# よだれがヒントに

迫る2025ショック 9

## 8部 口から食べたい

のみ込みが難しくなった高齢者向けに特別な調理をした「介護食」を初めて作ったのは、小田原市穴部にある特別養護老人ホーム「潤生園」とされる。

同園では、1980年前後から、脳卒中の後遺症で、口から食べられなくなって入院する入居者が増えてきた。職員たちが玄関で「早く帰って来てね」と見送ったが、ほとんどの人は病院でそのまま亡くなった。

「見送られた人たちは、『見捨てられた』と感じたのでは。何とか口から食べさせてあげられないか」。そんな思いに駆られた時田純理事長(87)は、管理栄養士らと、介護食の開発に取り組み始めた。

なかなかうまくいかなかったとき、ある光景が時田理事長の目にとまった。車いすに乗った入居者がよだれを垂らし、それが床まで延びている。「これだ！」と直感した。人間が一番のみ込みやすいのは唾液(だえき)だ。唾液と同じような食事形態を作れば、のみ込めるのではないか。市販のプリンよりもソフトで、のどの奥までは固まったまま届く――。そんなイメージだ。

数年の試行錯誤を経て、80年代初め、介護食の原型「救命プリン」の開発に成功した。「煮こごり」をヒントにして、牛乳にゼラチンを加えて仕上げた。

その後、ゆでたそうめんの寒天寄せなど様々な介護食を開発。入院する入居者は減り、施設内での看取(みと)りが増えていった。

介護食を食べ、笑顔を見せる入居者＝小田原市の特別養護老人ホーム潤生園

### のどごしツルッ

今月10日のお昼時、同園にお邪魔した。ヒジキやカブの煮物、キジ焼き。とろみ剤やだし汁を混ぜてミキサーにかけ、固めている。

入居者の清水篤子さん(89)は「おいしい、のどごしもツルッとして」と笑顔で話した。元々のみ込みが悪いが、昨夏から胃の調子が悪くなり、食欲不振が続いた。介護食に変えたところ食事量が増えたという。

記者も介護食を試食させてもらった。キジ焼きは豆腐のように四角く固めてあったが、口に入れると、鶏の香りが広がる。煮物も、ニンジンやコンニャクなど別々にミキサーにかけられた後、それぞれの形に成形していて、見た目も美しい。

時田理事長は「通常の調理より、2～3倍の時間がかかる。その手間を食べてもらっている」と話す。

県内に44の介護付き有料老人ホームを展開するワタミの介護（本社・東京）も、食の取り組みに力を入れる。管理栄養士の麻植(おえ)有希子さん(47)を中心に、2011年に介護食のマニュアルを改定した。学会の分類を元に、食形態を「ソフト食」（食材ごとにミキサーにかけ、とろみ剤で固める）、「軟菜食」（歯茎でもかめるよう軟らかく調理）、「常食」に分けた。

### 少量に栄養凝縮

各施設で味や食形態に差が出ないように、細かいレシピも作成した。「マニュアルやレシピをきっちり作ることが、誤嚥(ごえん)などのリスクを防ぐことになる」と麻植さんはいう。

また、低栄養を防ぐために、少量でも栄養が凝縮したメニューを考えた。例えば、ホウレン草のポタージュスープに、スキムミルクを入れて栄養価を高めるようにしている。

「寝たきりだったお年寄りが、他職種の方々と一緒に栄養ケアを行い、歩けるまでになることがある。お年寄りの生活を変えられる。その喜びはつきません」。麻植さんは、栄養ケアの大切さについて社外でも語り続けている。

◇

在宅で施設で病院で、口から食べる取り組みが広がっている。手間はかかるが、患者や入居者の喜ぶ顔が、やりがいにつながっている。

（佐藤陽）

＝8部おわり

「団塊の世代」が75歳以上になり、医療・介護の提供体制が追いつかなくなる「2025年問題」について考える企画を続けています。記事に関する感想や、在宅医療・介護などのご体験、ご意見を募集します。「介護職員や看護師の現場での悩み」「両親を遠距離介護している」「近所にこんな元気老人がいる」といった情報や、企画で採り上げてほしいテーマを募集します。朝日新聞横浜総局「2025年問題取材班」あてに、ご連絡先を明記のうえ、郵送かファクス、メールでお願いします。