

特別養護老人ホーム
短期入所生活介護事業
通所介護事業（3カ所）
認知症対応型通所介護事業（2カ所）

発行日 平成26年7月25日
居宅介護支援事業（1カ所）
地域包括支援センター（2カ所）
（世田谷区委託/介護予防支援事業）

特集 常食化への取り組み

高齢者ソフト食からの脱出

～ふつうの食事はおいしい～

統括施設長 飯田能子

振り返ってみると、あっという間の6年であった。高齢者ソフト食の導入から見直しに至る年月のことである。

高齢者の食べる力が衰えていくのはいわば〈常識〉であったから、介護の世界では刻み食、トロミ食、流動食、ミキサー食、高カロリー食など、介護に関わる人々が必死になって食形態を工夫し、開発してきたのである。中でも、ソフト食は嚥下困難者の救世主として大きな脚光を浴びて登場した。

ソフト食導入のきっかけは栄養士

フレンズホームが「高齢者ソフト食」を導入することになったのは、平成20年、管理栄養士が偶然、店頭で手にした本に触発され、著者でソフト食の開発者が主催する研修会に参加したことがきっかけであった。彼女は、「見た目はふつう」なのに、「噛まないで呑み込める」食形態に共鳴し、ソフト食の軟度によって、普通食に近いソフト1から流動食に近いソフト3まで調理方法を習得した。フレンズホームは「すべての形態を調理している唯一の特養ホーム」であるというのが彼女の自慢であった。

施設長である私は、食べられなくなったときに、医療的な介入をしないで自然に看取りたい、という終末期ケアを目指していた。

「食べられなくなる」経過の中で、「咽（むせ）」ることなく、ギリギリまで口腔摂取を可能にしてくれるのがソフト食であると捉えて、職員研修に力を入れ、その効用を外部にも宣伝した。現場ではソフト食を前提にした

食事介助マニュアルの作成や看取り指針の検討が行われていた。

ソフト食の末路

本格導入から5年、私の目指してきた「尊厳ある看取り」は実現しているように見えたが、「ソフト食による口腔摂取」の末路はとも食事とは言えない状況を呈する事態となっていた。平成25年3月のある日、私は居室で介助を受けている入居者Aさんが、180度に倒したリクライニングチェアで、口からミキサー食を垂直に流し込まれているところを目にしたのである。介護理論では食事を取る座位の姿勢は90度である。寝たままの姿勢での食事は、そもそも食事とは言えない。

栄養ケアマネジメントの落とし穴

Aさんの食事介助への疑問を、その場に居合わせたスタッフにぶつけてみたが、彼ら自身が納得して介助しているという答えは得られなかった。スタッフの正直な気持ちに耳を傾けているうちに、勉強のためにと実施したはずの内視鏡検査が、1年ほど前から管理栄養士の一存で頻繁に行われていたことが判った。

「栄養ケアマネジメント」には、経口維持加算Ⅰの要件として内視鏡検査が必要である。管理栄養士が内視鏡検査に挑戦したいというのも解らないことではない。しかし、食形態の変更が内視鏡検査に基づく医師の指示で決められていたとするなら、それは医療の独壇場である。栄養ケアマネジメントは、食事介助に当たる介護職員の観察と嚥下機能の

アセスメントをもとに、多職種によるケアカンファレンスで行われるものであるから、食形態を決定する仕組みそのものが機能していなかったことになる。

食事ケアを介護職に取り戻すために

私は即座に内視鏡検査を中止させ、ソフト食の見直しを決断した。手掛かりとしたのは、竹内孝仁著『食事』（自立支援ブックレット、全社協）であった。このテキストを職員全員に読ませて感想文を課した。感想文の数編は、咀嚼、舌運動、嚥下が連動する口腔機能の要点を自分の言葉でまとめ、「呑み込むだけの食事をしていると食べ方をわすれてしまう」ことを、ホームの入居者の事例から実証していた。

介護職の気づき・・・1

例えば、4年目に入った職員の場合、3年間担当してきた入居者Nさんが、意識レベルの低いときに食形態を合わせるようにという医師の指示で、ソフト食からミキサー食に、水分はトロミが入ったお茶に変更されただけでなく、活気のある状態でも自力摂取はさせずに介助することが求められた。また、椅子からリクライニングチェアに替えられ、角度は写真を撮って厳密に設定された。「このテキストに書かれていることにすべて逆行するような食生活を入居者に強いる結果になってしまった」。

介護職の気づき・・・2

また、入職1年目の職員の場合、専門学校での実習時に、刻み食（お粥とおかずがぐちゃぐちゃに混ぜられている）に強い疑問を抱いたが、それが晴らされないまま、フレンズホームのソフト食を見て、なんてすばらしいものがあるのだろうと素直に感動していた。常食化の具体的な方法を学び、自分の居室担当の入居者のうち、Kさんは常食に戻せるだろうと確信を持った。「常食にするには常食で練習しなければ意味がないとは至極当然なことで、それに気づかされたことが、（ブックレットを読んだ）もっとも大きな収穫といえる」。

私は常食化への切り替えの方針には介護職員の抵抗を少なからず予想していたが、感想文を読み進むうちに、その懸念は払拭され、彼らの「実践理論への開眼」に感動していた。彼らは、誤嚥や咽を警戒するあまり、「安全な食

事」を食形態のみに結び付けていたことを素直に反省し、介護のプロ意識に目覚めたのである。

常食化への取り組みに着手

施設長として私が次に取り組むべきことは、施設ケアの重要な変更についての入居者家族への説明、ソフト食から常食への切り替えに対応する調理室の体制、嚥下機能のアセスメントを実施するための食事委員会の改組であった。施設としての大きな転換であるから、想定外のことも起こりうるかもしれない。人事・組織の手当をした上で、生活介護課長を片腕に、施設長として久しぶりに食事ケアの現場の指揮を執った。食形態を常食に近づけるための取り組みがスタートしたのは、7月中旬のことであった。ソフト1の喫食者の常食への移行は全く問題がなかった。ソフト2から1への移行もスムーズであった。安全への過剰な防御意識は徐々にとれて、職員たちはミキサー食からソフト食への変更にも果敢に挑戦した。スタート時の食形態別の人数は、ミキサー食が23名、ソフト3～1が34名、普通食*が8名であったが、3ヶ月後にはミキサー食が11名、ソフト食**が21名、常食が33名となった。常食はスタート時の4倍に、ミキサー食は半分に劇的に変化した。

*ソフト食の用語で常食に準ずる。

**常食化に取り組むに当たり、ソフト1とソフト3は廃止してソフト2をソフト食として残した。

水分表に振り回された現場

ソフト食の体制は、食形態の問題だけでなく、食事ケアの質を変形させるという深刻な事態を招いていた。水分摂取については、水分の種類・量とトロミの割合が、個別に細かく決められていた。朝食時・昼食時・夕食時は「とろみポカリ50」、10時と15時は「とろみポカリ150、高カロリー」で水分2.3%、ミキサー食という具合である。ソフト食には自力摂取の視点がかもともないから、普通食の喫食者を除く入居者には実に5回にわたり職員の介助が必要であった。「ほとんど一日中、食事介助に追われている」というのが偽らざる実態だったのである。

トロミの濃度は、1%、1.3%、2%、

2. 3%の4段階に細分化されていたから、調理室では個別に65名分の飲料水を作ることに多くの手間を要したばかりか、介護職員は配膳の際に間違えないようにと細心の注意が必要だった。食形態の検討に合わせ、トロミの濃度は1. 3%のみを残した。当初、トロミのついた水分を摂取していた入居者は、5割に及んでいたが、現在、2割に減っている。トロミのないお茶やお水は何とおいしいことだろう。

食事を楽しむ

常食への取り組みが定着してくると、職員が食事の楽しみ方に関心を持つようになった。テーブルクロスをかけ、食卓を花で飾り、スタッフはお揃いのエプロンでウェイター、ウェイトレスになって、お化粧をしておしゃれをした入居者を誘導。「フレンズレストラン」の開店である。月2回、金曜日の昼食は、お寿司や天ぷら、うなぎがメニューになる。

ここ数年、ソフト食のメニューは、味、食材、献立がパターン化され、食の楽しみが減少していたことを考えると、何という変化であろうか。

常食化で見えてきた私たちの老い方

ソフト食の「理論と実際」に内在する問題点を私なりに整理しておきたいと思う。

第一に、ソフト食で表現する「食の尊厳」とは、食べやすく安全で見た目に美しい食事のことで、食事をする人間の尊厳を追求したものではない。

第二に、ソフト食は、高齢期の嚥下障害が徐々に進行することを前提にしている。適切な介護力によって、嚥下機能が改善することを目指している特養ホームには限定的な導入に留めることが肝要である。

第三に、ソフト食で調理された普通食は、ふつうの食事(この場合、常食)の「おいしさ」には到底、叶わない。

常食で調理された食事を口にした入居者が、「ご飯がおいしくなった」と喜んだ。「生きる喜び」は低栄養へのアプローチで与えられるものではなく、自分のペースで自力摂取ができたときにこそ与えられるものである。

食べられなくなった時に、手厚い介護でより長い期間、重度の状態で生きることを望むのか。食事の持つ意味を掘り下げて、一人一人が答えを出す時代が来ている。

常食がくれた幸せ

生活介護課 課長 渡邊 久子

寝かせて食べさせる罪悪感

平成25年7月12日、施設長召集による、仕切り直しの食事委員会が始まった。入居者65名の内、23名がミキサー食、形はあるがほぼミキサー食と言っていいソフト食2, 3が13名。本来のソフト食であるソフト1が24名。残りたった5名が常食という状況から常食化を目指し、フレンズホームはこの日舵を切った。この船は沈没するかも…と職員は心の中で呟いたかもしれない。なぜならこの日まで、私達介護職は安全もリスクも映像が決めてくれる「内視鏡」という医療に浸かり、介護職として入居者を見ることを忘れてし

まっていた。医者の発する危険という言葉に敏感になり、むせる度に食形態を落とし、自力摂取できる入居者がミキサー食というケースもあった。安全

に…という魔法のような言葉に洗脳され、度重なる苦痛を伴う検査にも疑問を持たず、入居者の気持ちを置き去りにしてきた。気が付くといつの間にか入居者の半数以上がトロミ付きの水分になっていた。それは1%、1. 3%、2%、2. 3%に分けられ、水分の準備に驚く程時間を要していた。数名に対しては寝たままの姿勢で介助するよう指示され、スプーンでトロミを口腔内に入れると、まるで溺れたように口を開けたまま、ガバツと音をたてて飲み込んだ。「こうしないともう食べられない」と自分に言い聞かせるが、罪悪感には勝てず角度を上げて介助するようになっていった。

「普通の食事を食べさせてあげたい」

そんな時、事態を全く知らされていない施設長が

(3頁から続く)

「ふつうの食事を食べさせてあげたい」

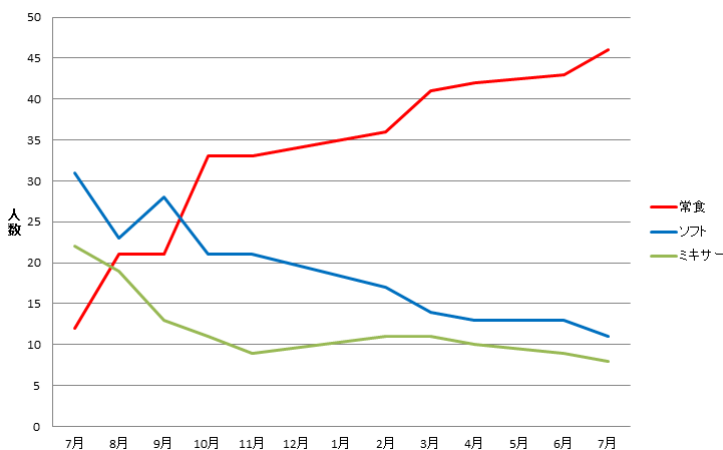
そんな時、事態を全く知らされていない施設長がフロアに様子を見に来た。目に映ったものは異様に不思議な光景だったに違いない。洗脳から覚めかかっていた時期ではあったが、「これは入居者のための行為ではない」と諭された言葉は胸に突き刺さった。私達は竹内孝仁氏の『食事』の本を渡され、全員が読み感想文を書いた。常食を食べる事がいかに大切であるかこの本は教えてくれた。そして、再出発した食事委員会で「ふつうの食事をたべてあげたい」という施設長の熱い思いは更に職員を動かした。

それからは、食事委員会のメンバーを中心に竹内理論の科学的根拠のもと、アセスメント表を作り一食一食慎重に常食化に向けて進んでいった。8月には21名が常食になり、敬老祝賀会では31名が常食、ミキサー食は12名に減っていた。特に職員のモチベーションを上げたのは、入居者の「美味しい」「美味しくなった」という言葉。これは若き管理栄養士たちの努力があつての事だ。調味料の調整、食感や食材の工夫、入居者への聞き取りと日々挑戦している。常食化の実現には彼女達の存在は不可欠であり、職員にも大きな力を与えてくれた。

本来持っている人間の力

その成果か、常食化は思った以上に順調に進み、本来持っている人間の力を引き出した。ミキサー食から常食になった入居者もあり、いったい自分達は何をしていたのかと反省するしかない。常食者が増えて、メニューの幅も広がりが4月からは入居者のリクエストに応え、金曜日のお昼にレストランを開催している。ほんの少しおしゃれをして、常食のラ

食事形態の推移 平成25年7月～26年7月



金曜日に行くフレンズレストランにて



みなさんと歓談しながら、少しおしゃれな昼食

ンチを食べる姿を見ると、普通という事がこんなに幸せなのかとしみじみ思う。

常食化から10カ月が過ぎ、常食が42名、ソフト食が13名、ミキサー食が10名となった。フレンズ号は間違いなく目的地に向かって航海しているのだ。私達は今、入居者が最期の最期まで美味しいものを食べ、天寿を全うできることを心から願っている。

摂食嚥下アセスメント表			
平成26年 5月 / 日	(朝) (昼) (夕) 食	評価者	■
利用者名	変更内容	ソフト⇒常食②・微おにぎり	
食事動作	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 半介助 <input checked="" type="checkbox"/> 全介助		
嚥下	<input type="checkbox"/> 適合良好 <input type="checkbox"/> 適合不良 <input type="checkbox"/> 必要だが不使用 <input checked="" type="checkbox"/> 自前		
食欲	<input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
むせ(食事)	<input type="checkbox"/> 1~2回 <input type="checkbox"/> 3~5回 <input type="checkbox"/> 飲み込む度 <input checked="" type="checkbox"/> なし		
むせ(水分)	<input checked="" type="checkbox"/> 1~2回 <input type="checkbox"/> 3~5回 <input type="checkbox"/> 飲み込む度 <input type="checkbox"/> なし		
咀嚼動作	<input checked="" type="checkbox"/> あり(普通) <input type="checkbox"/> なし(ゆっくり) <input type="checkbox"/> なし		
食物残渣	<input type="checkbox"/> あり(多量) <input checked="" type="checkbox"/> なし(少量) <input type="checkbox"/> なし		
特記事項	副食も同じように、まくやんでいる。ご飯だけ、ふかふか、飲み込むという事はできた。しかし、飲み込む次の口を閉じながら、食事には参加し始めた。		

摂食嚥下アセスメント表			
平成26年 5月 / 日	(朝) (昼) (夕) 食	評価者	■
利用者名	変更内容	粥⇒御飯	
食事動作	<input type="checkbox"/> 自立 <input type="checkbox"/> 半介助 <input checked="" type="checkbox"/> 全介助		
嚥下	<input checked="" type="checkbox"/> 適合良好 <input type="checkbox"/> 適合不良 <input type="checkbox"/> 必要だが不使用 <input type="checkbox"/> 自前		
食欲	<input checked="" type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし		
むせ(食事)	<input checked="" type="checkbox"/> 1~2回 <input type="checkbox"/> 3~5回 <input type="checkbox"/> 飲み込む度 <input type="checkbox"/> なし		
むせ(水分)	<input checked="" type="checkbox"/> 1~2回 <input type="checkbox"/> 3~5回 <input type="checkbox"/> 飲み込む度 <input type="checkbox"/> なし		
咀嚼動作	<input checked="" type="checkbox"/> あり(普通) <input type="checkbox"/> なし(ゆっくり) <input type="checkbox"/> なし		
食物残渣	<input type="checkbox"/> あり(多量) <input checked="" type="checkbox"/> なし(少量) <input type="checkbox"/> なし		
特記事項	時間がかかるが問題なく咀嚼、嚥下できている。時間が経つと、今迄同様になると。		

食形態を変えるときには、上記アセスメント表を活用しました。

介護職との連携で超えた常食化のハードル

～ 進化し続ける調理室 ～

管理栄養士 星 幸江

私は平成25年の7月から開始された常食化に携わってきました。

まず、フレンズホームに入職してから、前任者の管理栄養士からソフト食について学びました。私は以前、特養施設に勤務していた事がありました。その施設ではソフト食は導入しておらず、常食、刻み食、みじん食で対応していました。形のないみじん食に比べると当時のフレンズホームではソフト食を1～3段階に分けて提供しており、形があって柔らかく、それぞれの素材を生かして調理されていました。味付けもしっかりされていて、みじん食を食べているレベルの人でも形あるもので食事を楽しむ事ができ、凄いなと素直に感心しました。問題は、常食を食べられる人にでもソフト食を食べさせているという事でした。

入社時に施設長からの「入所者に普通の食事を食べさせてあげたい」という強い想いと、これからフレンズホームが舵をきっていく「常食化」についてお話を伺っていました。

常食化の導入で一番不安に感じていたのは誤嚥の危険性でしたが、施設長から指示された竹内先生の『食事』を読んで常食化に対する科学的根拠を学び、食に関する知識を深め、心構えができました。

常食化への助走とも言うべき最初の取り組みは7月15日から決まり、その日に向けて私は献立作成と発注業務を行って行きました。前任者から発注の仕方や業者を教わり、以前までのソフト食の流れをしばらく引きずりながらという状態でした。本格的に常食化に取り組む事ができたのはその半月後でした。

8月から新たに管理栄養士が入職し、2人体制になりました。仕事を分担できるようになり、職員に記入してもらった検食簿を参考にしながら、お年寄りに見合った内容か、味はどうか、食べやすさ等、を見直し、その都度食材、調味料、調理方法の調整を行っていき

ました。当時の検食簿で多くの意見を頂いたのは「切り方が小さすぎる」「柔らかすぎる」という意見でした。確かに具だくさんの豚汁やカレーを提供したつもりが、実際は何の具材が入っているのか分かりにくいものでした。その後、仕込みの指示も食材ごと細かく表記し、食材の加熱時間など少しずつ改善していきました。検食簿を復活した事により、ソフト食の流れから抜けられずに行われていた常食化が次第に普通の常食に向かっていきました。

食事の‘固さ’にはいつも悩まされます。お年寄りに見合う固さ、柔らかすぎず、きちんと噛む事ができる固さでの提供を意識し取り組んでいますが、日々試行錯誤しながら行なっています。

フロアでは今までミキサーを召し上がっての方にもきちんと噛む動作や、飲み込む動作が見られ、食欲が湧き、発語も多くなった方も見られるようになりました。このような光景を目の当たりにしたときは驚きと同時にとても感動しました。しかし全員がうまく常食を食べられる訳ではないので、そのような時は個人対応し、食べられるものの提供を行っています。

常食化に携わっていく中で栄養を取る為の食事ではなく、美味しいから食べて頂ける食事になるように意識しています。安全面に気を配るのはもちろん大事な事ですが、おいしい常食のメニューを増やすことを第一の目標に、今後も努力していきたいと思えます。

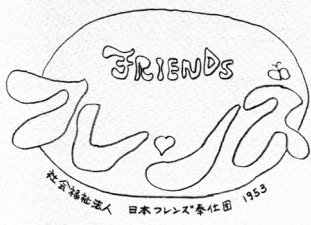


食事風景も自然と華やいで。

〒154-0002
世田谷区下馬2-21-11

電話 03 (3422) 7211
Fax 03 (3422) 7227

Email info@n-friends.or.jp



であい・ふれあい
地域のささえあい

ホームページもご覧下さい。
<http://www.n-friends.or.jp/>

- 世田谷区下馬2-21-11 TEL 3422-7211(代)
フレンズホーム / フレンズケアセンター
下馬あんしんすこやかセンター
- 世田谷区上馬4-36-9 TEL 5430-8050
デイ・ホーム上馬 上馬あんしんすこやかセンター
- 世田谷区野沢3-25-10 TEL 5486-7400
デイ・ホーム中丸・認知症デイ「ひだまり」
フレンズ介護保険サービス

編集後記

現役最高齢の料理研究家、鈴木登紀子先生（89歳）が肝臓ガンであることを発表しました。氏は保険証と共に「延命不用でーす」と自書した紙を身に付けています。口から食べられなくなったらバイバイしたいとにっこり笑っていました。現在も家庭にある普通の食材を使い美味しく食べる事に拘り、沢山の生徒に信念を伝え続けています。これぞ、私達が一年前まで忘れていた入居者の自己決定、自立支援の本当の意味なのだと、登紀子ばあばに諭された気がします。今後も一食一食を大切に、フレンズの皆様の最後の晩餐がトロトロ食や輸液で無い事を願って止みません。

ソフト食のワナにはまってしまっていた職員が、一丸となって常食化に取り組んで一年が経ち、やっとご報告できるようになりました。広報紙の発行が大幅に遅れた事をお詫び申し上げます。（H.W）

=連載= リレーコラム 知っとく！便利帳 ④ 地域の頼れる味方「ふれあいポリス」現る！！

私達フレンズの仲間が働くこの世田谷地域に、日々出没する名物警察官がいます。世田谷警察署 総務係警部補・佐伯豊係長がその人。五分刈りの強面（こわもて 失礼！）、だけど人情味あふれる人柄に地域の人達も「佐伯さん、佐伯さん」と親しみを込めて声を掛けます。

実は佐伯さんのもう一つの肩書は「ふれあいポリス」。町会のパトロール活動に参加していたかと思えば、あくる日は高齢者クラブの輪投げ大会に姿を見せ、あんしんすこやかセンター主催の会議や講座にも出席、地域で開かれるお祭りには欠かさず足を運びます。毎年秋に開かれるフレンズ祭りにも顔をだし、バザー会場をのぞいては お買い上げもしてくれる律儀さです。



佐伯さんのユーモアある説明におもわず納得！振り込め詐欺も激減？

ふれあいポリスは、「犯罪の起きにくい社会づくり」を目指し

て、警視庁が都内12の警察署（2013年12月現在）に配置している警察官。安全・安心なまちづくりのために自治体と連携を取りながら活動し、地域住民と行政機関を結ぶパイプ役ともなっています。

佐伯さんは、地域の住民や団体と一緒に住民の暮らしに異変がないか巡回をしたり、あんしんすこやかセンターのような専門機関と共に、緊急時の安否確認や虐待の疑いがある世帯への対応などにも当たり、時には犯罪現場にも駆けつけます。また、高齢者の集まりに手作りの紙芝居持参で出向き、増える一方の振り込め詐欺の被害防止活動にも余念なく取り組んでいます。世田谷区内でふれあいポリスとして活動しているのは、佐伯さんただひとり。地域の頼れる存在、強い味方として「ふれあいポリス 佐伯さん」は今日も私達の地域のために奔走してくれています。（K）



6月24日、世田谷警察署署長と世田谷防犯協会会長から、世田谷地域あんしんすこやかセンターに感謝状が贈られました。（写真は下馬あんしんすこやかセンター 三田職員）