

ふちらいふ

らいふ通信

lifsea
株式会社リフシア

HP / http://lifsea.co.jp

らいふ日記 (スタッフブログ)
green.ap.teacup.com/lifekaigo

2016秋Vol.45

くだものシリーズ④

柿

柿は和風な感じのする果物ですが、それもそのはず、柿は欧米ではほとんど栽培されていないそうです。柿の栽培・収穫量は世界の70%が中国、続いて韓国、日本の順で、この三カ国で80%を占めるそうです。

柿と言えば、日本の原風景を思わせるノスタルジックな歌があります。

春には柿の花が咲き

秋には柿の実が熟れる

柿の木坂は駅から三里

思い出すなア

ふるさとヨ・・・

青木光一が歌った「柿木坂の家」という昭和歌謡の代表の一曲です。

東京世田谷区に柿の木坂という町名があります。

こちらは駅から三里も離れてはいません。東横線の学芸大駅から徒歩5分ぐらいの住宅地です。

①柿の有名句といえ、
柿食えば鐘がなるなり法隆寺

子規

親友・漱石は小説「三四郎」で、子規は柿好きで、樽柿を一度に16個も平らげたと書いています。よほど好きだったのでしょう。



②古くからのことわざに「桃栗三年柿八年」というのがあります。

芽が出てから実のなる期間をさします。転じて、何事も成し遂げるまでは相応の年月が必要だという意味で使います。

③食べる柿のいろいろ

甘柿(富有柿が有名)、渋柿、樽柿(酒樽で渋を抜いた柿)。あんぼ柿(渋柿を蒸したドライフルーツ)、柿の葉寿司(柿の葉で包んだ寿司)。柿の種(果物ではなく、米粉を練って作ったスナック菓子)

④色でみる柿のいろいろ
柿の花は薄緑で雌雄がある。柿若葉(透き通るような緑。夏の季語)。柿紅葉(枯葉)。木守柿(秋の夕ぐれ

の柿の木に一つ残った柿の実)。陶工・柿右衛門の有田焼の鮮やか朱色
⑤最後に、老化予防のため早口言葉の定番を三回唱えましょう。
「隣の客はよく柿食う客だ」
三回とも正確に言えたらあなたの老化は大丈夫です。(井)

読者投稿

地域密着型サービスのネットワークを活用して在宅介護を楽しむ

大切な人といつまでも一緒に生きたい

松井 武司さん

平成23年10月、当時73歳だった母(松井正子)が脳出血で倒れ、リハビリテーションを受けましたが口から食べるのが難しくなりました。胃瘻を造設し翌年6月から父と妻と私、3人の在宅介護が始まりました。もともと仲は良いほうで、特に妻は自分の実の親ではないのによく気にしてくれ、母もとても頼りにしています。

母は要介護5で、体調管理が難しく言葉が出てくれないですが、こちらの言うことはわかるので、表情やしぐさを少しづつ口から食べます。リフシア松ヶ丘では自宅と変わらない介護と、家族では難しいお風呂に入れてもらったり、レクレーションにも参加します。ケアマネの小出さんに「口から食べる楽しみを何とか続けさせたい」と相談したら、村田歯科医院を紹介してもらいました。院長の黒岩先生や歯科衛生士の鈴木さん・小林さんから口腔ケアや食事介助の方法を教えてください、訪問看護モーションさんのリハビリもはじまり、たくさんの方が母の介護にかかわっています。



季節のお花を生ける松井さんと介護スタッフ

お風呂に入れてもらったり、レクレーションにも参加します。ケアマネの小出さんに「口から食べる楽しみを何とか続けさせたい」と相談したら、村田歯科医院を紹介してもらいました。院長の黒岩先生や歯科衛生士の鈴木さん・小林さんから口腔ケアや食事介助の方法を教えてください、訪問看護モーションさんのリハビリもはじまり、たくさんの方が母の介護にかかわっています。



現在、退院前に相談に行った自宅近くのリフシア松ヶ丘(小規模多機能)を利用中です。看護師がいる安心と、急な用事で困ったときにも宿泊や訪問を柔軟に組み合わせて対応してくれて助かります。高齢の父の体調にも気を配ってくれ、すっかり馴染みの関係になりました。



物づくりが大好き松が丘で藍染にチャレンジ



夕涼み会に家族で参加しました



で教えてくれます。自宅ではできるだけ私たちが顔を出し、着替えなど覚えていての動作は、自分で行ってもらっています。今は経管栄養と併用しながら、家族の作る特性ヨーグルトや嚥下食

今、これからの家族で支えたいと思います。

編集後記

秋になるとリンゴのように赤い実をつけるザクロ、秋号の表紙の挿絵です。リフシア萩園を利用していた大川光代さん(現在は長崎にお住まい)に描き溜めた絵をいただきました。今までの挿絵をご覧になりたい方は、リフシアのホームページ:四季報「ふちらいふ」のバックナンバーをご覧ください。



座ったままでもかなりの運動量です(10月31日茅ヶ崎市のハマミーナ会場にて)

リフシアの健康呼ばう事業「ハッピー・らいふ・カツレシ」が10月31日茅ヶ崎市のハマミーナで開催されました。寒い一日でしたが27名の方が参加、体操の後にタンポポの栄養士が調理した豚汁ときのこ御飯を皆さんでいただき、心も体も温まりました。



タンポポの栄養士がフランスの良いお昼ご飯を準備(ハマミーナ調理室にて)

講師でおなじみ原田和巳氏は、理学療法士の立場からリハビリテーション・ケア合同研究大会茨城2016(10月27日~29日)つくば国際会議場)でハッピー・らいふ・カレッジの取り組みについて発表も行っています。次回は3月頃に開催する予定で準備しているそうです。



らいふ通信「ふちらいふ」秋号 Vol.45
2016年11月15日(季刊発行)
編集/ふちらいふ編集室
〒253-0071 神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1
TEL0467-55-5102 FAX0467-55-5103
発行/株式会社リフシア

地域には、一面で紹介した松井正子さんのように
摂食・嚥下機能が低下している方が多く暮らしています。
医療や専門職のケアとともに、その人に合った食べやすい食事が必要です。
特集記事は、そのような食事の商品開発を行っている「タンポポ」を紹介します。

「在宅に美味しい 嚥下食を届けたい」

タンポポ（株式会社リフシアネット）は、リフシアの介護事業から生まれたセントラルキッチンです。毎月2万食を超える食事を提供しています。一般の食事、介護食、嚥下食以外に、塩分やカロリーなどに配慮した制限食があり、献立作りから調理まですべて栄養士が行っています。

家族と囲む食卓はかけがえのない時間ですが、要介護状態で摂食・嚥下障害のある方は生命にかかわる大きなリスクを抱えて生活しています。

様々な理由でうまく噛めない、飲み込みが難しいという場合、ご家族や訪問介護員がトロミをつけ、ミキサーで調理しますが、本当は医療やリハビリの専門職から直接指導を受けた方が良い人も少なくないでしょう。

タンポポは、「在宅に安心して美味しい嚥下食を届けたい」という



小さめのシリコンスプーンを使ってご自分で召し上がることもあるそうです→



食事の姿勢も大切。しっかり足を床面に付け、腕や体の傾きなどにも気を配ります



素材そのままの味と色合いが楽しめます

トマト・ぎょうり

タンポポの嚥下食を介助で召し上がる松井正子さんと「おいしい？」と声をかけながら口の中心を確認する武司さん（リフシア松が丘にて）

開発中の介護食・嚥下食の味、食感、硬さなど比較確認するタンポポの栄養士たち

食材ごとにゲル化剤の調整を繰り返しながら、ようやく飲み込みやすく、口腔やのどもとでべとつきにくい、嚥下食の献立を完成させることができました。タンポポはセントラルキッチン開設から3年、介護事業所だけでなく在宅にも嚥下食のお届けができるようになりました。地域で嚥下食を必要とする方が、「美味しく食べる楽しみ」を感じて

いただけるよう、また介護をされているご家族の一助になりたいと願っております。これからも宜しく願っています。



テストの結果、素材ごとにゲル化剤の割合を変えて調理することにしました

タンポポ主催の勉強会（10月13日リフシア会議室にて）



「摂食・嚥下障害を持つ人のQOL(生活の質)を上げる」勉強会報告

10月13日リフシアの会議室でタンポポ主催の勉強会を開きました。黒岩先生と訪問リハビリのST(言語聴覚士)都築孝明さん、(株)宮源の高橋さんをアドバイザーに迎え、タンポポの栄養士たちと、ケアマネジャー・訪問介護のサービス提供責任者・小規模多機能の管理者・デイサービスの介護職など多職種17名が参加しました。



「嚥下障害かどうかどのようにわかるのか」という質問に都築さんから説明があり、医療機関ではエックス線装置や内視鏡を使う検査のほか、嚥下の有無を確認するための反復唾液嚥下テスト・水飲みテスト、フードテストなどで評価しリハビリに繋がっているということでした。在宅介護でも、口腔内の乾燥や舌の動き、食中・食後の痰がらみ、声の大きさやかすれなどから機能低下が予測できるそうです。誤嚥の心配が強い場合は、ご家族と相談して医療機関の嚥下評価と適切な指導を受けた方が良いでしょう。呼吸や舌と唇の力が嚥下に深くかかわるので、食前の口腔体操や普段から会話の機会を多く持つこと、食べる姿勢にも注意が必要であることを確認しました。タンポポが勉強会を持つ目的は、在宅介護の現場で様々な職種の人たちと連携し、ひとり一人にあった食事をお勧めすることです。次回(第2回目11月17日)、食事介助や食事調整の方法、タンポポの嚥下食と寒天を使った嚥下食の比較などを行う予定です。

お気軽にお問合せください

タンポポの食事に関するお問い合わせ窓口



☎0467-38-7315

営業時間：月～土 9:00～17:00

メールでのお問い合わせも受け付けています

info@lifseanet.co.jp

タンポポの食事はリフシアのサービス事業所でも提供されています

