



～外来リハ通信～

2013.03

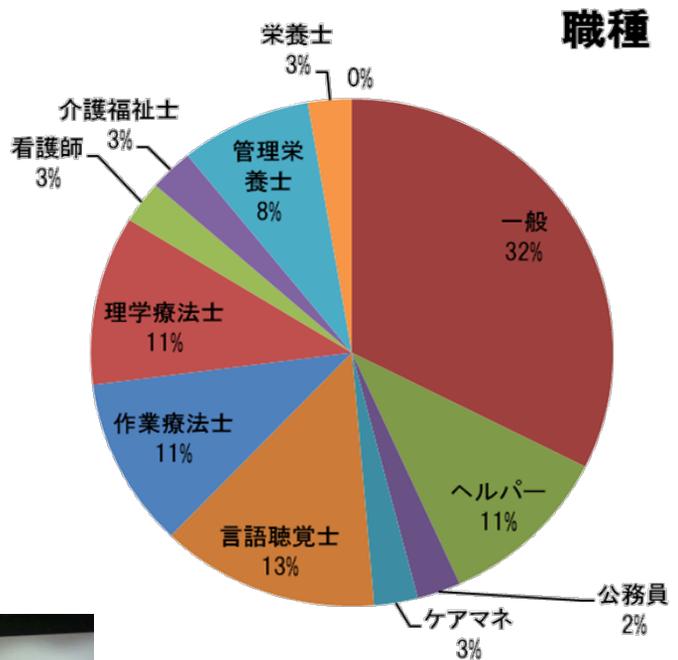
第5回介助技術講習会を3月30日（土）に開催しました。

今回の講習会は、

「高齢期や嚥下機能低下時の低栄養を 防ぐための食事の工夫」

というテーマで、講師は、独立行政法人 国立健康・栄養研究所
栄養教育研究部の高田和子先生をお招きして開催しました。

参加者は38名で、一般の方から専門職の方まで、幅広い参加があり、みな熱心に受講されました。



参加者の年代も20代から70代と幅広く、実生活や介助者としてとても役立つ講演内容だったとの声が多数きかれました。

講演の内容を簡単にご紹介します。

講習会は、高齢期や嚥下機能低下時だけではなく、美味しい食事のための機能の大切さや、食事環境の大切さ、食形態の大切さなど、参加者が実際に体験しながらの講演でした。

いろいろな食品を食べないと生活機能が低下する！

魚介類、肉類、卵、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、芋、果物、油脂の10品目でより多くの品目を毎日摂取しているほど身体機能も知的機能も保たれ、自分らしい活動の維持につながります。

口腔内が乾燥していると味が解らない！

食べものの中の味覚物質が唾液に溶けて舌にある味細胞で味を感じるため、口の中が乾燥していると折角の美味しい食事も味が感じられず食欲低下の要因となってしまいます。唾液の量が少ない方ならば、食事前に口腔内を湿らせるのも美味しい食事のためには必要なのです。

「きざんで細かくする」＝「食べやすい」ではない！

病院や施設などでもよくきざみ食が提供されていますが、食べものの性状ではきざむことでもっと食べにくくなるものもあります。柔らかい、少々粘性のある(とろみのある)ものが歯が無くてもすりつぶせて飲み込みやすいのです。

最後の質疑応答での「無理に食べさせる必要も、過度に制限する必要もない」との高田先生の回答に、参加者で実際に介護をされている方から「勇気づけられた」との感想をいただきました。

参加してくださった皆様の声はアンケート結果をご覧ください！