援したいです。しっかりと食べることが、効果的なリハビリにつながりますよね。特にタンパク質の摂取は身体機能に重要なので、安心に安全に食べる支援を心掛けたいと思います。



おやつレクのとりくみ

各フロアでとりくんでいるおやつレク。メニューは栄養委員会で検討しています。利用者様に手伝っていただいたり、スタッフのライブキッチンがあったり、素敵な演出を楽しんでもらっています。
笑顔で「おいしいと」語り合えるひと時を大切にしています！

みなさんの笑顔にスタッフも励まされます！

たのしく
おいしく
元気よく

口腔ケアは元気の源

訪問歯科との連携

山口歯科は「歯科医療の提供を通じて生涯の健康に貢献する」ことを理念としています。
健康なお口の状態を維持して、
いつまでもおいしく、楽しく食事をたべていただきたいと願っています！

(左)歯科医師:上田先生
(右)歯科衛生士:山川さん

●月1回の直接指導と連携

口腔ケアの方法や注意点、道具の使用方法、口腔状態の変化などを教えていただき、日常の口腔ケアに活かしています。

●毎週の診療に安心

歯科診療は毎週水曜日。歯の治療や入れ歯の修理、口腔衛生管理などをしてもらっています。随時の相談にも対応いただいています。

三条山口歯科にお世話になっています。月に一度口腔ケア方法のアドバイスをうけています。

早口言葉で誤嚥予防

たのしく
おいしく
元気よく

おすすめ！

「むせやすい」「口が乾きやすい」「味がわからない」ということはありませんか？

これらは、口や周囲の「運動器機能」や「飲み込みの機能」の低下が関係しています。どんなに健康な人でも、加齢に伴い運動機能や飲み込みが低下していくといわれています。ラジオ体操をするように、お口の体操もしてみませんか？

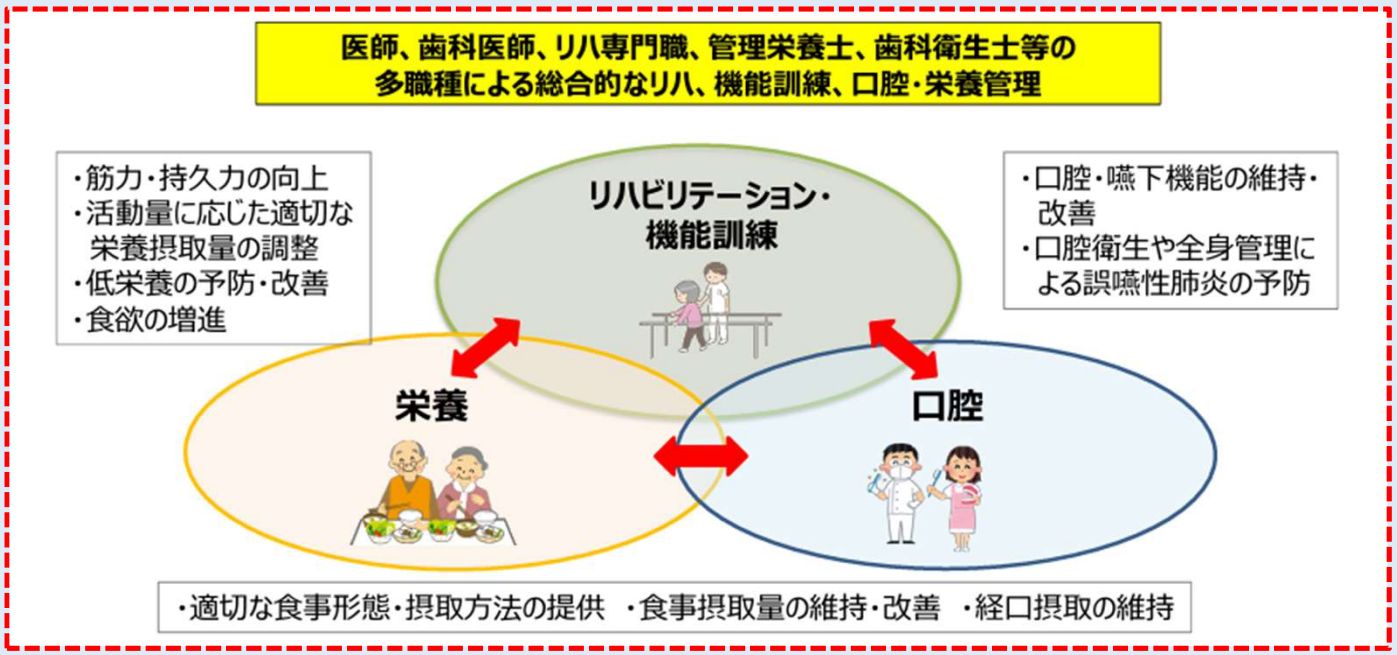
では、誰でも一度は言ったことがある早口言葉にチャレンジしてみましょう！

《初級》生麦 生米 生卵
《中級》隣の客は よく柿食う客だ
《上級》赤巻紙 青巻紙 黄巻紙
《特級》瓜売りが 瓜売りに来て 瓜売り残し
瓜売りが帰る 瓜売りの声

顎 頬 唇 舌などを意識して、お口を大きく動かして言ってみてください！！

医療法人明貴会
山口歯科医院

厚生労働省が示す、効果的な自立支援・重度化予防のとりくみ



- リハビリの負荷又は活動量に応じて、必要なエネルギー量や栄養素を調整することが、筋力・持久力の向上及びADL維持・改善に重要である。
- 誤嚥性肺炎の予防及び口腔・嚥下障害の改善には、医科歯科連携を含む多職種連携が有効である。
- 口腔・嚥下機能を適切に評価することで、食事形態・摂取方法の提供及び経口摂取の維持が可能となる。

第178回　介護給付費分科会資料より

居宅ケアマネジャー見学会

デイケアのケアマネジャー見学会を開催しました。地域の居宅事業所から18名の方に足を運んでいただきました。
コロナ禍でも少しずつ取組みを発展させたデイケアです。きのトレ、ウォークラリー、リハビリ、レクリエーションなど、日常の様子や力をいれているとりくみを見学していただきました。

デイケアの春祭り・新緑祭り

デイケアで春祭り4/20・新緑祭り6/16が開催されました。春祭りでは中庭に屋台が登場しおいしい香りが広がりました。新緑祭りはオペラ歌手の歌声が響きわたり、夏の氷菓で楽しみました。
新型コロナで3年間見合わせてきたことが再開でき、スタッフ一同もよろこんでいます。

【新人スタッフ紹介】

看護師　中村有里

いつか生活の場で働きたいと思いながら、気づけば、子供達も大人になっていました。看護学生時代にお世話になった実習先の師長さんに高瀬部長がそっくりだったので、この方から学びたいと、ご縁を感じ入職させて頂きました。
ここに来て、鳥の鳴く声に、山々の緑、体操などの音楽にいやされ、誰もが親切に丁寧に教えて下さり大変感謝しています。
どうぞよろしくお願いいたします。

後期高齢者医療被保険者証　介護保険負担割合証　介護保険負担限度額認定証

注：画像はいずれもイメージです

新しい証書のご提示お願いします

上記3つの保険証書の有効期限があり、令和5年7月31日までとなっております。役所から新しい証書が届きましたら施設までご提示いただきます様お願いします。

※負担限度額認定書は入所・ショートステイ利用の方が該当になります。所得、納税額によって該当されない方もおられます。

日々の様子をFacebookで続々更新中です！
是非ご覧ください！

いいね！ よろしくお願いします！