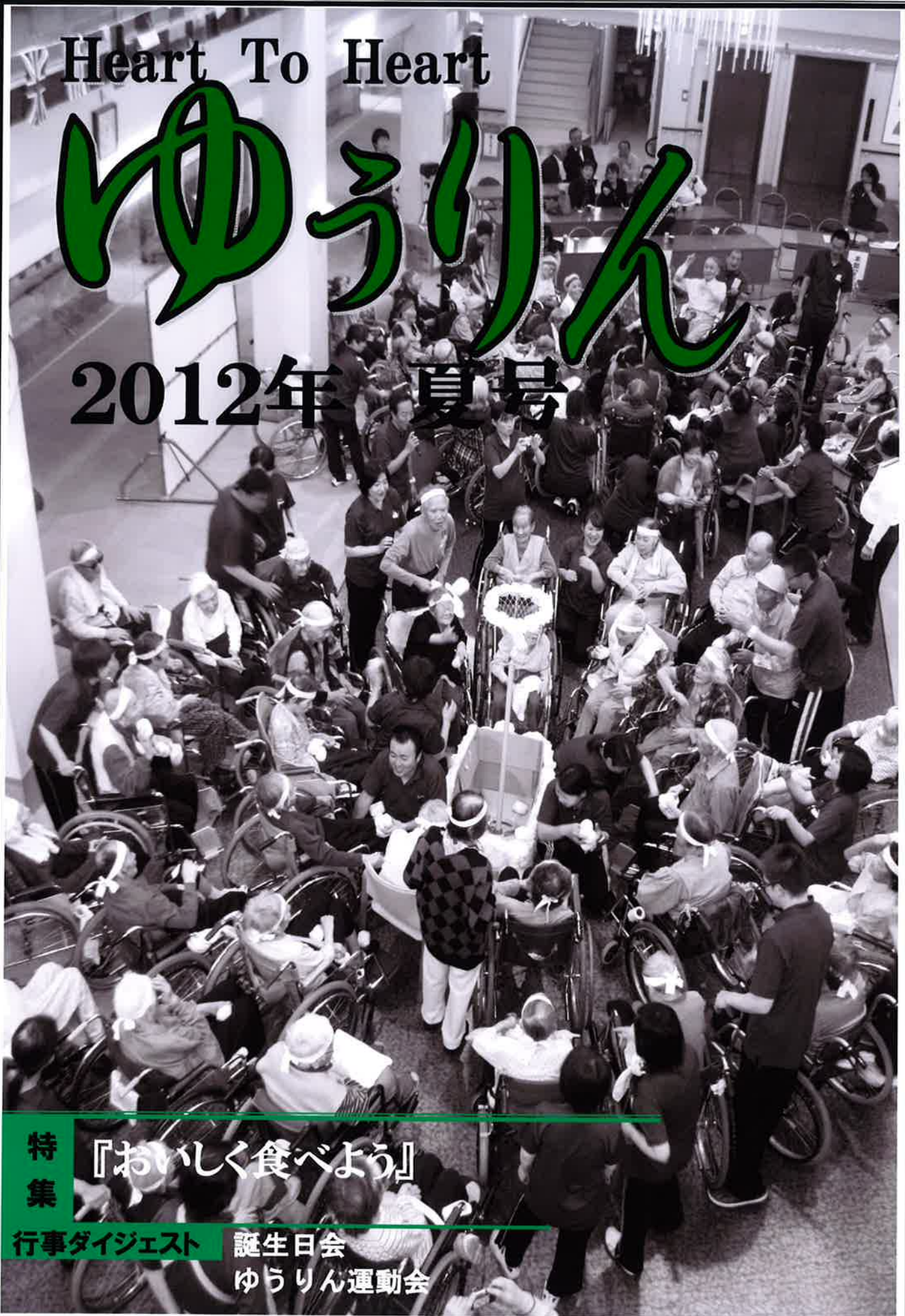


Heart To Heart

ゆーりん

2012年 夏号



特集

『おいしく食べよう』

行事ダイジェスト

誕生日会

ゆーりん運動会



平成24年度介護保険改正について

相談員 田渕茂典

高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして、2000年4月に介護保険法が制定されてから今年で12年が経過しました。制度定着に伴い、総費用は膨張し、2009年度は7.7兆円と創設時3.6兆円の2倍となり、サービスを利用する人も485万人と同様に創設時に256万人の約2倍となりました。こうした状況下での財源圧迫の緩和を図る為に2005年の改正では大幅な見直しとして、施設入所者のホテルコスト（食費・居住費）の自己負担化などが行われました。そして、2012年4月①医療と介護の連携の強化、②介護人材の確保とサービスの質の向上、③高齢者の住まいの整備、④認知症対策の推進、⑤市町村による主体的な取り組みの推進、⑥保険料の上昇の緩和、以上6つの基本的視点を軸に介護保険法の改正が行われました。

その中で、介護老人保健施設には改めて原点回帰ともいえる在宅復帰機能の強化が求められる形となり早期退所を促進する試みとして入所前又は入所後一週間の間に自宅を訪問し、計画的な支援に対する入所前後訪問指導が新設されました。一度帰ったら再入所できなくなるのではないかとの心配の声もありますが、国の示したところでは、介護度1〜3の場合は、1か月以上（実質33日）、介護度4〜5の場合は、14日以上（実質16日）、在宅ケアを経過した場合は、在宅復帰できたときとみなされるといふ説明があり、家族介護の負担軽減に一定の配慮があった様に思われます。

ただ不定時就労や出張、子育て等の家庭内の諸事情であったり、核家族化といった地域性の問題もある為軽々しく言える事ではありませんが、在宅サービスの中には通所系、身体介護（訪問介護）等に限らず、特別養護老人ホームの短期入所もありますので検討したいと思われる方は相談員、事務員、現場スタッフまで気軽にご相談ください。

また、在宅には有料老人ホームやグループホーム等も含まれます。経済的にシビアな意見もありますが障害者手帳（身障1〜2級）所持者の方は重度心身障害者医療費控除の対象となり、通院にかかる費用が安く抑えられることもありますので興味のある方は相談員までお尋ねください。

その他の改正点では口腔ケアの取り組みを充実させるための口腔機能維持管理体制、肺炎や尿路感染症などの疾病を発症した場合の所定疾患施設療養、そして、重度利用者の看取りを強化するターミナルケア等が上げられました。在宅復帰といったり、ターミナルと言ったり国の打ち出す方針に混乱しますが病院の機能に近づく事が求められているのかなと私個人は解釈しています。

今年も梅雨明けは猛暑が予想されています。節電への協力が求められています。脱水症、熱中症等にはくれぐれもお気を付け下さい。



特集

おいしく食べよう!

食べる事は、最も自然的な栄養補給法です。食べることによって食欲が満たされ、満足感が得られます。家族や友人と食卓を囲んで快い食事をする事で、栄養分の吸収が高まり、ストレスの解消や心の安定も得られます。

日常生活における介護は様々ですが、特に『食』の介護は身体に障害をもつ高齢者にとって生命維持とともに、欠かすことの出来ない楽しみを与えることでもあります。

今回は、おいしく食べるつまりは、健康な食生活のためには、

『食べる環境』

『口腔の健康』

『食べる機能の正常化』

のうちひとつも欠けても、おいしく食べるできません。



『食べる環境』

●食べる雰囲気整備

高齢を迎えると体は老化の影響を受けることとなります。視力、聴力、嗅覚、触覚、味覚の5感が衰え、食べてもおいしく感じなくなってしまいます。さらに噛む力や飲み込む力も衰えると「食べる意欲」「生きる意欲」をも失ってしまいます。そこで残された能力を最大限に活用しておいしく食べるために環境の整備が必要となってきます。おいしく食べるためには五感のすべてを使って食べるのですから、おいしく食べさせるためには、その五感を十二分に活用させる必要があります。そのためにも適切な照明、環境音楽、おいしそうな匂いや料理の盛り付け、食器の大きさ、テーブルクロス・カーテンの色までも気をつけましょう。

●食形態の整備

- ①嚥下できる‘のどごしのよい食事’にする
- ②見た目もきれいで食欲がわき、おいしいものにする
- ③誤嚥しやすい食べ物に気をつける
- ④エネルギー、栄養素、水分が必要量とれるようにする
- ⑤誤嚥しない姿勢で、ゆっくり、少しずつ食べさせ、最後に水分をとって咽頭部に貯留した食物をよく洗い流すようにする
- ⑥愛情と敬意のこもった介助をする（一口でも召し上がっていただきたいというところを示す）

●介助の適正

食事が食べられなくなることは、食べたり飲み込んだりする機能に障害があるのか、手や肘などが曲がらなくなって食べられないのかによって、介助の仕方が違ってきます。あくまでも、おいしく食べることは自分で食べるのが一番です。時間がかかるからといって箸を取り上げて食べさせたり、食材をまぜて食べさせたりすることは、食事の楽しみを奪ってしまいます。

『口腔の健康』

●口は、食物が初めて通る器官で、歯、舌、口蓋、粘膜などの組織からできています。口の清掃が充分に行われないと、食物や細菌によってできた歯垢が原因で、虫歯や疾患が発生します。また、舌に付着した歯プラグは、口臭や味覚の妨げなどの原因になります。

清掃用具には、歯を清掃するための用具と舌や粘膜組織を清掃するための用具があり、歯ブラシ、歯間ブラシ、糸ようじなどがあります。歯ブラシは、歯についての食物や歯垢を取り除く用具ですが、歯ブラシだけでは、歯と歯の間や空隙のあるところの清掃が不十分です。そこで、歯間ブラシや糸ようじを併用することによって、清掃効果が相乗して高まります。

高齢者の多くの方が義歯（入れ歯）を使用されますが、義歯清掃を怠ると...むし歯や歯周病・義歯性口内炎・口臭の発生・義歯床下粘膜の炎症・細菌代謝物により義歯の材質が変色があります。

義歯の清掃

★食後や寝る前に義歯をはずし流水下で歯ブラシを使い、表面だけでなく内側も綺麗に洗う

★バネの部分は、バネを曲げないように小さな歯ブラシで丁寧に洗う

★歯磨き粉は、義歯の表面を傷つけるので使用しない方がよい（義歯専用のものであればOK）

★使わないときは、専用の容器を決め、洗浄剤などを入れた水の中で保管しましょう。

●口腔内の二大疾患は、虫歯と歯周病です。共に、細菌による感染症で、歯を失う原因の約90%を占めています。歯を失う原因は15～24歳位までは虫歯が70%、歯周病が10%ですが、40歳以上になると歯周病が約90%と高い率になります。若いうちに、虫歯予防と適切な治療を自ら積極的に行うことが、歯を失うことを防ぎ、全身の健康にも役立つと言えます

口腔ケアの方法

- 1, 声かけ
- 2, 用具の配置
- 3, 姿勢・安全性の確保
- 4, 口腔ケア
 - a, リラクゼーション(準備運動)
(深呼吸、首・肩・顔面のマッサージ)
 - b, 義歯の取り外し
 - c, うがい(洗口、洗浄)
 - d, 清拭
 - e, 歯ブラシによる清掃、マッサージ
 - f, 舌の清掃
 - g, うがい
 - h, 義歯の清掃、装着

食事の際の注意点

食前

口の中をきれいにしましょう。口の中が痰や、食べ物で汚れていると、味覚が落ちるだけでなく、誤って食物が、気管に入ってしまった場合（誤嚥）、肺炎になる危険性が高くなります。

食事中

背筋を伸ばし、慣れた安定した姿勢で食べましょう。顎は少し引くと飲み込みやすくなります。

食後

歯をしっかりと磨き、口の中を清潔に保ちましょう。うがいが出来ない人は緑茶で歯磨きをすると殺菌効果があります



嚥下障害

嚥下障害とは疾病や老化などの原因によって飲食物の飲み込みなどが困難になる障害です。

老化や障害で神経や筋肉に障害がでると嚥下障害になります。

嚥下障害になる原因に、脳卒中や痴呆、パーキンソン病など高齢者がなる病気が原因でなる場合が多いです。

人は噛み砕いた食べ物を舌を使って咽頭へ送り喉頭蓋で気管へ蓋をして気管に入らないようにして、食道へと運びます。

嚥下障害前に嚥下の神経や筋肉を鍛える必要があります。飲み込むのが困難になる前に鍛えておくと、後々口腔内の病気にもいい影響を与えてくれるので鍛えることをおすすめします。

食事の前に5~10分時間を掛けて、嚥下体操をしましょう

嚥下体操

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。食事前の準備として行なってください。

①姿勢

リラックスして腰かけた姿勢をとります。



②深呼吸

お腹に手をあててゆっくり深呼吸します。

③首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。



首を左右にゆっくりと1回ずつ回す。



耳が肩につくようにゆっくりと首を左右に倒す。



④肩の体操

両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとおろす。肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。肩を前から後ろ、後ろから前へ2回ずつ回す。



⑤口の体操

口を大きく開ける。口として歯をしっかりと噛みあわせるを繰り返す。



口をすぼめたり、横に引いたりする。

⑥頬の体操

頬をふくらませたりすぼめたりする。



⑦舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥のほうへ引く。



口の両端をなめる。



鼻の下、顎の先をさわるようにする。

⑧発音練習

「バ・ピ・フ・ベ・ポ
パ・タ・カ・ラ」
を繰り返す。



⑨咳ばらい

お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。



⑩手の準備体操

食事の前に軽い準備運動として肘を曲げたり伸ばしたり、指を曲げたり伸ばしたりすると、手を動かしやすい、食事がしやすくなります。



※ご本人の状態によっては、手や首などを動かすことが良くない影響を及ぼす場合もあります。無理のない方法を選択してください。



NSTとは？

栄養サポートチームと言います。人は口から食べ物をとってそれを栄養として生きています。しかしその当たり前がなんらかの原因で出来ない、あるいは食べる量が減ってきた場合、その原因や栄養状態を把握し適切な栄養投与（経口栄養の支援、経腸栄養、静脈栄養）によって全身状態の改善を行います。その為様々な医療スタッフがチームを組み、入所者の方に最もふさわしい方法で栄養を支援するチームです。



栄養不足が続くとどうなる？

- 外傷、褥瘡（床ずれ）など
- 、回復の遅れや悪化
- 免疫力低下による感染症の増加や悪化
- 浮腫・貧血

活動状況

低栄養状態の判断基準をもとに、総合的に評価して対象者を選出します。毎月2回、対象者を回診します。

低栄養状態が改善する為の話し合い
→低栄養状態が改善したか評価します

NSTの役割

食事の楽しみを奪うことなく、残存能力を生かすよう支援する。食事摂取がスムーズにできるように支援し、低栄養を防ぐ。各職種と連携をとり、栄養不足の早期発見をする。新しい知識の習得・士気の向上を図る。

今年度から発足したNST。発足2ヶ月に入り、微力ながら対象者2名の栄養改善に成果を挙げることができました。

高齢者の栄養改善への取り組みは、多岐にわたります。低栄養の要因は加齢に伴う身体的な衰えだけではなく、認知症や心理的な要因も絡んでいるからです。これを踏まえて、私達NSTメンバーは、個々人に応じたサポートを提供しています。発足したばかりで活動内容は充実したものではありませんが、知識を習得しながらゆうりん独自のNSTを確立していこうと思います。よろしくお願いします。

NST委員長 廣野管理栄養士

ゆうりん特製補助食品メニュー

- お茶ゼリー
- ポカリゼリー
- コーヒーゼリー
- ハイカロリー栄養飲料



血中たんぱく質を上げるために食事が摂れない方、または、食が細くなっている方食欲が無く、十分な栄養が摂れていない方に提供しています。

『ゼリーの特徴』

水分を固める為のゼラチンには、口腔内体温で表面が溶解するという特徴があります。表面が溶解することですべりがよくなり、咽頭への送り込みが容易になります。同時に内面は固形を保っていますので、ゼリーは、口腔、咽頭の形態にあわせ、バラけることなく、変形しながら食道へと送り込まれます。また、もし咽頭部にゼリーが残ったとしても、体温で溶解するので窒息の危険性は小さくなります。

夏季の体調管理に注意!!

いよいよ夏本番がやってきました。日頃の体調管理はどうされていますか？
これから夏に向けて注意して頂きたい事は、脱水症や熱中症です。
脱水症とはご存知の通り体内の水分が不足する事を言います。年を重ねると筋肉や脂肪の老化により、水分の割合が低めになり血液がドロドロ状態になり、結果心臓や脳の血管が詰まり心筋梗塞や脳梗塞などの原因となります。

※熱中症の予防としては・・・

1. 暑さを避ける。
2. 服装にも工夫をする。
3. こまめに水分と塩分の補給を行う。
4. 急に暑くなる日に注意する。
5. 個人の条件を考慮する。



こんな高齢者は脱水状態になりやすいので特に注意しましょう

- ★熱がある
- ★急に食欲が低下し、水分もとれなくなった
- ★暑い場所で運動をした
- ★嚥下障害がある
- ★身体機能が低下している
- ★下剤や洗腸剤を使用している
- ★利尿剤を使用している
- ★認知症がある
- ★糖尿病がある
- ★腎臓に疾患がある

熱中症の起こる条件は気温32℃を超え高湿度で汗の蒸発がなされず、体温調節が出来なくなる為と言われています。初期には自覚症状がなく放っておくと倒れたり重症化する事があります。体調管理は水分補給だけでなく基本は「栄養・休息・運動」ですので、加減良く取られて下さい。

高齢者のための脱水チェックシート

- ① なんとなく元気がない
- ② 言葉数が少ない
- ③ 落ち着きがない
- ④ 食欲がなく、食事の量が減っている
- ⑤ 眠りがち
- ⑥ 暑い場所に長時間いた
- ⑦ 唇や口の中が乾燥している
- ⑧ 舌の赤みが強い

Check!

- ⑨ 舌の表面に亀裂があったり、白くおおわれたりしている
- ⑩ 皮膚に張りがない
- ⑪ 手足が冷たい
- ⑫ 脇の下が乾いている
- ⑬ 爪を押したとき、色が白からピンクに戻るのに2秒以上かかる
- ⑭ おしっこの回数や量が少ない、色が濃い
- ⑮ 便秘気味、あるいは便がかたい
- ⑯ 下痢や嘔吐がみられる
- ⑰ 微熱(37℃程度)が続いている
- ⑱ 体重が減っている
- ⑲ 血圧が低くなっている
- ⑳ 脈拍が速くなっている

Check!

脱水は静かに進行します。早め早めの対処が重要です。

