

Photo Report



こだわりの

介護食

— 食へることが生きること —



神奈川県小田原市の特別養護老人ホーム潤生園(園長 時田純氏)は、

「食は命」が基本理念。時田園長は、20余年前から食事の研究を始め、

介護食を開発しました。嚥下障害があってもおいしく食事をする事ができるように、
障害の程度に合わせた形態に調理しています。

現在、ターミナル期を迎えた人を含めて100人の入所者全員が、

口から食事をしています。

— 写真の食事はすべて介護食。思わず、食べたくなりますか？

のどごしがよく おいしく

栄養がとれる

昭和53年に創設し、昭和57年から介護食の研究を始めた特養ホーム潤生園の定員は100名、平均要介護度は4・2。そのうちほとんどは入所者に痴呆がみられ、入所者の1割はターミナル期を迎えている。食べたり飲んだりすると、むせて飲み込めないといった嚥下機能に障害のある高齢者は多い。

介護食は、嚥下障害があっても食べることができるようにと時田園長が開発したもので、①かまなくてよいこと、②口の中でまとまっていること、③表面がなめらかで適度の粘りがあり、のどを刺激しないことの3つの条件をクリアしている。

だからといっておかずをミキサーにかけただけの、どろどろとした食事では食欲もわかない。見た目もよく、おいしく、少量でも栄養と水分が同時に摂取できるものであることが求められる。

介護食のメニューにはさまざまなもの

があるが、飲み込みやすいように寒天やゼラチンでやわらかく固めたものが多い。なかでも人気があるのは、夏の定番のそうめん。嚥下障害があると麺を「すすむ」ことができないため、一度ゆでたそうめんを、めんつゆで固めている(左下写真)。試食をしてみると、口の中にふわつとめんつゆの香りが広がり、そのあとそうめんの感触。そして一番驚いたのは、のどごし。つるん、というまるでプリンを飲み込んでいるかのようななめらかさだ。

春にはひなまつりの行事食、夏にはそうめんというように、ふつうの食事と同じように、季節感にもこだわりのがら1日3回、365日の食事が提供されている。



食べるときはナイフで食べやすい大きさにカットする



そうめん

一度ゆでたそうめんをめんつゆで固めている

栄養はもちろん、色どりや味にもこだわっている



取材日の介護食メニュー



肉じゃが

左から超きざみ食、きざみ食、普通食

嚥下障害とは……

人は健康なとき、咀嚼、飲み込み、消化、吸収、利用、排泄までの過程が順調に営まれている。

しかし、老化や病気などでこれらの機能に障害がおきると、食物がのどに詰まったり、むせたりし、飲み込むことが困難になる。たとえば、

重度の痴呆、あるいは脳卒中後遺症などで運動障害のある高齢者は、食事をするむせたり、重度の嚥下障害の場合は牛乳や水でさえ飲み込むことができない。気管に流れ込んだ場合、誤嚥性肺炎をおこし生命に関わることもある。



同時進行で配食サービス用のお弁当づくりも



料理長の佐藤さんはすべての料理の味を確認。古峰さんの寒天よせは1回で合格!



ポイント! 滑らかさをだすためにねいに裏ごしする

寒天よせレシピ

- ① フードカッターで食材を細かくする。
- ② 鍋に水と寒天を入れ溶かす。①を加えて混ぜ、煮立ててつやを出し、火からおろす。
- ③ こし器を通して型に流す。表面にできた泡をきれいにとり、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、固める。

こだわり!

食事サービス部で管理栄養士をして
いる椎野恵子さんは介護食の開発、研
究に長年携っているが、それでも「介護
食はまだ試行段階」と言う。限られた

食事づくりは、特養ホームと短期
入所を含めると1回140食。普通食
(20食)、きざみ食(50食)、超きざみ
食(50食)、介護食(20食)の4種類が
ある。その他昼夜2食の配食サービス
のお弁当が150食くらい作られる。
取材の日は、介護食の定番ともいえ
る「寒天よせ」の調理風景を見せても
らった(写真は小松菜のおひたしの寒天
よせ)。調理担当の古峰純子さんは鍋
に水を入れ、寒天を溶かし始める。
材料をフードカッターで細かくし、そ
の合間にバットで冷やしている途中の寒
天よせをかくはんするというように、
縦横無尽の動きで、そのすばやいこと、
見ていてあっけにとられるほどである。
元板長の佐藤聖二さんが味を確認し、
OKがでると、できあがりとなる。

**ひと口でも
食べてほしい**

財源、限られた人数で、何種類もの
食事をいかに調理し、どれだけ食べて
もらえるかに頭を悩ませる。

スプーン一杯の食事が、発熱や脱水
症状を緩和したりして、ターミナル期
の高齢者の命をつなぐこともある。椎
野さんは、朝食のときは食欲がなくて
も、昼食は少しでも食べてもらえるよ
うに、とあきらめないことが大切だと言
う。食事を食べてもらえるかどうかは
調理内容だけでなく、介護スタッフの力
によるところも大きい。ケアワーカーな
どの専門職の意見を聞き、お互いに協
力していくことの必要性を強調する。



食事サービス部のスタッフの方々。手前左が料理長の佐藤さん。手前右が管理栄養士の椎野さん



色とりどりの寒天よせは見てい
るだけで食欲をそそる
もちろん着色料は使っていない

食事を改善すると最後まで特養ホームで生活できる —時田純園長(談)—

昭和53年に特養ホーム潤生園が開設された当時、高齢者問題はさほど深刻ではなかった。昭和50年代の末になると、多くの老人施設では嚥下障害をもった高齢者を抱え、介護スタッフの足りないなかで対応に苦慮する例が増えてきた。潤生園も例外ではなかった。嚥下障害のある高齢者を病院へ転院させた。「早く帰ってきてね。待ってるよ」といって、ホームの玄関で見送った。

口から食事や水分の補給ができなくなれば、経管栄養等の医療的処置が必要になる。福祉施設での役割は終わり、後は医療機関に委ねるのが一般的であった。医療機関では一般に、

経鼻管栄養や胃ろう、経静脈栄養などで栄養管理が行われている。低栄養や脱水症状に陥りやすい高齢者にとって、介助の手間も簡単であり、安全や栄養管理からの意義は大きい。

しかし、転院した高齢者のその後の経過を見ると、ほとんどの人が早く亡くなり、再びホームへ戻

ることはなかった。そのとき、安易に病院に移していたこと、玄関先で見送った高齢者が「見捨てられた」と感じたのではなにか、ということに気づいた。

嚥下障害の研究を続けていくうち、人間が一番飲み込みやすいものは「唾液」だということに気がついた。さらさらではなく、ねばり気のあるもの。そこで作ったのが初めての介護食、「救命プリン」(当初は救命食と呼んでいた)。水分の補給が可能で、栄養価も高い。その後、研究はすすみ、次第にメニューの幅が広がった。ワカメやほうれん草といったものに張り付いてむせやすいものでも、介護食にすることでむせずに食べられるようになった。

それと同時に、食べる姿勢も研究された。寝たまま食事介助するのではなく、起こすことも基本になった。

これら一連の介護食の研究は、嚥下障害でもむせずに口から食べることができ、必要な栄養素も摂取できるという評価を得て、平成3年に日本栄養改善学会の最高の賞である「学会賞」を受賞した。食事を改善したことで、嚥下障害の方、ターミナル期の方も、病院へ転院することなく最後まで生活していただけるようになった。



介護食の元祖「救命プリン」

「介護食は作った人の手間や思いを食べてもらおうものです。ターミナル期に入った人は、カロリーの消費も少ないし、食欲は減退していきるので、実際には『せっかく作ってくれたんだから、食べてやろう』と、がんばって食べてくれるのだと思います」と時田園長。見た目も味もおいしい介護食を作るには、大変な手間がかかる。そして介護食とは、食事介助をするスタッフも含めたもので、少しでも口から食べ物を食べられたとき、元気になれるのだと強調する。

現在、潤生園ではターミナル期の高齢者であつても最低限度の医療しか行わない。たとえば、点滴をしても代謝障害を起こしている高齢者が多く、排泄できずに、かえって苦しむことにもなることを経験しているからだ。その分、手厚いケアや口からの食事に、人の手と時間とお金をかけている。潤生園では、今まで250人の高齢者の看取りを施設内で行った。鼻腔栄養や経管栄養、胃ろうなどの医療行為は行わず、最後まで口から栄養、水分をとってもらおう。そのため、亡くなっていく人の体に傷はなく、また、その死は安らかだという。

なかには、介護食を食べることで、10年命をつないでいる人もいるという。潤生園には、「食は命」という実例が存在するのだ。

今まで
250人の
看取りを
行つた



潤生園外観

photo by Tamio Ishida

高齢者総合福祉施設 潤生園

〒250-0053

神奈川県小田原市穴部377

TEL 0465-346001