



テーマは食事と長寿

食事は生活の中の楽しみであると同時に食事を美味しく食べて良好な栄養状態を保つことが長寿を目指すための重要な要素となります。一般に高齢になると嚥む力がおとろえてくるため固いものが食べられないようになります。タンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維といった栄養素が十分に摂取出来なくなり、特にタンパク質・カルシウム・食物繊維・亜鉛ビタミン B6・B12 などが不足がちになります。これらをバランスよく摂取することを目指していきましょう。本号では、いつも高齢の方の食事を調理しているテイケア、グループホーム、入所型高齢者介護施設の皆様に、施設で提供している食事を写真とともにご紹介いただき、調理担当の皆さんや栄養士さんから調理の際のポイントなどを解説していただきました。

フレイルを予防する
ビタミンD・カルシウム・タンパク質を含む食品

社会福祉法人田村福祉会 特別養護老人ホーム あぶくま荘

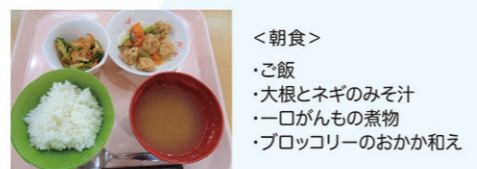
田村郡三春町字六升時68 TEL 0247-62-6066

あぶくま荘では月に1回、医師と言語聴覚士を招き、施設多職種を交えて経口維持会議を開催しています。会議では事前に挙げた課題を中心に普段の食事風景の観察を行い、誤嚥性肺炎の予防や自力摂取しやすい環境整備、ご利用者の状態に合った食事形態について協議し合います。専門職の方に見て頂くことで、施設職員では気付かない課題を的確に助言頂いています。この会議で決定したことを給食委託業者に繋ぎ、その方に合った食事形態や使用具に整えることで誤嚥性肺炎や窒息予防に繋がっています。厨房職員は、盛り付けに留意し食欲を引き出す支援をし、きざみ食にはトミミを付けたタレをかける工夫などを行っています。特に盛り付けは言語聴覚士からもお墨付きを頂いております。献立も麺やばもち、丼ものなど、ご利用者が食べたいものをバランス考え提供しています。

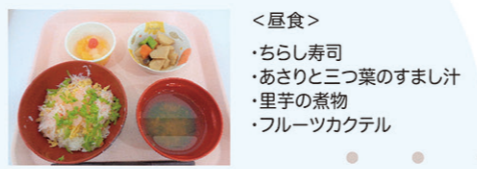


社会福祉法人田村福祉会 特別養護老人ホーム 都路まどか荘

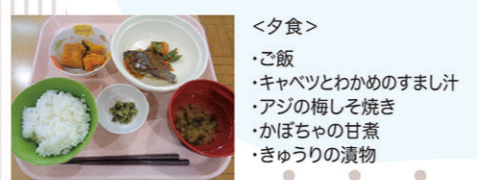
田村市都路町古道字寺下60 TEL 0247-75-3133



<朝食>
・ご飯
・大根とネギのみそ汁
・一口がんもの煮物
・ブロッコリーのおかか和え



<昼食>
・ちらし寿司
・あさり和三つ葉のすまし汁
・里芋の煮物
・フルーツカクテル



<夕食>
・ご飯
・キャベツとわかめのすまし汁
・アジの梅しそ焼き
・かぼちゃの甘煮
・きゅうりの漬物

朝食は煮物や和え物などが中心で、あっさりとしたメニューが多くなっています。

ちらし寿司の具材は、食べやすいように細かくカットしています。

かぼちゃの煮物は、利用者様に好まれる、昔ながらの味付けとなっています。

社会福祉法人田村福祉会 特別養護老人ホーム こまち荘

田村郡小野町大字小野新町字美売57 TEL 0247-72-4566



<朝食>
朝食は卵料理や大豆製品などのタンパク源を必ず組み込むようにしています。オムレツなども箸でつかみやすいように切り分けて提供しています。特に麦とろろごはんの時は食欲のない方でもスムーズに食べられています。



<昼食>
朝食は卵料理や大豆製品などのタンパク源を必ず組み込むようにしています。オムレツなども箸でつかみやすいように切り分けて提供しています。特に麦とろろごはんの時は食欲のない方でもスムーズに食べられています。

<夕食>
施設では個別に合わせた食事形態を提供しています。主食：ごはん、全粥、おもち、パン、うどんなど。副食：普通食、一口大、きざみ食、やわらか食、ミキサー食など。飲み込み不良の方へはみそ汁や牛乳などの飲み物にはとろみをつけています。

令和5年度に地域包括支援センターに寄せられた相談

令和5年度に田村市・三春町・小野町の4か所の地域包括支援センターに寄せられた年間相談件数は1,205件(田村市ふねひき地域包括支援センターの報告は7月より)でした。相談内容は表のとおりです。相談内容の中で突出して多いのが筋力低下です。十分な栄養摂取と適度の運動により、高齢になっても筋力を維持することが幸せな長寿のカギとなります。

令和5年に地域包括支援センターに寄せられた相談									
相談者の状態									
	筋力低下	食事摂取不可	退院後の体力低下	認知症	うつ病	骨折予後	脳血管疾患後遺症	がん及び他疾患の末期	その他
4月	31	1	14	11	4	6	3	5	20
5月	24	1	6	14	4	3	1	4	17
6月	27	0	7	22	2	1	1	4	28
7月	21	1	7	21	2	8	6	5	22
8月	34	4	8	17	3	6	3	6	29
9月	43	1	9	28	0	4	4	4	42
10月	36	3	8	19	0	3	5	4	40
11月	34	1	7	19	5	5	4	7	37
12月	28	1	4	23	0	3	3	4	20
1月	29	1	6	12	5	0	1	3	25
2月	27	1	8	10	3	4	6	7	37
3月	31	2	5	22	2	4	7	7	18
	365	17	89	218	30	47	44	60	335
年間受付件数									1,205

グループホーム さくらんぼ

田村郡小野町大字小野新町字知宗57-4 TEL 0247-71-0035



<普通食>
・食材や利用者さんの咀嚼・嚥下力に合わせてキッチンバサミでカットしたり、薄くスライスしたりします。
・揚げ物はお湯に通して衣をやわらかくすることで、食べやすくしています。



<粗ミキサー食>
・とんかつ、きゅうりとちくわの和え物を粗くミキサーにかけました。
・ごはん→お粥にしています。



<ミキサー食>
・お粥・おかず全てミキサーにかけたものです。
・この方は、塩分・たんぱく質を補うために、お粥にゆかりを混ぜ、主治医の先生から処方されたイノラス配合経腸用液1袋を毎食時3回にわけて提供しています。



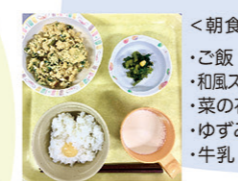
<普通食>
・こちらの方は、嚥下機能の低下から、スプーンよりもストローで吸うのが上手に出来ることがわかり、ボトルに入れ替え、濃さを調節しストローで飲むように召し上がっています。

令和6年7月5日のメニュー

・ごはん
・みそ汁
・とんかつ キャベツ添え
・きゅうりとちくわの梅マヨ和え
・旬の食材を多く取り入れ、色彩を考えたメニューを提供しています。
・どの食材もやわらかく、を意識し、調理に取り組んでいます。

特別養護老人ホーム さくらの里

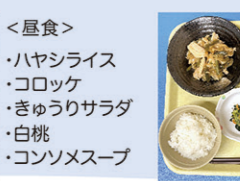
田村市滝根町菅谷字大字堂153-25 TEL 0247-61-7550



<朝食>
・ご飯
・和風スクランブルエッグ
・菜の花サラダ
・ゆずみそ
・牛乳



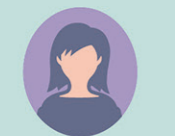
<昼食>
・ハヤシライス
・コロッケ
・きゅうりサラダ
・白桃
・コンソメスープ



<夕食>
・ご飯
・鶏のスタミナ炒め
・切干大根煮
・チンゲン菜のお浸し
・マカロニきな粉
・味噌汁

【調理のポイント】
見た目でも喜んでもらえるように、配色に気を付けながら調理・盛り付けを行っています。食材の大きさや硬さ等、食べやすいよう工夫して調理しています。

現場の声



訪問看護師 Aさん

舗装されていない細い道を悪天候時に通うときには、いつも以上に慎重に運転するのでそれだけで気疲れしてしまうこともあります。訪問先の患者さんが笑顔を見せてくれると、疲れが吹き飛ばし気がします。私たち看護師は一人一人の患者さんに寄り添う職業ですが、訪問看護は、必要とされているという思いを強く感じられる職業だと思います。この地域には、訪問診療をしてくださるDRが少ないのですが、これから少しずつでも増えていってほしいと思います。

現場の声



介護職 Bさん

7月19日のスキルアップ研修会に参加して
「認知症の方が幸せになる環境づくり」というタイトルにひかれて参加しました。これまで、認知症の研修会には幾度か参加させていただきましたが、主に認知症についての医学的分類や症状そして予防に関する研修会でした。今回、認知症の方に接する医療・介護の従事者が、認知症の方をどうしたら幸せにすることができるのかというまさに仕事柄と真ん中のお話で、とても参考になる内容でした。この研修で学んだことをこれから現場で役立てようと思うと励みになります。ありがとうございました。

現場の声



公立小野町地方総合病院 訪問看護師 Cさん

公立小野町地方総合病院は、地域医療を支える公立病院としての役割を担うべく、訪問診療・訪問看護・訪問リハビリに積極的に取り組んでおります。「できる限り住み慣れた場所で過ごしたい」「家族と過ごしたい」「自分らしく療養したい」という患者さんの希望を叶えるため、ケアマネージャーや関係機関との連携を密にし、在宅で過ごしやすい環境作りに努めてまいります。訪問の範囲は、小野町・田村市・平田村・川内村・いわき市(三和・川前)方面を主としております。



写真は訪問診療の様子です。