地域 NST「南庄内・たべるを支援し隊」News Letter

Vol.4 R7.6 発行

2024 年度 第 2 回南庄内・たべるを支援し隊、ほたる多職種　合同研修会報告

「お食い締め」と言う言葉はご存じですか？

2025 年３月 24 日（月）に第２回南庄内・たべるを支援し隊、ほたる多職種 合同研修会を実施しました。講師には、愛知学院大学健康科学部教授・牧野日和先生を迎え、「お食い初め」ならぬ「お食い締め」に焦点を当てた講演をいただきました。



「お食い締め」とは人生の最終段階における食支援の一つであり、牧野先生は、食事は単なる栄養補給ではなく、尊厳を持って生きるための重要な要素であることを強調され、最期までその人らしく生ききるためには、医療・介護・福祉関係者がどのように支援すべきかについて具体的な事例を交えながら説明されました。これは「お食い初め」と対比される形で提唱されており、人生の締めくくりにおいても食べることが重要であるという視点から生まれました。

また、「お食い締め」は、看取りの過程において家族が死を受容するための重要なステップともなり得ます。食を通じて家族が患者との最後の時間を共有し、心の準備を整えることができるという考え方です。牧野先生は、これを「一本締め」のような役割を果たすものと説明しており、亡くなる人と見送る人の間で心の折り合いをつけるための儀式的な意味も持つとされています。『お食い締め』という新たな視点から、人生の最期をより豊かにする食のあり方を学びました。食を通じた支援が、一人ひとりの尊厳を守ることにつながるよう、これからも学びを深め、実践していきたいと思います。（言語聴覚士　田口充）

看取り期の食支援　～管理栄養士として～

人生最終段階に於いて、とても大事な事のひとつがお食い締めです。大切な人との別れは時が止まり感情も無くなり涙すら流れない。悔いの無い最期の別れに最後に皆さんは何を食べたいですか？誰と一緒に食したいでしょうか。想像してみてください。日々お腹いっぱい美味しい食事。笑顔があふれる食卓。在宅へ訪問管理栄養士として出向くと色々な出会いがございます。苦痛なく美味しく食べられる工夫や悩み事など傾聴したりと。個々に合わせた歩幅とタイミングを逃さずご支援させて頂く。片道４０分かけて訪問。「最期に元気になるスープを飲ませたいんです。」と。固形物も水分も殆ど入らない状態の中、娘様がお食い締めに選んだのがお母様直伝の「スープ」。調理する音・香りが元気だった頃の時間を呼び起こします。ベッドに横たわるお母様はケアが行き届いた綺麗で穏やかなお顔でした。スープを一緒に作り終え帰路につきました。その翌朝に旅立たれました。皆が安心して生活できる「ごちゃまぜ」の社会へ。しっかりたべて、しっかり動いて、しっかり出す、を基軸として日々活動しております。

包括的な社会連携の実践を通して「望む生活をどう支えていくか」たべること・生きること・逝くことについて一緒に活動しているのがこの「南庄内・たべるを支援し隊」です。気軽にお問合せ頂ければと存じます。（管理栄養士　小川豊美）



５月２５日天神祭りメニュー

赤飯・鱒のあんかけ・ぜんまい煮物・果物

歯科医師によるワンポイントアドバイス



口腔ケア

皆さんは、患者さんや利用者さんの「口腔ケア」を日々どのようにされていますか？
四苦八苦されている方も多いのではないでしょうか。
病気により「口が開かない、開けられない。あるいは、開けない（拒否がある）」というのがあることをよくお聞きしますが、口腔ケアを行う上では、



① いきなりお口の中に歯ブラシやケアガーゼを入れるのは避けましょう。
② できるだけ「これからお口をキレイにしますよ」と声掛けしながら、肩を軽く叩き、徐々に口元に手を近づけていきます。
③ とくに、要介護状態にある患者さんや利用者さんは、口元が乾燥している事が多いので、唇が割れて出血しないように、口腔ケア用のジェルやリップクリームなどの保湿剤を用い潤してから行いましょう。
④ 最初から大きく開けようとはせずに、細いもの例えば歯ブラシの柄や割り箸にガーゼを巻きつけたものなどを、上下の噛み合わせの隙間に割り込ませます。そこを手掛かりに少しずつ大きく開口させるようにします。
⑤ 開口が上手く保てない場合は、開口器やバイトブロック（患者の口を開けた状態に保つために使用する器具）を使用します。使用にあたっては注意が必要なので、できれば歯科医療関係者にご相談ください。

開口器の一部をご紹介します







誰しも口の中を触れられる事は嫌なことでもありますが、要介護状態にある方々には適度な刺激を与えるよい方法ですし、言うまでもなく「誤嚥性肺炎」の予防のためにも、開口が難しい人でも少しずつで良いので口腔ケアを続けていくことをお勧めします。（歯科医師　池田聡子）

おしらせ　支援の対象を見直しました

≪対象≫　鶴岡市・三川町にお住まいの方で食べることについて困っていることがある方

- □ 最近むせることが多い
- □ 食べる量が減った
- □ 食べるのに時間がかかる
- □ 入れ歯が合わない
- □ 堅いものが食べにくいあるいは咬みにくい
- □ 食べた物が残る感じがする
- □ 口が渇く
- □ 体重が減ってきた
- □ 食べる意欲がない
- □ 当人にあった食事や調理の仕方がわからない

☎ お気軽にご相談ください ☎

南庄内・たべるを支援し隊　事務局
鶴岡地区医師会　地域医療連携室ほたる
鶴岡市馬場町１－３４（鶴岡地区医師会館内）
TEL：29-3021　　FAX：29-3022
ホームページ　https://www.tsuruoka-hotaru.net/

南庄内・たべるを支援し隊　Web ページ
（地域医療連携室ほたるホームページ内）