



検索

ニュースカテゴリー

安易な「おかゆ食」を疑ってみたら、むしろ健康に

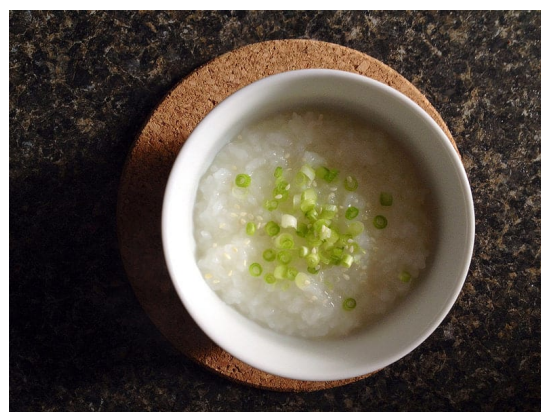
あとで読む

【尊厳ある介護（64）】食事を「たかがごはん」と軽く見ない

公開日：2018/12/19 (ソサエティ)

里村 佳子（社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長）

「あんなふうに母がごはんを嚙んで食べるなんて」と、千成相子さん（仮名96歳）の食事風景を見てご家族はしみじみと言われました。



CC BY-ND / aehdeschaine

千成さんは介護老人保健施設に入所していました。その施設で骨折をして手術をしましたが、歩行が困難になり車いすになりました。その上、手術後入れ歯が合わなくなり、新たな入れ歯も拒否をされ自分の歯が数本あるだけです。

そのため、食事の形態はおかゆとおかずはみじん切りにしたキザミ食でした。

千成さんはおかゆが嫌いなのですが、歯のないお母さんが消化不良や低栄養になることを考えて施設がおかゆにしてくれたので、ご家族は何も言えなかったそうです。

そのころから千成さんは食事を嚙まないで飲み込むようになり、早食いになって体重も減りました。

さらに、食後首からかけている介護用のエプロンで食器を覆うようになったのです。

「それで、エプロンで食器を隠すと食事量の確認ができないという理由から、エプロンをかけてもらえなくなりました」と、ご家族は沈んだ声で言われました。エ

プロンを付けなくなった千成さんは食べこぼしで濡れて汚れた服を着ていることが多くなったからです。

「どうしてエプロンで食器を隠したの?」と、ご家族はお母さんに聞くと、「ごはんを残すといろいろ言われるけど隠してなんかいない。私だけエプロンをもらえないけど何とも思っていない」と答えたそうです。ご家族は認知症の母の真意をはかりかねていました。

その後、予定の入所期間が終了したので千成さんはその施設を退所しました。そして、新たにご家族は私たちの施設の申し込みをされました。

入所の契約時ご家族は開口一番「母は高齢なのでせめて好きな物を食べさせてあげたいのです。歯はほとんどありませんが、おかゆは嫌いなので普通のご飯にしておかずも刻まないでください。何があっても私たちは覚悟していますから」と、言われました。

私たちは以前の施設での情報を基に、まずは様子を見るためにおかゆと食材の形が分かるように一口大に刻んだおかずを提供することにしました。

便秘が酷いということなので看護師は排便を細かくチェックしました。

案の上、おかゆはほとんど食べませんでした。おかずは残さず食べました。食べるペースが早いので誤嚥（食べたものが気管に入ること）や窒息を心配しましたが、咽ることはありませんでした。

さらに、車椅子から椅子に移乗して食事をするようにしました。椅子に座り足を床について正しい姿勢で食事をすれば誤嚥や窒息のリスクは減るのです。

これまで、千成さんは車椅子のまま食事をしてきたそうなので、椅子に移乗することを嫌がられないかと心配しましたが、抵抗はありませんでした。

少しの間おかゆを出していましたが、千成さんの歯茎は強くおやつも普通に食べます。そこで、医師に相談してごはんに変更しました。すると、頑固な便秘は改善しあれだけ早食いだっただのに、食事を噛んで食べるようになったのです。それだけ

でなく体重も増加しました。

私たちは咀嚼（食物を歯で噛み砕くこと）や嚥下（口の中の物を飲み下すこと）に不安がある人に対し、リスクを恐れて安易におかゆやキザミ、ミキサー食などに変更して安心する傾向があります。実は、高齢者の窒息や誤嚥の原因の1位はおかゆだという東京消防庁のデータがあるのですが。

また、柔らかい食事形態にすると噛む力を奪うこともあります。気を付けないと私たち介護者が利用者の保存能力や生活の質を低下させることがあるのです。

だから、個別の利用者のニーズを細かく観察して、それぞれの利用者の状態にあった食事形態で提供することが大切なのです。

食事が変わったことで、千成さんの生活に変化が生じました。積極的に他の利用者と会話をするようになり活動量と笑顔が増えたのです。

そして、そんなお母さんの姿を見てご家族も笑顔になったのです。

たかがごはんと思わないでください、されどごはんなのです。

（注）事例は個人が特定されないよう倫理的配慮をしています。

この連載は原則として隔週水曜日に掲載します。

[続報リクエスト](#)[マイリストに追加](#)

以下の記事がお勧めです

- > [里村 佳子のバックナンバー](#)
- > [トランプ再選容易ではない](#)
- > [最初は赤字覚悟で、ナンバーワンを取りに行く](#)
- > [ロシア経済、しぶとく好調 米欧制裁でも](#)
- > [韓国発「旭日旗は戦犯旗」は大ウソだ](#)

[プロフィール](#)[最近の投稿](#)

里村 佳子(社会福祉法人呉ハレルヤ会呉ベタニアホーム統括施設長)



法政大学大学院イノベーションマネジメント（MBA）卒業、広島国際大学臨床教授、前法政大学大学院客員教授、広島県認知症介護指導者、広島県精神医療審査会委員、呉市介護認定審査会委員。ケアハウス、デイサービス、サービス付高齢者住宅、小規模多機能ホーム、グループホーム、居宅介護事業所などの複数施設の担当理事。2017年10月に東京都杉並区の荻窪で訪問看護ステーション「ユアネーム」を開設。

[この記事編集](#)

ソクラとは	FAQ
編集長プロフィール	利用規約
利用案内	プライバシーポリシー
著作権について	特定商取引法に基づく表示
メーキングソクラ	お問い合わせ
お知らせ一覧	コラムニストプロフィール

Copyright © News Socra, Ltd. All rights reserved